Современный
Мускулы
Muscular Development
6 лучших упражнений для пресса
Секреты мышечного роста
Руки Монстра
Нечеловеческое развитие рук Пола Диллетта
Гистидин и карнозин
ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #4 2004

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

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

6 **От редакции**

26 **Руки Монстра Нечеловеческое развитие рук Пола Диллетта**
Рон Хэррис

64 **Шесть лучших упражнений для пресса от Декстера Джексона**
Дэвид Пек

52 **Фитнес грезы...**

Спортивная наука

42 **Построй нижнюю и внутреннюю части груди**
Стивен Элвей

46 **Кондиционный бодибилдинг для женщин** (часть 4)
Галина Чепурнова

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

Тренировки

8 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

22 **Секреты мышечного роста**
Дэн Гвартни

60 **Мощь Дориана**
Джон Романо

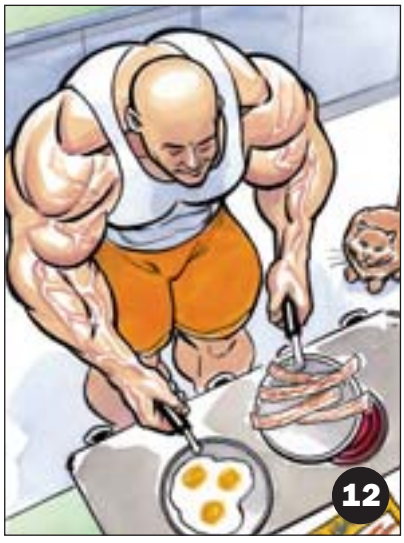
88 **Команда Флекса**
Флекс Уиллер

Питание

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

18 **Гистидин и карнозин**
Ричард Крейдер

82 **Путеводитель по пищевым добавкам**
Хосе Антонио, Джефри Р. Стаут



Мускуляр
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

Верстка российского издания
Дмитрий Киселев
Александр Клочко

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

Учредитель российского издания
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США
совместно с компанией
Спортика Экспорт, США

SPORTIKA Export

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

Цена свободная
Номер отпечатан
ЗАО «Холдинговая компания «Блиц–Информ»
Свидетельство о регистрации
СМИ №019123
от 21 июля 1999 года

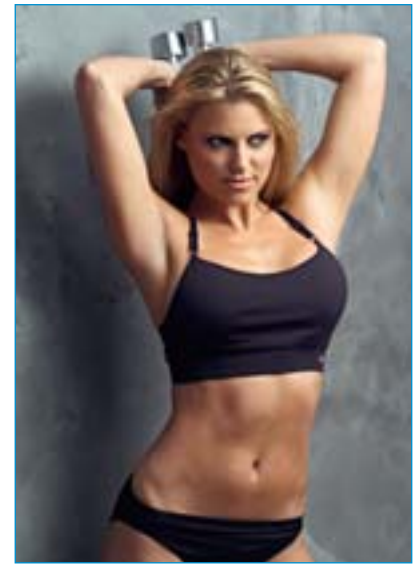
Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации и оставляет за собой право не вступать в переписку. Присланные рукописи и материалы не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале **MD** (Muscular Development), допускается только с разрешения редакции.

От редакции

Солнце, море и замечательная фигура!

Июль – самый разгар лета! В это время хочется только одного: лежать на пляже и наслаждаться морем и отдыхом. Но не стоит расслабляться! Ведь для того, чтобы оставаться в прекрасной форме этого явно недостаточно. Ваша фигура требует постоянных тренировок. Итак, начнем. У вас хороший пресс, но не видно шести заветных «кубиков»? Не беда. Мы предлагаем вашему вниманию шесть лучших упражнений для пресса от Декстера Джексона. Будьте уверены, ваш пресс не останется без внимания отдыхающих. Что, еще бы руки поднакачать? И это не проблема. На этот раз вашим тренером будет сам Пол Диллетт. У него то есть чему поучиться. Устали? Сделаем перерыв на обед. Лето хорошо еще и тем, что можно полакомиться самыми вкусными фруктами. Это очень полезно, но и про спортивное питание забывать не стоит. Оно тоже – ваш помощник в достижении идеальной фигуры. Поговорим об аминокислотах. Оказывается, гистидин и карнозин способны предотвращать распад протеинов, а это поможет вам сократить мышечные потери. Отдохнули? Продолжим. Теперь тренируем мышцы груди со Стивеном Элвеем. В ходе нашей тренировки мы строим различные мышцы, а сделать этот процесс более эффективным нам поможет Дэн Гвартни. Он рассказывает о комбинации принципов, которая будет этому способствовать. Представительницы прекрасного пола смогут продолжить тренинг с отягощениями вместе с Галиной Чепурновой. Так держать! Ведь выглядеть стройной и привлекательной хочется каждой женщине, особенно летом. Сегодня предлагаем вашему вниманию подробный комплекс на несколько недель со специализацией на ноги.

Тренируйтесь и отдыхайте с нами – и вы всегда будете в отличной форме!



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

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

Прямой гриф лучше стимулирует бицепсы, чем EZ-гриф

Многие бодибилдеры предпочитают выполнять сгибания рук с EZ–грифом, так как желают уменьшить стресс, налагаемый на мышцы предплечий. Прямой гриф часто вызывает боли в локтях. Ученые Университета Трумэна измерили активность бицепса и брахиалиса с помощью электромиографа. Чем больше электромиографическая активность, тем больше мышечная активация. Оказалось, что волокна бицепса больше вовлекаются в работу при использовании прямого грифа как в позитивной, так и в негативной фазе повторения. Брахиалис одинаково работает с обоими грифами. Результаты исследований показали преимущества прямого грифа над изогнутым, однако, если у вас проблемы с предплечьями, лучше выбрать последний.

Отжимания на брусьях добавят вес в вашем жиме лежа

Ваш прогресс в жиме лежа остановился? Нет роста, как бы тяжело вы ни работали? Попробуйте включить в свою программу отжимания на брусьях. Они строят дельты, трицепсы и мышцы предплечий, которые критически важны для жимов. Примите положение упора на прямых руках на брусьях. Опуститесь до уровня середины груди, затем вернитесь в стартовую позицию. Это упражнение станет эффективнее, когда вы добавите дополнительное отягощение на специальный пояс. Вы ощутите прогресс в жимах лежа, если будете выполнять 3–5 сетов в 5–8 повторениях с максимально возможным весом. Чтобы не травмировать локти, старайтесь не раскачивать корпус, а веса наращивайте постепенно.

Тяги широким хватом лучше стимулируют широчайшие

Для определения степени активности мышц при выполнении того или иного упражнения ученые используют электромиограф. Тяги вниз на высоком блоке – популярное упражнение для развития широчайших мышц спины, оно также нагружает плечи и руки. Ученые Университета Майами выяснили, что тяги к груди широким хватом нагружают широчайшие мышцы больше, чем тяги за голову или использование узкого хвата, а так же тяги с другим положением ладоней. Кроме того, это упражнение лучше нагружает трицепсы и задние отделы дельтоидов в эксцентрической (опускание веса) фазе. Тяги вниз узким хватом со специальной рукояткой хороши для проработки грудных мышц (во время движения вниз) и задних отделов дельтоидов (при опускании веса). Эксперимент продемонстрировал преимущества тяг широким хватом над другими видами тяг.

Сгибания ног для их сбалансированного развития

Бег и прыжки тренируют бицепсы бедер, но вы должны изолировать и тяжело прорабатывать их, если хотите развить большие, сбалансированные ноги чемпиона. К тому же, бицепсы – это одни из самых часто травмируемых мышц. Поэтому, чтобы избежать травм, лучше с самого начала укрепить их. Согласно электромиографическим данным, сгибания ног наилучшим образом стимулируют работу бицепсов. Лягте на скамью для сгибаний ног и заведите лодыжки за подушечки. Сгибая и разгибая ноги, не отрывайте бедра от скамьи. Избегайте рывков и движений корпусом. Не торопитесь с наращиванием весов, работайте с полной амплитудой и опускайте вес медленно. Чаще всего травмы бицепсов происходят при выпрямлении бедер, поэтому стоит включить в свою программу и другие упражнения для этой группы мышц.

Причины и средства борьбы с болями в мышцах

Нет, уважаемые, молочная кислота не вызывает послетренировочной мышечной болезненности. Неприятные ощущения, которые вы испытываете два–четыре дня после интенсивных физических упражнений, вызываются повреждениями мышечных клеток и вторичными воспалениями. Вторичными химическими повреждениями объясняется усиление боли на второй день после тренировки. Время– лучший лекарь для синдрома отставленной мышечной болезненности. Некоторые ученые полагают, что массаж и растяжка могут помочь, но другие не согласны с этим. Облегчат болезненность противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен, а также высокие дозы антиоксидантов – витаминов С и Е. Но лучшее средство – это высокий тонус мышц.

Французские жимы для громадных трицепсов

Вы нагружаете трицепсы, выполняя жимы лежа на наклонной скамье и над головой. Но для оптимального их развития необходима изоляция. Едва ли какие упражнения лучше справятся с этой задачей, чем французские жимы лежа. Это упражнение не только строит руки, но и в качестве стабилизаторов вовлекает в работу мышцы груди и спины. Техника: Лягте на скамью, ступни жестко стоят на полу. Руки с EZ–грифом выпрямлены над грудью. Держа локти неподвижными, опустите гриф до касания лба, затем верните его в стартовую позицию. Вы легко можете сломать себе нос или повредить зубы, не справившись с весом, поэтому никогда не выполняйте это упражнение без тренировочного напарника. Для улучшения результатов соедините это упражнение в суперсет с жимами лежа узким хватом. В этих движениях можно работать и с гантелями.

XXIPOWER BCAA

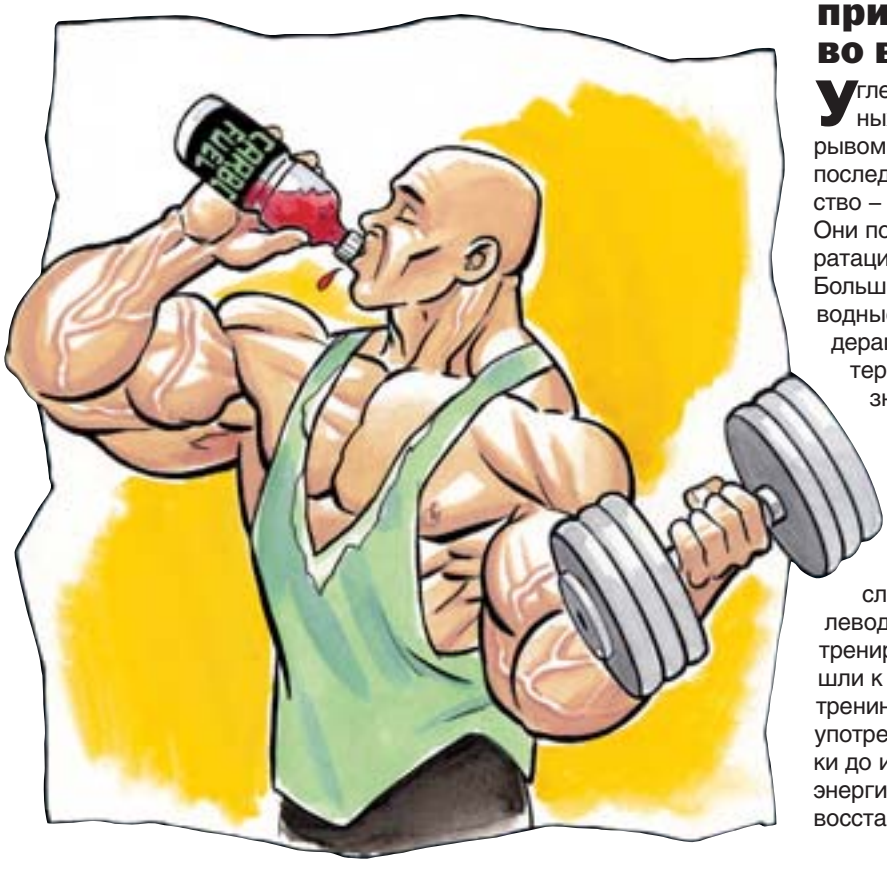
sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Будьте здоровы

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



Культуристы, принимайте углеводы во время тренировки!

Углеводные напитки для выносливостных атлетов стали значительным прорывом в науке о спортивном питании за последнее столетие. Теперь их производство – это многомиллионная индустрия. Они помогают атлетам поддерживать гидратационный статус и дают им энергию. Большинство ученых полагают, что углеводные напитки мало полезны бодибилдерам и тяжелоатлетам, поскольку потери гликогена у них не настолько значительны. Наш организм сохраняет углеводы в мышцах и печени в виде гликогена. Углеводы являются главным источником топлива для силовых тренировок.

Доктор Грэг Хафф с коллегами недавно опубликовали обзор последних исследований по вопросу углеводосодержащих пищевых добавок и тренировок с отягощениями. Ученые пришли к выводу, что при большом объеме тренинга с отягощениями атлеты должны употреблять углеводные пищевые добавки до и после занятия. Они дадут больше энергии во время тренировки и ускорят восстановление после нее.

Этот толстый, толстый мир

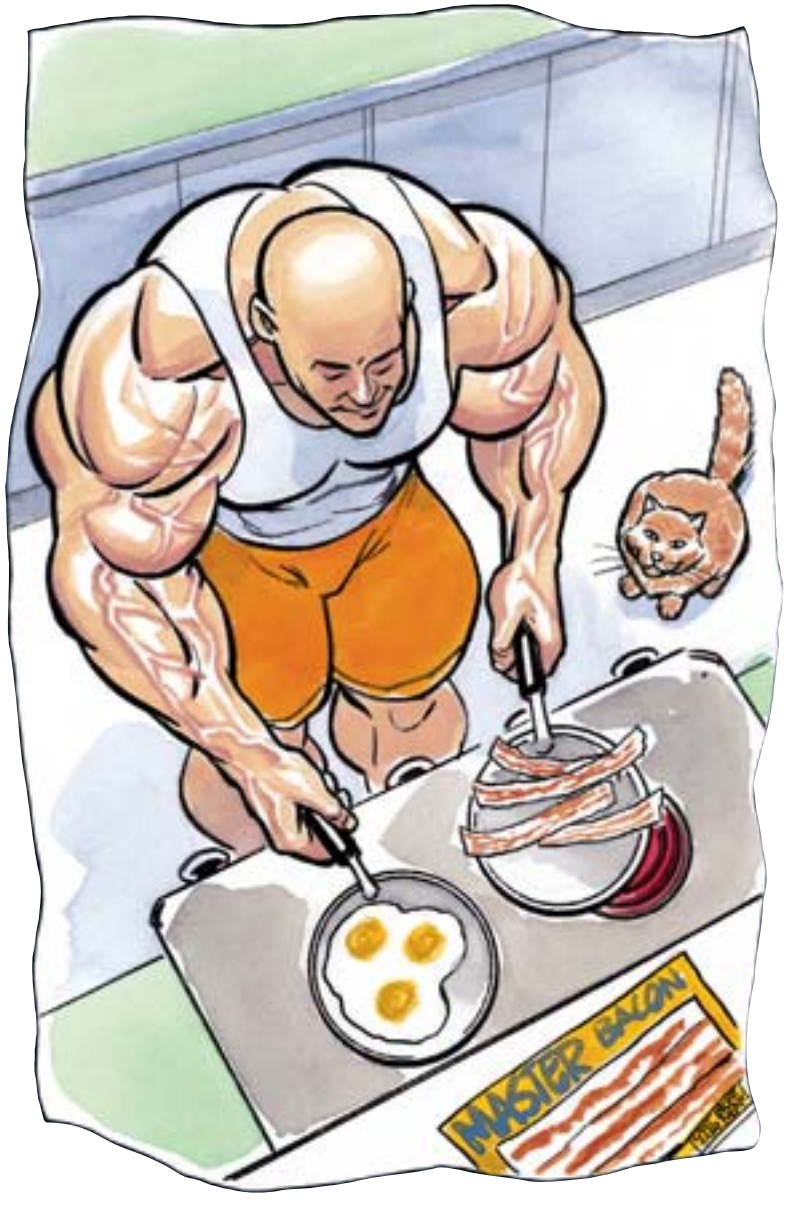
Всемирная Организация Здравоохранения объявила об увеличении числа жителей Земли, страдающих ожирением, с 1,1 миллиарда до 1,7. Прежние цифры не брали в рассчет азиатов, которые подвергаются риску сердечно–сосудистых заболеваний при меньшем весе тела. Недавно ученые выяснили, что представители этой расы по сравнению с другими подвержены риску сердечных заболеваний и паралича при более низком проценте жира в организме. Сегодня индекс массы тела выше 25 говорит о лишнем весе, выше 30 – об ожирении. Этот индекс показывает отношение веса тела (в фунтах) к росту (в футах). ВОЗ считает, что лишний вес у азиатов начинается с показателя 23. Но следует учесть, что методика рассчета индекса массы тела не применима к бодибилдерам, поскольку те обладают большей, чем обычные люди, мышечной массой.

Гормон роста не эффективен в борьбе с жиром

Многие серьезные культуристы принимают гормон роста, чтобы набрать мышечную массу и сжечь жир. Наряду с другими силовыми атлетами, они уверены в его жиросжигающих свойствах. Многие взрослые люди (особенно с лишним весом) принимают гормон роста с целью замедлить старение и добиться более «юношеской» композиции тела. Ученые Клиники Мэйо в своих наблюдениях пришли к выводу, что потребление тучными людьми гормона роста не оказывает эффекта на подкожный жир и мышечную массу. Гормон роста помогает мужчинам (но не женщинам) избавиться от лишнего жира в абдоминальном регионе. Однако результаты, полученные при наблюдении за малоподвижными пациентами, не применимы к бодибилдерам. Широкомасштабных экспериментов по влиянию гормона роста на атлетов еще не проводилось, поэтому мы можем руководствоваться только личными наблюдениями...

Ешьте больше протеина - это поможет контролировать вес

Некоторые люди к середине дня испытывают такое острое чувство голода, что их начинает трясти. Если в таком состоянии вы попадете в продуктовый магазин, то неизбежно накупите нездоровой пищи, которая почти гарантированно обеспечит вам повышение веса. Сидя на строгой диете, вы не добьетесь успеха, если будете чувствовать голод уже через час после еды. Повысьте содержание протеина в своем рационе, и вы сможете часами удерживать этого голодного монстра за решеткой. Для подавления голода особенно важна аминокислота лейцин. Печень конвертирует аминокислоты из протеинов в кровяной сахар в ходе процесса, называемого глюконеогенезом. Для поддержания постоянного поступления энергии в мозг протеины действуют как некие капсулы кровяного сахара с замедленным действием. Вы чувствуете себя более бодрым и не голодным. Постарайтесь на завтрак есть больше белковой пищи. Это позволит сдерживать голод до середины дня и дольше. В жиросжигающих диетах протеины помогают поддерживать стабильным уровень сахара в крови, что сдерживает голод и повышает ваши шансы на успех.



Массаж снижает боль

Ничто так не радует тело, как хороший массаж после тяжелой тренировки. Многие люди полагают, что он способен ускорить восстановление и предотвратить послетренировочную мышечную болезненность. Ученые Колледжа Итаки обнаружили, что послетренировочный массаж приносит некоторые результаты. Он никак не влияет на спортивную результативность, но уменьшает мышечную болезненность, появляющуюся через 48 часов после выполнения тяжелых эксцентрических упражнений. (В таких движениях мышцы вырабатывают наибольшие усилия при удлинении.) Субъекты выполняли упражнения для бицепсов бедер с целью вызвать мышечную болезненность. Через два часа после окончания тренировки участники эксперимента получали 20-минутный сеанс массажа. Хотя он не оказывал никакого влияния на силу или химические маркеры мышечных повреждений, но люди чувствовали себя лучше.

Обнаружен энзим ожирения

Нормальный метаболизм жиров и углеводов требует баланса в использовании этих видов «горючего» для получения энергии. Ожирение, переедание и недостаток физической активности вызывают инсулиновую резистентность, когда клетки испытывают трудности в использовании углеводов в качестве топлива. Это, в свою очередь, приводит к росту потребления жиров. Такие метаболические изменения облегчают отложение жиров в адипозные ткани. Углеводы очень важны для мышц. В мышцах имеется вещество, называемое PDK4, которое сдвигает баланс метаболизма в сторону сохранения жиров. Ученые полагают, что проблемы с этим энзимом могут играть не последнюю роль в развитии ожирения. Избавление от лишнего жира, более здоровая диета и физические упражнения могут привести к сокращению PDK4 и улучшению процессов, связанных с обменом жиров и углеводов.

Аэробный тренинг улучшает использование жиров и углеводов

Большинство людей знают, что физические упражнения сжигают калории и повышают темп метаболизма, поэтому вы продолжаете сжигать калории после окончания тренировки. Упражнения незаменимы в деле контроля над весом тела. А как метаболизм тучных людей реагирует на тренинг? Исследования французских ученых показали, что тучные люди, тренировавшиеся на выносливость на протяжении четырех месяцев, показали увеличение уровня сжигания жиров в покое и улучшение контроля сахара в крови. Тренинг поднимает уровни адреналина после приема пищи, а этот гормон играет важную роль в процессе расщепления жиров.

CLA снижает вес и уровни сахара в крови

Конъюгированная линолиевая кислота (CLA) – это форма незаменимой жирной линолиевой кислоты, которая входит в состав молочных продуктов, яиц, говядины, птицы и кукурузного масла. Некоторые исследования показали, что она способна сократить жировую прослойку и снизить риск развития некоторых видов рака (груди, простаты, прямой кишки, легких, кожи и желудка). Кроме того, она уменьшает вероятность сердечного приступа и повышает чувствительность к инсулину. Ученые Университета Огайо обнаружили, что CLA лучше справляется с жиром, содержащимся в крови сахаром, а также с уровнем лептина. Эти выводы согласуются с результатами наблюдений за крысами, показавших, что CLA улучшает метаболизм. CLA повысила уровень лептина в крови животных (в сравнении с контрольными особями). Лептин регулирует аппетит и метаболизм. Повышенный уровень лептина может объяснить, почему CLA вызвала уменьшение жира у крыс. У тучных людей обычно наблюдается повышенный уровень лептина, потому что его рецепторы работают некорректно. Однако CLA помогает людям избавиться от лишнего жира, что повышает чувствительность организма к лептину.

Ричард Б. Крейдер (Richard B. Kreider)

Гистидин и карнозин

Их способность предотвращать распад протеинов

Последние несколько лет я слежу за научными публикациями об одной довольно интересной для меня аминокислоте – гистидине – и ее родственном элементе – карнозине. Делаю я это потому, что появляется все больше доказательств способности этих веществ подавлять процесс распада протеинов. Кроме того, гистидин и карнозин могут благоприятно влиять на здоровье. Об этом, а также о том, каким образом данные соединения могут помочь вам в тренировочном процессе, мы и поговорим в этой статье.

Основные сведения

Гистидин – это аминокислота, которая в основном используется при производстве протеинов, энзимов и гистамина (который вызывает напухание и раздражения при аллергических реакциях). Ученые до сих пор спорят о том, заменимая эта аминокислота или незаменимая (1). Биохимики считают ее незаменимой (2). Недостаток гистидина в диете приводит к снижению его уровня в организме. Однако, поскольку некоторые протеины организма содержат гистидин и могут послужить его источником, другие ученые считают гистидин частично незаменимой аминокислотой.

Гистидин участвует в целом ряде важнейших физиологических процессов. Например, он подавляет глютамина синтетазу, которая служит катализатором синтеза глютамина, участвует в метаболизме аммиака и азота (2). В результате гистидин тормозит процессы распада протеинов, замедляя формирование азота в клетках (2). Гистидин продемонстрировал на крысах свои антиоксидативные и антикатаболические свойства (3). Недавнее исследование на людях показало, что исключение гистидина из диеты на 48 дней снизило общий оборот протеинов в организме на 24–28%, уменьшило уровни протеинов в крови – гемоглобина (– 11%) и альбумина (– 12%) (1). Ученые также сообщили о снижении на 17% уровней трансферринов (участвующих в поддержании статуса железа и гемоглобина) (1). Такие данные позволяют предположить, что диетарное наличие гистидина играет важную роль в поддержании протеинового статуса в мышцах и крови.

Гистидин - это аминокислота, которая в основном используется при производстве протеинов, энзимов и гистамина (который вызывает напухание и раздражения при аллергических реакциях)

Карнозин – это дипептид (бета–аланил–L–гистидин), содержащийся в мышцах (4,5), мозге, (6) и других тканях (7). Гомокарнозин – это дипептид, родственный гамма– аминобутановой кислоте и гистидину, который находится только в мозге, обычно в подклассе гамма–аминобутановых нейронов (8). Исследования показали, что карнозин предупреждает старение человека и животных (9–11), очевидно благодаря его антиоксидативным свойствам (12–16) или роли антигликолизирующего агента (17–19). Карнозин модулирует регулируемые кальцием протеины в сердечной мышце и тем самым определяет скорость сокращений миокарда и сердечную функцию, особенно в условиях нехватки кислорода (ишемические состояния) (20,21). Имеются доказательства того, что карнозин расслабляет гладкие мышцы артерий (22) и вен, очевидно

благодаря своему влиянию на гистамин (23). Поэтому появилось предположение, что карнозин может служить в качестве анитигипертензивного нутриента (24).

Ученые также предполагают, что карнозин и гомокарнозин могут обладать нейропротективными эффектами при ишемии (25) и влиять на нервную функцию (26). Антиоксидативные эффекты N–Ацетилкарнозина используются при лечении катаркты (27,28). И наконец, есть доказательства того, что карнозин служит важным буфером кислотности в мышцах (5,29,30). Исследования показали, что наличие гистидина и карнозина в диете влияет на их содержание в мышцах (4,5). Однако, предпочтительно принимать карнозин в виде пищевой добавки, потому что он целиком усваивается в плазме (31,32).

Теоретически полезен для культуристов

Так что же все это значит для вас? Помимо вышеизложенной пользы гистидина и карнозина для здоровья, есть несколько предположений касательно того, как эти элементы могут отразиться на тренировочной адаптации. Во–первых, раз гистидин подавляет распад протеинов, возможно, он способен затормозить распад мышц при тяжелых тренировках. Хотя эта гипотеза еще полностью не подтверждена, прием гистидина теоретически может стать эффективной антикатаболической стратегией. Во–вторых, поскольку перетренированные атлеты часто испытывают снижение уровней в крови протеинов (гемоглобина и альбумина) или железа (особенно женщины), возможно, что прием гистидина сможет поддерживать уровни гемоглобина и железа в условиях интенсивного тренинга.

И третье: поскольку карнозин служит метаболическим буфером, вероятно, он способен противостоять повышению кислотности в мышцах при интенсивных тренировках. Это поможет атлетам бегать дольше, выполнять больше повторений до утомления или улучшить качество тренинга. Кроме того, он может ускорить восстановление между сетами или забегами. И, наконец, в последнее время высказываются предположения о роли гистидина в поддержании сухой мышечной массы при попытках снижения веса. Однако, чтобы подтвердить это, требуются дальнейшие исследования.

Работают ли пищевые добавки?

Первым тестом при выяснении способностей любого нутриента влиять на метаболизм служит определение его наличия в организме. Как отмечалось выше, существуют доказательства того, что содержание гистидина и карнозина в рационе влияет на их концентрацию в мышцах (4,5). Например, Мэйнард (Maynard) с коллегами (4) сообщили, что у крыс, которым на протяжении восьми недель давали пищу, включавшую 1,8% карнозина, наблюдалось пятикратное увеличение уровней карнозина в мышцах и двукратное – гистидина.

Даннетт (Dunnett) с коллегами (5) обнаружили, что чистокровные скакуны, получавшие на каждый килограмм веса тела 100 мг бета–аланина и 12,5 мг L–гистидина три раза в день на протяжении 30 дней, продемонстрировали увеличение концентрации карнозина в мышечных волокнах типа IIA и IIB на 27% и 13% соответственно. Теоретически, повышение концентрации карнозина в мышцах должно улучшить показатели снижения кислотности в них. Чен (Chan) с сотрудниками (33) сообщили, что у крыс, диета которых содержала 0,0875% карнозина и витамина Е, наблюдалось увеличение уровня карнозина в печени в полтора раза. Эти и другие данные позволяют предположить, что включение гистидина и карнозина в рацион животных увеличивает их концентрацию в тканях.

Эффекты гистидина и карнозина на спортивную результативность у животных и человека менее ясны. Эйб (Abe) и коллеги (30) выяснили тесную связь между буферизующей мощностью, концентрацией гистидиноподобных компонентов в мышце и процентом быстросокращающихся волокон у животных, выполнявших анаэробные упражнения.

Исследователи пришли к выводу, что повышение концентрации гистидиноподобных соединений служит главным буфером кислотности в мышцах при анаэробном тренинге.

Подбирая материалы для этой статьи, я обнаружил лишь одно исследование, которое проводилось на людях. В своем эксперименте Сузики (Suziki) и коллеги (29) изучали связь между концентрацией карнозина в мышцах и результатами в высокоинтенсивных упражнениях (30 секунд занятия на на велотренажере в быстром темпе) у 11 здоровых мужчин. Исследователи обнаружили, что концентрация карнозина в мышцах была тесно связана с количеством волокон типа IIX, что означало мощностной выход. Вдобавок, величина уровней карнозина в мышцах показала свою связь с мощностным выходом в последние 10 секунд 30–секундного заезда. Ученые пришли к выводу, что концентрация карнозина в мышечных волокнах может стать важным фактором, определяющим результативность в высокоинтенсивных упражнениях. Возможно, повышение уровней карнозина в мышцах может повысить результативность в упражнениях и улучшить тренировочную адаптацию. Однако эта гипотеза нуждается в проверке.

Выводы

Теоретически, гистидиносодержащая пищевая добавка способна помочь атлетам лучше переносить тренировочные нагрузки и улучшить результаты в высокоинтенсивных упражнениях. К тому же, такая добавка может принести пользу здоровью. Гистидин можно отнести к многообещающим соединениям, но необходимы дальнейшие исследования. Я буду держать вас в курсе событий. ***MD***

НОВИНКИ

ОТ IRONMAN

БАТОНЧИКИ БЕЗ ГЛАЗУРИ,
БЕЗ ГЛЮТЕНА
И ДОБАВЛЕННОГО
САХАРА

10 ГРАММ ГИДРОЛИЗАТА
КОЛЛАГЕНА,
МИНИМУМ КАЛОРИЙ,
НАТУРАЛЬНЫЙ СОК

ironman.ru ironman_russia

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

Ссылки:

1. Kriengsinyos, W., et al., Long–term effects of histidine depletion on whole–body protein metabolism in healthy adults. *J Nutr*, 2002. 132(11): p. 3340–8.
2. Mathews, C., K. van Holde, and K. Ahern, Biochemistry. 3 ed. 2000, San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
3. Nagasawa, T., et al., In vitro and in vivo inhibition of muscle lipid and protein oxidation by carnosine. *Mol Cell Biochem*, 2001. 225(1–): p. 29–34.
4. Maynard, L.M., et al., High levels of dietary carnosine are associated with increased concentrations of carnosine and histidine in rat soleus muscle. *J Nutr*, 2001. 131(2): p. 287–90.
5. Dunnett, M. and R.C. Harris, Influence of oral beta–alanine and L–histidine supplementation on the carnosine content of the gluteus medius. *Equine Vet J Suppl*, 1999. 30: p. 499–504.
6. Bonfanti, L., et al., Carnosine–related dipeptides in the mammalian brain. *Prog Neurobiol*, 1999. 59(4): p. 333–53.
7. Soliman, K., A. El–Ansary, and A.M. Mohamed, Effect of carnosine administration on metabolic parameters in bilharzia–infected hamsters. *Comp Biochem Physiol B Biochem Mol Biol*, 2001. 129(1): p. 157–64.
8. Rothman, D.L., et al., Homocarnosine and the measurement of neuronal pH in patients with epilepsy. *Magn Reson Med,* 1997. 38(6): p. 924–9.
9. Gallant, S., M. Semyonova, and M. Yuneva, Carnosine as a potential anti–senescence drug. *Biochemistry* (Mosc), 2000. 65(7): p. 866–8.
10. Yuneva, A.O., et al., Effect of carnosine on Drosophila melanogaster lifespan. *Bull Exp Biol Med*, 2002. 133(6): p. 559–61.
11. Hipkiss, A.R., et al., Reaction of carnosine with aged proteins: another protective process? *Ann N Y Acad Sci*, 2002. 959: p. 285–94.
12. Kang, J.H., et al., Protective effects of carnosine, homocarnosine and anserine against peroxyl radical–mediated Cu,Zn–superoxide dismutase modification. Biochim Biophys Acta, 2002. 1570(2): p. 89–96.
13. Kang, K.S., J.W. Yun, and Y.S. Lee, Protective effect of L–carnosine against 12–O–tetradecanoylphorbol–13–acetate– or hydrogen peroxide–induced apoptosis on v–myc transformed rat liver epithelial cells. *Cancer Lett*, 2002. 178(1): p. 53–62.
14. Klebanov, G.I., et al., Effect of carnosine and its components on free–radical reactions. *Membr Cell Biol*, 1998. 12(1): p. 89–99.
15. Hipkiss, A.R., et al., Protective effects of carnosine against protein modification mediated by malondialdehyde and hypochlorite. *Biochim Biophys Acta*, 1998. 1380(1): p. 46–54.
16. Hipkiss, A.R., Carnosine, a protective, anti–ageing peptide? *Int J Biochem Cell Biol*, 1998. 30(8): p. 863–8.
17. Hipkiss, A.R. and C. Brownson, A possible new role for the anti–ageing peptide carnosine. *Cell Mol Life Sci*, 2000. 57(5): p. 747–753.
18. Hipkiss, A.R. and C. Brownson, Carnosine reacts with protein carbonyl groups: another possible role for the anti–ageing peptide? *Biogerontology*, 2000. 1(3): p. 217–23.
19. Brownson, C. and A.R. Hipkiss, Carnosine reacts with a glycated protein. Free Radic Biol Med, 2000. 28(10): p. 1564–70.
20. Roberts, P.R. and G.P. Zaloga, Cardiovascular effects of carnosine. *Biochemistry* (Mosc), 2000. 65(7): p. 856–61.
21. Lee, J.W., et al., Improved functional recovery of ischemic rat hearts due to singlet oxygen scavengers histidine and carnosine. *J Mol Cell Cardiol*, 1999. 31(1): p. 113–21.
22. Ririe, D.G., et al., Vasodilatory actions of the dietary peptide carnosine. *Nutrition*, 2000. 16(3): p. 168–72.
23. Miller, D.J. and A. O'Dowd, Vascular smooth muscle actions of carnosine as its zinc complex are mediated by histamine H(1) and H(2) receptors. *Biochemistry* (Mosc), 2000. 65(7): p. 798–806.
24. Niijima, A., et al., Effects of L–carnosine on renal sympathetic nerve activity and DOCA–salt hypertension in rats. *Auton Neurosci,* 2002. 97(2): p. 99–102.
25. Tabakman, R., P. Lazarovici, and R. Kohen, Neuroprotective effects of carnosine and homocarnosine on pheochromocytoma PC12 cells exposed to ischemia. *J Neurosci Res*, 2002. 68(4): p. 463–9.
26. Urazaev, A., et al., Carnosine and other imidazole–containing compounds enhance the postdenervation depolarization of the rat diaphragm fibres. *Physiol Res*, 1998. 47(4): p. 291–5.
27. Babizhayev, M.A., et al., N–Acetylcarnosine, a natural histidine–containing dipeptide, as a potent ophthalmic drug in treatment of human cataracts. *Peptides*, 2001. 22(6): p. 979–94.
28. Babizhayev, M.A., et al., The natural histidine–containing dipeptide Nalpha–acetylcarnosine as an antioxidant for ophthalmic use. *Biochemistry* (Mosc), 2000. 65(5): p. 588–98.
29. Suzuki, Y., et al., High level of skeletal muscle carnosine contributes to the latter half of exercise performance during 30–s maximal cycle ergometer sprinting. *Jpn J Physiol*, 2002. 52(2): p. 199–205.
30. Abe, H., Role of histidine–related compounds as intracellular proton buffering constituents in vertebrate muscle. *Biochemistry* (Mosc), 2000. 65(7): p. 757–65.
31. Decker, E.A., et al., Inhibition of low–density lipoprotein oxidation by carnosine histidine. *J Agric Food Chem*, 2001. 49(1): p. 511–6.
32. Hipkiss, A.R., et al., Protective effects of carnosine against malondialdehyde–induced toxicity towards cultured rat brain endothelial cells. *Neurosci Lett*, 1997. 238(3): p. 135–8.
33. Chan, W.K., et al., Effect of dietary carnosine on plasma and tissue antioxidant concentrations and on lipid oxidation in rat skeletal muscle. *Lipids*, 1994. 29(7): p. 461–6.

Дэн Гвартни (Dan Gwartney)

Секреты мышечного роста

Комбинация проверенных принципов, позволяющая лучше строить мышцы

Для чего столько людей проливают пот и слезы, работая до полного изнеможения в тренажерном зале? Цель фанатов тяжелого тренинга выразила в одной из своих песен Дайана Росс: «I want muscle» – «Я хочу мышцы»! Мышцы – это волокна, которые могут либо расти, либо съеживаться, в зависимости от целого ряда условий (1). Бодибилдеры используют это их свойство, с помощью тяжелого тренинга заставляя свой организм наращивать больше мышечной массы, чем ему необходимо. В современных условиях, когда физические усилия свелись к нажатию кнопок на пульте дистанционного управления, развитое мускулистое тело можно приобрести только с помощью тяжелой работы вместе с соответствующей диетой, пищевыми добавками и фармакологической поддержкой.

Вначале арсенал тренинга с отягощениями был очень скромным, но со временем развился до огромного разнообразия тренировочных программ – от немецкого высокообъемного тренинга до высокоинтенсивного тренинга Майка Ментзера. Не так давно всеобщее внимание привлекла еще одна концепция – специфический гипертрофический тренинг (СТГ).

Что это такое?

Эта методика была представлена Брайаном Хэйкоком (Bryan Haycock) на сайте ThinkMuscle.com (2) в качестве первой тренировочной программы, разработанной специально для обеспечения мышечного роста, в отличие от предыдущих, нацеленных на улучшение спортивной результативности. Автор сразу же предупреждает о том, что эта концепция не подходит соревнующимся атлетам других видов спорта и пауэрлифтерам (3).

Мистер Хэйкок утверждает, что при создании методики СТГ не просто пытался переделать уже существующие тренировочные программы. Он обращал особое внимание на механизм гипертрофии (увеличения размеров), тщательно изучая литературу об отклике мышечных клеток на механические воздействия (4). На первый взгляд, СТГ кажется знакомым, а внимание, привлеченное им – не вполне обоснованным. Однако после знакомства с материалом появляется желание проанализировать его более тщательно.

СТГ – это программа, основанная на принципе проработки всего тела компаундными движениями в ходе одной тренировки. Тема низкообъемного тренинга была в последние годы хорошо раскрыта Майком Ментзером, который описал концепцию максимальной стимуляции мышцы без излишней перегрузки. Этому вопросу было также посвящено несколько научных работ, в которых обсуждались возможности такого тренинга одновременно стимулировать мышечный рост и устранять вероятность травм, мешающих восстановлению (5).

СТГ использует преимущества быстрого восстановления между низкообъемными тренировками, одновременно предписывая вам заниматься чаще. В отличие от большинства современных программ, основанных на принципе «одной тренировки на каждую часть тела в неделю», СТГ подразумевает три тренировки на все тело в неделю – в понедельник, среду и пятницу. По словам Хэйкока, исследования подтверждают необходимость дать мышцам 48 часов отдыха на полное восстановление (6). Он детально объясняет, как мышцы работают с такими короткими интервалами отдыха, и почему столь высокая частота тренировок не приведет к синдрому перетренированности.

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

Схема увеличения нагрузки

Хэйкок ссылается на различные научные работы, утверждающие, что в большинстве случаев высокообъемный тренинг вызывает произвольный мышечный отказ, после которого мускулы, в принципе, еще могут работать. Непроизвольный мышечный отказ описывается как точка, в которой мускул уже не реагирует на приказ сократиться. Это явление было изучено в лабораторных условиях при помощи стимуляции тренируемой мышцы электрическим разрядом. Атлеты достигают произвольного мышечного отказа, когда они больше не могут поднять вес. Однако, если стимулировать мышцу электрическим разрядом, то она все еще сможет сокращаться, вырабатывая довольно большое усилие и продолжая двигать отягощение (7). Низкообъемный тренинг позволяет избежать произвольного мышечного отказа даже при частых занятиях.

Принимая во внимание то, что роста не будет, если не обеспечить увеличение нагрузки, Хэйкок предусматривает постоянный рост сопротивления. Другими словами, веса увеличиваются на каждой тренировке. На первом занятии они меньше, чем максимальные для заданного числа повторений. К концу программы рабочие веса должны постепенно дойти до максимальных. Количество повторений расписано на восемь недель и меняется каждые две недели. Сначала делаются 15 повторений, потом – 10, потом – 5. В последние две недели выполняются пятисекундные негативные, или эксцентрические, повторения. Такая пирамида подготавливает мышцы, суставы и соединительные ткани к работе со значительными весами в конце программы.

Затем план Хэйкока предусматривает период так называемой «стратегической декондиции» (т.е. преднамеренной растренированности). Это 9–12 дней полного отдыха, которые позволят организму восстановиться и сделают мышечные клетки снова уязвимыми для вызываемых тренингом микротравм и повреждений, служащих стимулом для роста мышц (8).

Хэйкок указывает, что гипертрофия происходит с помощью включения в работу мышц «сателлитных клеток». В результате стимуляции факторами роста они присоединяются к мышечным и увеличивают в них количество клеточных ядер (9), в которых находится ДНК. Это повышает потенциал роста, который ограничивается соотношением количества клеточных ядер и объема клеток. Если сателлитные клетки не задействованы, мышечный рост ограничен. Если степень их вовлечения растет, то увеличивается и потенциал мышечного роста (10).

После периода стратегической декондиции цикл возобновляется, начиная с фазы в 15 повторений. Хотя начальные веса уже выше, чем в предыдущем цикле.

Новая комбинация

Рекомендации программы весьма просты, ее специфика – в мудром объединении несложных принципов. Хотя данная программа не рассчитана на поддержание аэробных кондиций, не повышает результаты в других видах спорта и не подходит тяжелоатлетам, она многое обещает бодибилдерам. Большинство элементов этой программы уже давно и успешно применяются на практике. Остается только посмотреть, даст ли предлагаемая комбинация какие–либо заметные результаты. Хэйкок утверждает, что она может быть использована на любом этапе тренинга, а набор или потеря веса могут быть достигнуты путем регулирования диеты. Аэробная нагрузка при этом должна поддерживаться на уровне от низкого до умеренного.

Итак, ГСТ – это новая комбинация давно проверенных тренировочных методов, которая должна вызвать гипертрофию мышечных клеток, в отличие от традиционных методик тренинга, нацеленных на повышение спортивной результативности. Она включает в себя низкообъемные, но частые тренировки, прогрессирующий рост нагрузок и стратегическую декондицию. Это позволяет максимально стимулировать мышечный рост, в то же время давая организму полноценный отдых между тренировочными сессиями. Использование больших весов должно заставить мышцы адаптироваться к растущему стрессу, опять–таки стимулируя их рост. Стратегическая декондиция позволяет организму отвыкнуть от нагрузок предыдущего цикла, что должно помочь атлету избежать плато.

Будет ли гипертрофический специфический тренинг революцией в тренинге? Лабораторные опыты и академические исследования не дают нам возможности это узнать. Хотя программа многое обещает, слишком рано делать окончательные выводы. Однако имеющаяся информация дает основание считать, что ее обязательно стоит попробовать. ***MD***

Ссылки:

1. Baldwin KM. Effects of altered loading states on muscle plasticity: what have we learned from rodents? Med Sci Sports Exerc 1996 Oct;28(10 Suppl):S101–6.
2. Haycock B. http://www.thinkmuscle.com
3. Haycock B. Hypertrophy–Specific Training. http://www.thinkmuscle.com/articles/haycock/hypertrophy–specific–training–01.htm
4. Personal communication with Bryan Haycock. February 1, 2002.
5. Starkey DB, Pollock ML, et al. Effect of resistance training volume on strength and muscle thickness. Med Sci Sports Exerc 1996 Oct;28(10):1311–20.
6. Parra J, Cadefau JA, et al. The distribution of rest periods affects performance and adaptations of energy metabolism induced by high–intensity training in human muscle. Acta Physiol Scand 2000 Jun;169(2):157–65.
7. Koutedakis Y, Frischknecht R, et al. Maximal voluntary quadriceps strength patterns in Olympic overtrained athletes. Med Sci Sports Exerc 1995 Apr;27(4):566–72
8. Kelley G. Mechanical overload and skeletal muscle fiber hyperplasia: a meta–analysis. J Appl Physiol 1996 Oct;81(4):1584–8.
9. Kemp TJ, Sadusky TJ, et al. Identification of a novel stretch–responsive skeletal muscle gene (Smpx). Genomics 2001 Mar 15;72(3):260–71.
10. Kadi F, Eriksson A, et al. Effects of anabolic steroids on the muscle cells of strength–trained athletes. Med Sci Sports Exerc 1999 Nov;31(11):1528–34.

N.B. Additional references available through ThinkMuscle.com

РУКИ МОНСТРА

Нечеловеческое развитие рук Пола «Фрикенштейна» Диллетта

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

Если вы уже видели блокбастер «Люди в черном - 2», то знакомы со всеми типами уродливых пришельцев, создатели которых получили специальную премию за космические спецэффекты. Фильм показал нам гигантских плотоядных червей, пришельцев с двумя ртами, тремя глазами, тестикулами под подбородком и уродца со второй головой на плече. Все они были странны и интересны, но я бы хотел представить вам еще одного индивидуума, которому даже грим и компьютерные технологии не понадобятся. Я говорю о Поле Диллетте, самом необычном бодибилдере всех времен. Посмотрите на эти агрессивные вены, похожие на многочисленных гусениц или клубок змей прямо под кожей, жуткий оскал во время позирования и эти руки, которые кажутся независимыми формами жизни и готовы отделиться от тела, чтобы жить самостоятельной жизнью...

Это монстр!

Мне посчастливилось первым в бодибилдинге увидеть эти руки еще до того, как Джо Вейдер узнал о большом парне. Это было в 1991 году. Я как раз начал работать в телевизионной компании, выпускавшей шоу «American Muscle» на ESPN. Каждый день по почте приходила целая куча видеолент от суперзвезд бодибилдинга, желавших участвовать в шоу, а также от наших разведчиков, ищущих многообещающие таланты среди бодибилдеров.

Один из них, Алекс Родригес, прислал нам любительскую съемку только что прибывшего из Канады Пола Диллетта. Гигант покинул команду «Toronto Argonauts» и начал тренироваться в спортзале Родригеса. Пол в то время был огромный и «сырой» – 119-килограммовый неограненный бриллиант, только что ступивший на тропу бодибилдинга, но уже обладавший руками в 57,5 см. На ленте Пол сгибал одну руку на блоке (уже тогда со своим любимым полотенцем на шее), и с каждым повторением бицепс становился все больше и больше, как надуваемый воздухом шар. Лично я таких рук раньше не видел!

Нужно помнить, что на сцене тогда царил Ли Хейни, и бодибилдер весом более 114 кг в соревновательной форме был еще фантастикой. Тогда я сказал себе: «Господи! Откуда к нам прибыл этот монстр, с Марса что ли?» Через некоторое время он появился на пляже в Калифорнии и стал одной из крупнейших звезд спорта, хотя и не получил профессиональную карту на своем первом выступлении на Чемпионате Северной Америки.

Как и большинство обладателей таких громадных рук, он никогда не испытывал проблем с их развитием. Если хотите чистую правду, он иногда неделями не тренирует их. И при этом их размеры никогда не падают ниже 57,5 см. При своем наибольшем весе в 146 кг Пол демонстрировал руки в 60 см в холодном состоянии (больше, чем бедра большинства из нас). «В отличие от некоторых ослов, никакого синтола!» – замечает Пол. Недавно он решил еще более увеличить размеры рук. «Послушай, я открыл эру монстров десять лет назад. Теперь время показать этим дурачкам, что я все еще лучший из лучших».

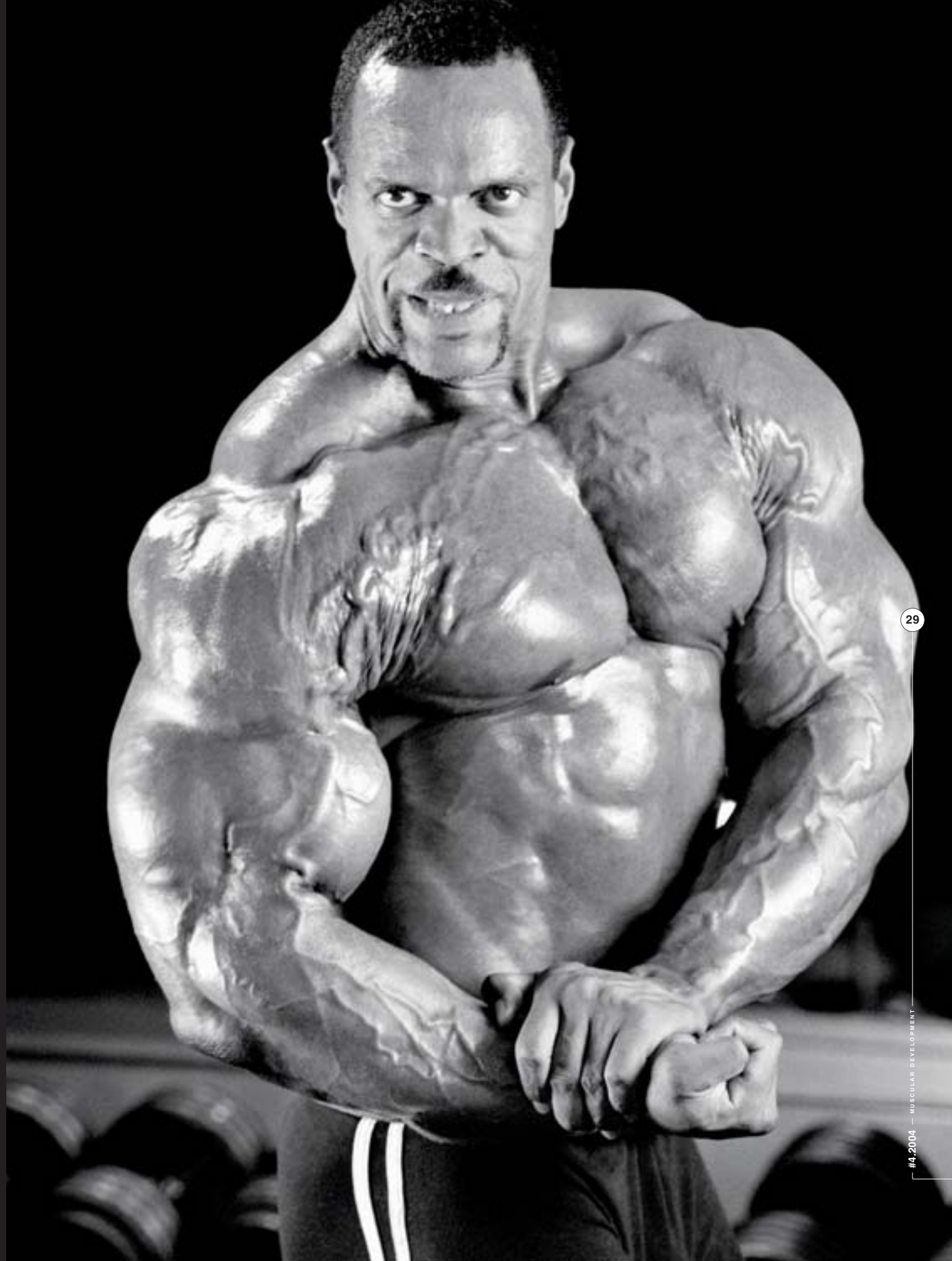
А теперь программа, с помощью которой «Фрикенштейн» собирается развить свои руки до умопомрачительных 62,5 см.

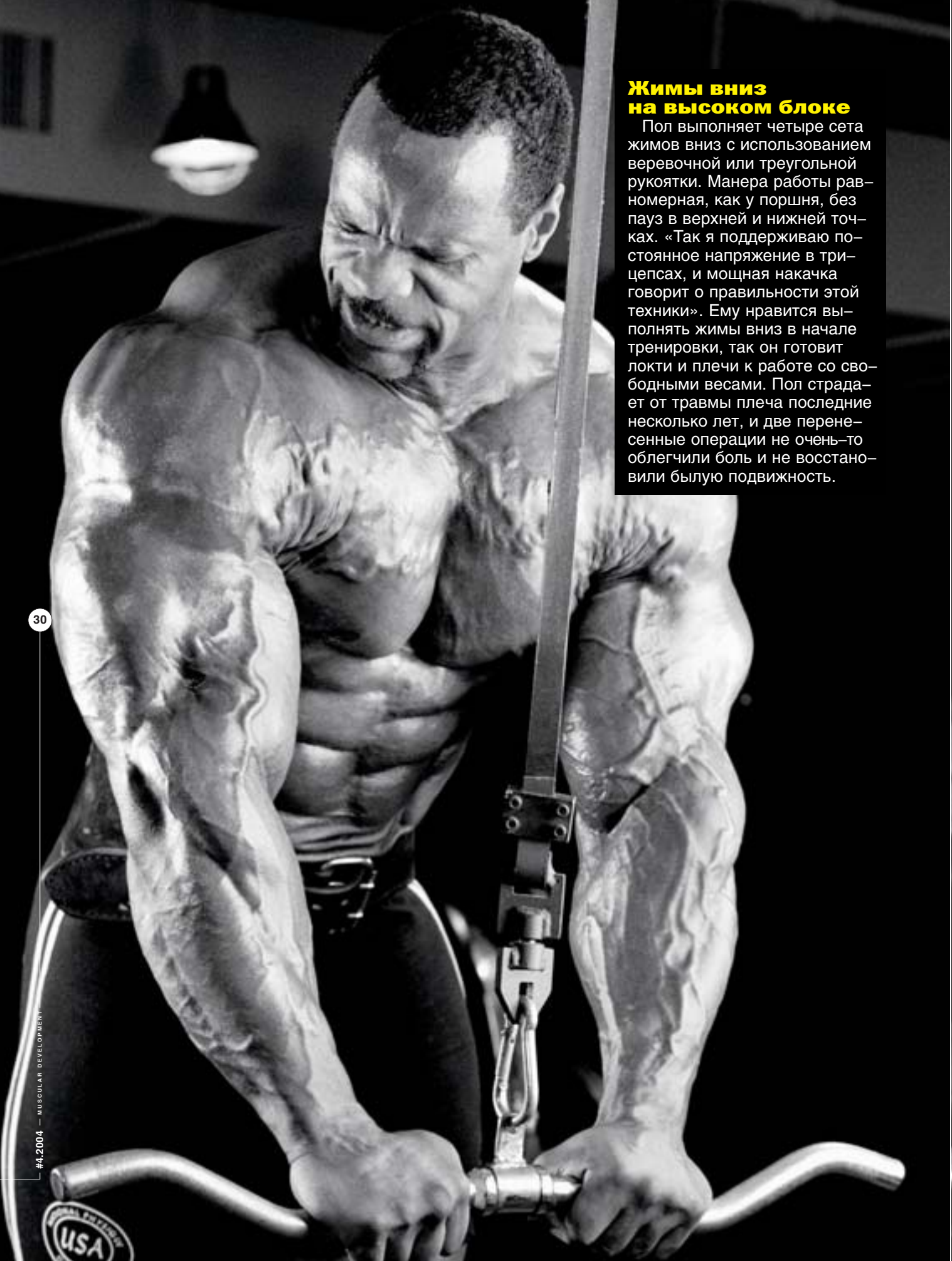
ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240





Жимы вниз на высоком блоке

Пол выполняет четыре сета жимов вниз с использованием веревочной или треугольной рукоятки. Манера работы равномерная, как у поршня, без пауз в верхней и нижней точках. «Так я поддерживаю постоянное напряжение в трицепсах, и мощная накачка говорит о правильности этой техники». Ему нравится выполнять жимы вниз в начале тренировки, так он готовит локти и плечи к работе со свободными весами. Пол страдает от травмы плеча последние несколько лет, и две перенесенные операции не очень-то облегчили боль и не восстановили былую подвижность.

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

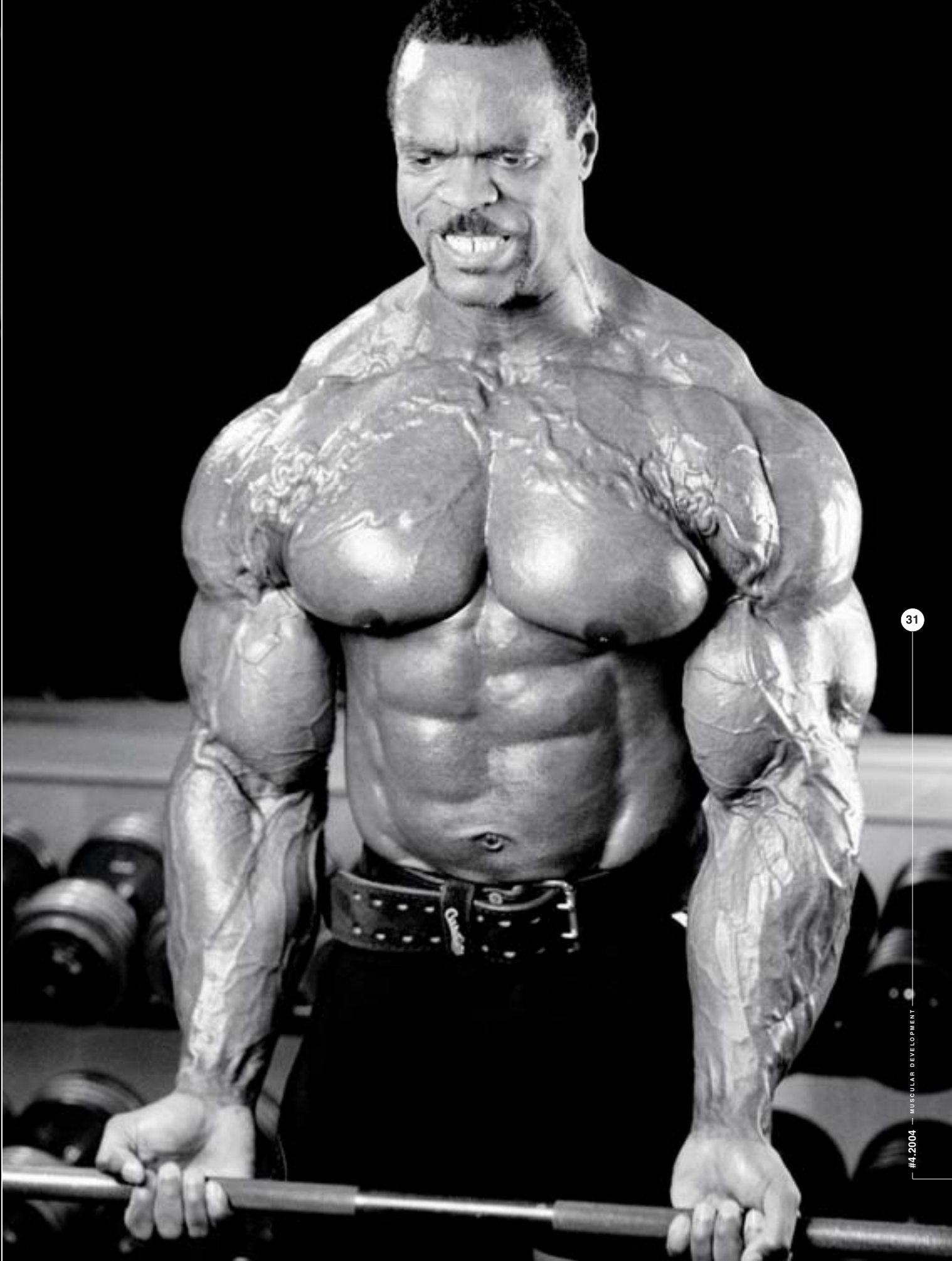
йцария)
белка
я)
а

ХИТ ПРОДАЖ!

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

ХИТ ПРОДАЖ!

Тел: +7-499-9686240



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

Сгибания рук со штангой

Настает черед бицепсов. Сгибания рук Пол делал еще задолго до того, как задумался о позировании перед публикой. Он выполняет четыре сета из 10 повторений с весом в половину от того, что был раньше. «Достигнув определенного уровня развития и построив такие мышцы, начинаешь понимать, что теперь риск травмы не стоит того, – говорит он. – Я могу расти и при малых рабочих весах, не боясь порвать бицепсовое сухожилие и выбыть из игры. За последние годы я уже достаточно пропустил тренировок, больше не хочу». Пол компенсирует небольшие веса высоким темпом тренировки. Он никогда не отдыхает между сетами на малые мышечные группы более 30–45 секунд. Принимая во внимание количество сетов и повторений, понимаешь, что работает он довольно интенсивно. Угнаться за Полом под силу не каждому.

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

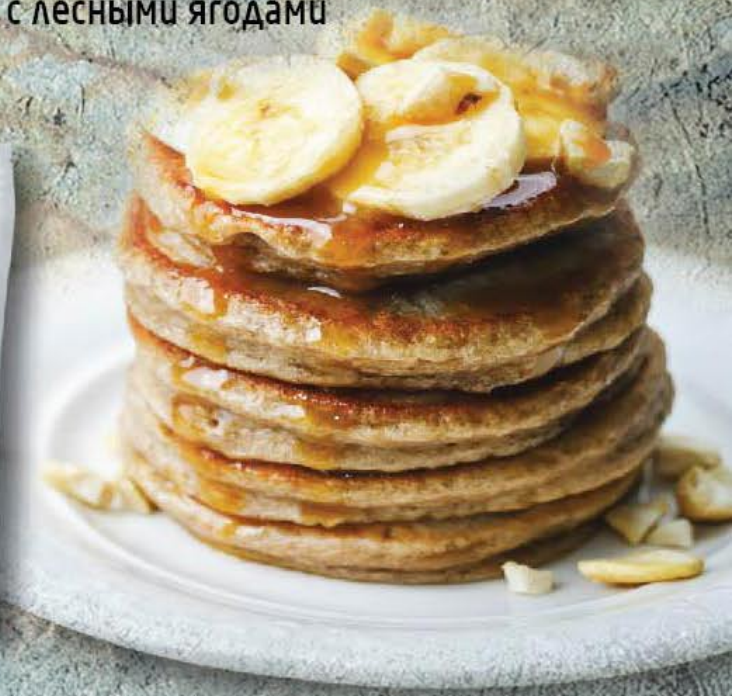
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Суперсет: французские жимы и жимы лежа узким хватом

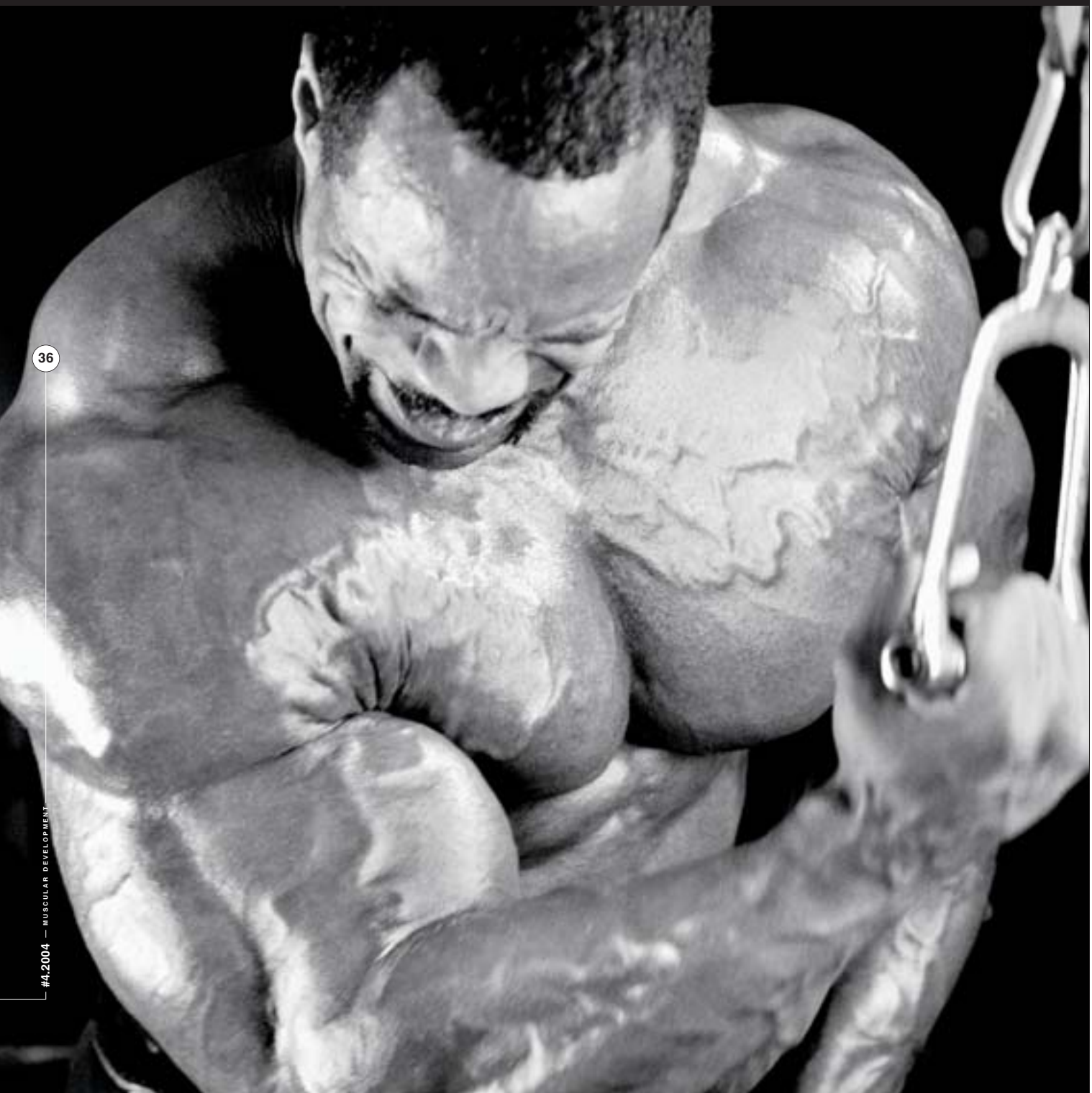
Любимый способ проработки трицепсов у Пола – это изолирующее упражнение и сразу за ним – базовое. Он работает с одним и тем же весом с EZ-грифом, выполняя сначала 10 повторений французских жимов, а затем переключаясь на жим лежа узким хватом. В последнем упражнении он делает 15 повторений. «Некоторые считают, что это слишком много для роста, но для меня это работает лучше, чем поставить гриф на стопоры и сменить вес, давая трицепсам несколько секунд отдыха, – объясняет он. – Четыре сета – и руки надуваются так, как вам и не снилось».

Сгибания рук на скамье Скотта

Для того чтобы избежать читинга при работе на бицепсы, Пол использует скамью Скотта. На ней он выполняет повторения до тех пор, пока молочная кислота не превратит мышцы в настоящее желе. Опять же четыре сета из 10–12 повторений. Иногда, в зависимости от настроения, он переключается на попеременные сгибания рук с гантелями.

Экстензии одной руки на высоком блоке обратным хватом

Пол любит дополнять свои тренировки унилатеральными упражнениями как для трицепсов, так и для бицепсов, чтобы полнее сконцентрироваться на работе одной конкретной мышцы. Для трицепсов это жимы вниз одной рукой обратным хватом. «Это движение нагружает длинную головку, которая в основном и придает форму трицепсу». Это упражнение требует очень строгой формы, и даже Пол не использует в нем большие веса. «Если вы работаете с более чем 22–26 кг, то, скорее всего, читингуете», – говорит он.



IVANKO
45

Концентрированные сгибания

Последнее упражнение для бицепсов – это концентрированные сгибания или сгибания одной руки на блоке. «Они всегда дают мне великолепную накачку. Отличная концовка». Четыре сета – и руки настолько опухают, что для возвращения к нормальным размерам им иногда требуется целый час.

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Стремитесь к качественным тренировкам!

Пол советует тем, кто не одарен исключительной генетикой, не сдаваться в борьбе за фигуру своей мечты. «Средняя генетика может быть преодолена с помощью тяжелой работы и упорства, – уверен он. – Посмотрите на Рика Гаспари. Он преодолел свои генетические недостатки и на многих «Олимпиях» прижимал Хейни к канатам».

«Многие берут тайм–аут после крупных соревнований, но мне кажется, что после шоу самое благоприятное время для нового роста: ваш организм истощен и начнет стремительно расти, стоит только добавить в диету все эти жиры, углеводы и калории, – говорит Пол. – После «Ночи Чемпионов – 2002» я продолжил тренироваться и поднялся со 121 до 137 кг, и кубики пресса были по–прежнему видны. При этом никаких стероидов! С небольшой помощью я легко смогу добраться до 146 кг и быть плотнее при весе, которого никогда раньше не было. Вы еще увидите меня в весе 128–130 кг. Это будет монстр Диллетт, которого все ожидают увидеть».

Нельзя сказать, что прошлые сезоны сложились удачно для Пола Диллета. Проблемы с финансами и законом, которые он пережил, а также годичное отсутствие в зале... В результате всего этого ему придется засучить рукава и хорошенько потрудиться, чтобы вернуться в свою колею.

«Если кто–то считает, что со мной покончено, пусть так. Но я здесь, чтобы сказать – лучшего Пола Диллетта вы еще увидите», – уверен он.

Конечно, тренировочная программа Пола Диллетта – не для среднего качка, поэтому я не рекомендую копировать ее сет за сетом, повторение за повторением. Оставьте ее таким же мутантам, родившимся, наверное, на другой планете! Вы просто посмотрели на великолепные фотографии огромного парня и тем самым усилили свою мотивацию. Теперь в спортзал!

Предсоревновательный тренировочный сплит

День 1	
Утро	плечи, кардио
Вечер	руки, кардио
День 2	
Утро	квадрицепсы, кардио
Вечер	бицепсы ног, икры, пресс, кардио
День 3	
Утро	грудь, кардио
Вечер	пресс, кардио
День 4	
Утро	спина
Вечер	низ спины, икры, кардио
День 5	отдых или 1–2 часа кардио (по выбору)

Внесезонный тренировочный сплит

День 1	плечи, руки*
День 2	ноги
День 3	грудь
День 4	спина
День 5	отдых

*Руки тренируются либо вместе с плечами, либо с грудью.

Советы Пола по тренировке рук

1. Придерживайтесь основ. «Я всегда делал сгибания рук со штангой. Для трицепсов – французские жимы лежа и немного жимов вниз на блоках с веревочной или треугольной рукояткой. Тренажеры иногда допустимы, но именно базовые упражнения делают руки».

2. Тренируйте руки отдельно. «Хотя руки для меня никогда не были проблемной частью тела, я никогда не тренировал их после спины, плеч или груди. Я считаю, что они должны по–настоящему отдохнуть после нагрузки. Или выделите специальный день для их тренировки, или нагружайте на вечерней тренировке (если тренируетесь по двойному сплиту). (Примечание: На самом деле вне сезона Пол тренирует руки вместе с плечами, но это потому, что в этот период лишь поддерживает набранную массу).

3. Супертяжелые веса - не для рук. «Если вы взяли такой вес, что начинаете раскачиваться и терять форму, то не ожидайте особого роста от рук. Если он вообще будет. Посмотрите на Винса Тейлора. Парень обладает одной из лучших пар рук в спорте, но мы знаем, что тренирует он их с небольшими весами, используя стиль накачки. Такой метод подойдет для большинства парней с руками больше 50 см. Вы думаете, что сможете увидеть меня с гантелями в 45 кг в сгибаниях рук? Никогда. Определитесь: вы бодибилдер или пауэрлифтер. Бодибилдинг – это форма и эстетика. Сколько килограмм вы поднимаете – не важно».

4. Рукам нужно высокое число повторений. «Я вижу, что многие ребята выполняют по 3–6 повторений для рук, это ошибка. Руки – маленькая мышечная группа. Я обычно делаю по 10–12 повторений, а иногда и по 15». ***MD***

Стивен Элвей (Steven Alway)

Построй нижнюю и внутреннюю части груди

Удивительно, но добиться столь впечатляющей вещи, как широкие, выпуклые мышцы груди, не так уж сложно: соответствующие веса в жимах лежа, – и все в порядке. Однако, такой подход, добавив вашей груди массивности, отнюдь не обеспечит ей нужной детализации. Никому не нравится отвисающий низ груди, но именно такие замечательные упражнения, как жимы лежа, могут привести к этому печальному результату, если не дополнить их несколькими формирующими движениями. Одним из лучших таких движений являются сведения рук на кроссовере лежа на скамье с обратным наклоном.

Структура и функционирование мышц груди

Большая грудная мышца расположена на верхней части грудной клетки и частично на боковых, где формирует переднюю стенку подмышечной впадины. Ключичная головка большой грудной мышцы пролегает вдоль нижнего края ключичной кости, а реберно-грудинная начинается на так называемой рукоятке (верхней части) грудины, шести верхних реберных хрящах (хрящи на концах ребер, которыми те крепятся к грудине) и жилистой части верхних наружных косых мышц живота. Обе головки крепятся рядом с верхушкой плечевой кости, в районе плечевого сустава, и отвечают за подведение руки к средней оси корпуса. Эта функция и используется при сведении рук на кроссовере. Однако, в зависимости от того, под каким углом работает плечевой сустав, различается и степень активации элементов большой грудной мышцы. Так жимы на обратно-наклонной скамье в основном задействуют волокна нижнего отдела реберно-грудинной головки, хотя часть нагрузки достается и ключичной головке, поскольку невозможно полностью изолировать их друг от друга.

Отлично подчеркивает линии груди развитие передней зубчатой мышцы. Эта похожая на пилу мышца залегает на поверхности боковой части грудной клетки и начинается от верхних девяти ребер, к которым крепится девятью зубцами, напоминающими растопыренные пальцы. Отсюда она уходит назад, охватывая грудную клетку, и крепится к внутреннему краю лопаточной кости. Передняя зубчатая мышца тянет вперед лопаточную кость в фазе сведения рук на обратно-наклонной скамье. Кроме того, она помогает поднимать плечевой отдел руки над головой и потому активна на старте и в конце повторения. В результате работы на кроссовере ваша передняя зубчатая мышца станет толще и рельефнее, подчеркнув тем самым общее развитие груди.

Сведение рук на кроссовере лежа на скамье с обратным наклоном

Это упражнение несколько более интенсивно, чем разведение рук с гантелями, поскольку мышечное напряжение здесь сохраняется на протяжении всего сета. Нагрузка сосредоточена на нижних и внутренних районах груди. Амплитуда этого движения шире, чем при разведении рук с гантелями, кроме того, в работу в поддерживающем режиме вовлечены мышцы суставной сумки плечевого пояса. Поэтому, если эти мышцы у вас недостаточно сильны или травмированы, вам следует быть осторожным с весами или вообще исключить данное упражнение из своей программы.

Работать на кроссовере можно в разных положениях: стоя, лежа на горизонтальной, наклонной или с обратным наклоном скамье, или же стоя на коленях. В данном случае мы используем скамью с обратным наклоном.

1. Поставьте скамью с обратным наклоном между двумя высокими блоками. Стоя, опустите блоки до уровня глаз. Если устройство не регулируется, можно выполнять упражнение и с высокими блоками. Возьмите по рукоятке в каждую руку и лягте на скамью. Край, на котором находится голова, должен отстоять от плоскости

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

BCA

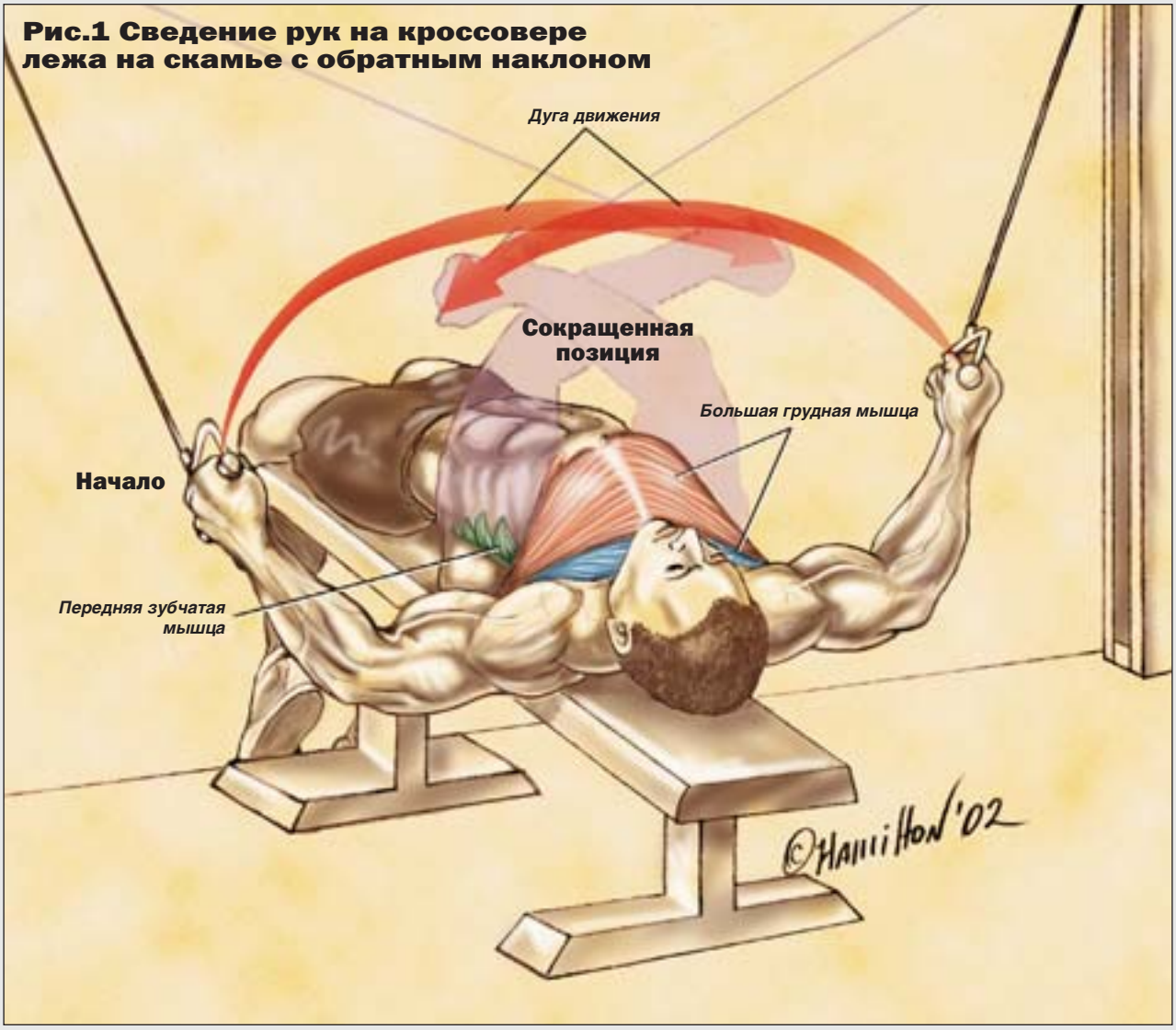
XXIPOWER

НАПИТОК

AA3000

со вкусом грушевого сока

Рис.1 Сведение рук на кроссовере лежа на скамье с обратным наклоном



блоков примерно на 60 см. Поэтому, когда вы ляжете на скамью, блоки должны оказаться ближе к ногам, а не точно перед грудью.

2. На протяжении всего движения руки должны быть слегка согнуты в локтях и зафиксированы, чтобы исключить нежелательный стресс на локтевые суставы.

3. В начале движения вы должны чувствовать хорошую растяжку во всех мышцах груди и плечевого пояса.

4. Держа кисти в супинированном положении (ладонями вверх), тяните рукоятки блоков по направлению к шее и голове. Скрестите руки над шеей так, будто вы кого-то обнимаете.

5. Если раньше вы выполняли много жимов лежа, скорее всего, ваши грудные мышцы стали толстыми по бокам и плоскими у внутренних краев. Чтобы ликвидировать эту диспропорцию и активировать большую часть медиальных волокон груди, задерживайтесь в положении со скрещенными руками на один или два счета в каждом повторении. Никакое другое упражнение не обеспечит вам такого жжения в середине груди. Правильным будет включить его в программу месяца за два до соревнований. По мере удаления жира, вы будет замечать все больше мышечных волокон, устремившихся к грудине.

6. По широкой дугообразной траектории медленно опустите руки к полу, вернувшись в исходную растянутую позицию. Выполняя это движение, делайте глубокий вдох.

7. От повторения к повторению чередуйте положение перекрещенных рук: если сначала левая рука была над правой, то в следующий раз сверху должна оказаться правая.

Важные замечания

Положение корпуса под отрицательным углом обеспечивает выгодную механическую позицию для активации нижних волокон реберно-грудинной головки большой грудной мышцы. Максимально эта головка нагружается при скрещивании рук над шеей. Передняя зубчатая мышца наиболее активна, когда руки приведены на уровень

выше плеч. Другими мышцами, выполняющими стабилизирующую роль, являются широчайшие спины и большие круглые мышцы. Не остаются без работы и передние отделы дельтоидов, которые сокращаются во время приведения к рук корпусу.

Если вы хотите сосредоточиться на нижнем и внутреннем отделах груди, можно в последних двух сетах упражнения вставить между полными повторениями частичные. Здесь надо стартовать из полностью сокращенной позиции, с перекрещенными руками. Начните разводить руки, но на полпути остановитесь и вернитесь назад. Дальше выполните обычное полное повторение, и так далее.

Частичные повторения не добавляются к общему числу повторений сета, поскольку они не равноценны полноамплитудной работе. Считаются только полные повторения. Однако, частичная работа делает свое дело, и вам стоит приготовиться к необычному мышечному жжению и последующей болезненности. По мнению ученых, повторения в укороченной амплитуде активируют крупные быстросокращающиеся волокна, поэтому вполне вероятно, что они добавят вам массы даже больше, чем можно было ожидать.

Но сперва тщательно проанализируйте развитие своих грудных мышц и определите, где необходима акцентированная работа. Хотя сведение рук на кроссовере нельзя сравнивать с таким признанным строителем массы, как жим лежа, тем не менее, это движение выборочно нагружает большую грудную мышцу в районе крепления реберно–грудинной головки к грудинной кости. Развитие этой зоны значительно улучшит рельеф вашего торса, подчеркнув толщину внешних частей грудных мышц, заработанную с помощью жимов лежа. **MD**

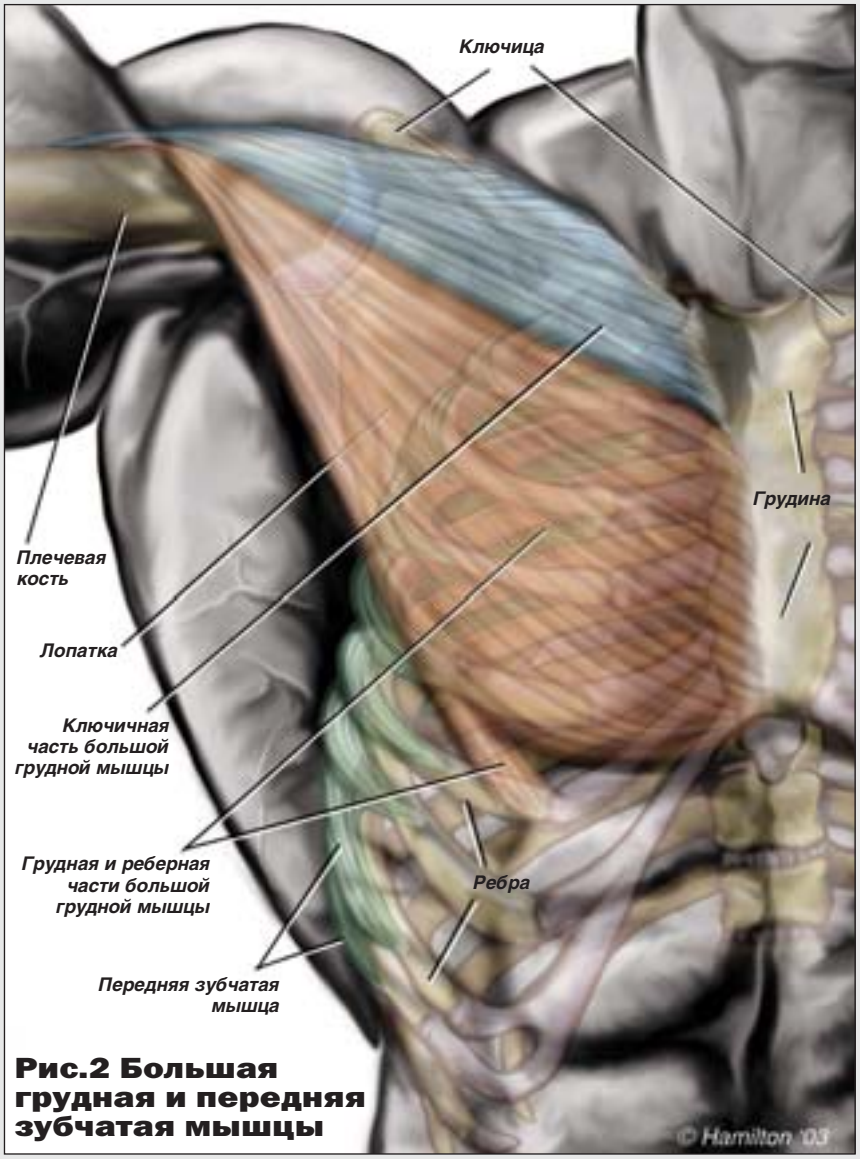


Рис.2 Большая грудная и передняя зубчатая мышцы

Ссылки:

Basmajian, J.V., and C.E. Slonecker. *Grant's Method of Anatomy. A clinical problem–solving approach*. Eleventh Edition. Williams & Willkins, Baltimore, 1989 354–397.

Haupt HA. Upper extremity injuries associated with strength training. *Clin Sports Med* 20: 481–490, 2001.

Meholic AJ, Hodge RG and Hartshorne MF. The bench press mark revisited. *Clin Nucl Med* 23: 325–326, 1998.

Moore, K.L. and A.F. Dalley. *Clinically Oriented Anatomy*. Fourth edition. Baltimore, Lippincott Williams & Williams, 685–720, 1999.

Kuechle DK, Newman SR, Itoi E, Niebur GL, Morrey BF and An KN. The relevance of the moment arm of shoulder muscles with respect to axial rotation of the glenohumeral joint in four positions. *Clin Biomech (Bristol , Avon)* 15: 322–329, 2000.

Newton RU, Murphy AJ, Humphries BJ, Wilson GJ, Kraemer WJ and Hakkinen K. Influence of load and stretch shortening cycle on the kinematics, kinetics and muscle activation that occurs during explosive upper–body movements. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol* 75: 333–342, 1997.

Rijnberg WJ and van Linge B. Rupture of the pectoralis major muscle in body–builders. *Arch Orthop Trauma Surg* 112: 104–105, 1993.

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

Галина Чепурнова, персональный тренер, бизнес–директор сайта ladyfitness.ru

Кондиционный бодибилдинг для женщин

Если отстают ноги

Часть 4

В кондиционном бодибилдинге перед вами не стоит цель добиться гиперобъемов и суперрельефа мускулатуры. Но с бодибилдингом высших достижений его роднит то, что в обоих случаях, если вы хотите выглядеть атлетичной и гармонично развитой, вам необходимо следить за пропорциональным развитием формообразующих мышечных групп. В противном случае ваши тренировки в зале будут оставаться на уровне ОФП (общая физическая подготовка).

Если вы точно уверены, что ОФП – для вас уже пройденный этап, то самое время критически оценить, насколько вы пропорциональны в развитии торса и ног.

Почему–то бытует мнение, что ноги – не главная часть в визуальном восприятии мускулистости человека. Мужчины в основном интенсивно занимаются прессом, бицепсами, качают мышцы груди. Но многие женщины, в отличие от мужчин, отдающих приоритеты торсу, тратят немало физических и эмоциональных усилий на то, чтобы получить желаемый результат именно в тренировке ног. Но, к сожалению, не всегда ожидаемое соответствует действительности. Сама по себе эта группа мышц довольно трудна для сбалансированного развития. Тренирующихся можно разделить на две категории: первая стремится к сбросу веса за счет потери жировых отложений, вторая, наоборот, пытается «правильно поправиться», то есть нарастить мышечную массу. Много вопросов по тренировке ног возникает именно тогда, когда удается добиться неплохих результатов в похудении или же спрогрессировать в наращивании мускулатуры. Но и у той, и у другой группы чаще всего на первый план все–таки выходит тренировка ног. Именно в проработке ног люди наименее результативны.

Следует развеять еще одно заблуждение, сложившееся в силу легковесного и обыденного отношения к фитнесу. Речь идет о том, что занятия аэробикой якобы быстро сформируют мускулистое телосложение, сделают вас красивой и подтянутой, а «железо» только «испортит» фигуру, потому что мышцы, как только вы бросите их «качать», обвиснут, и вы станете хуже, чем были. Это просто миф. Таким же заблуждением является шаблон следующего рода: сначала нужно похудеть в аэробном классе, а потом корректировать свою фигуру в тренажерном за–

Неделя 1

Тренировка 1 – ноги, спина, грудь

Ноги	
Приседания	4x20, 15, 10, 8*
Становая тяга на прямых ногах	4x20, 15, 10, 8*
Подъемы на носки сидя	4x20, 15, 10, 8*
Подъемы на носки в Гакк-тренажере	3x max не менее 25
Спина	
Тяга верхнего блока за голову широким хватом	4x20, 15, 10, 8*
Пуловер с гантелью лежа на скамье	3x20, 15, 10*
Тяга гантели в наклоне одной рукой попеременно	2x max
Грудь	
Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье	4x20, 15, 10, 8*
Сведение рук сидя в тренажере Баттерфляй	2(3)x15*
Пресс	
Подъемы ног	3x max
Кранчи	2x max

Тренировка 2 – ноги, трицепс, бицепс

Ноги	
Тяга «сумо»	4x20, 15, 10, 8*
Жим ногами лежа под углом	4x20, 15, 10, 8*
Жим носками лежа под углом	3x max (все тяжелые)
Подъемы на носки «осликом»	3x20-8
Трицепс	
Жим лежа от груди (средним хватом)	3x20, 15, 10*
Французский жим лежа с EZ-грифом	2(3)x8,10,15**
Бицепс	
Подъем штанги на бицепс стоя (прямой хват)	3x20-8
Подъем штанги на бицепс сидя на скамье Скотта	2(3)x10,15,20**
Пресс	
Подъем ног лежа на наклонной скамье	3x max
Повороты сидя с боди-баром на плечах	1x50

Тренировка 3 – ноги, дельты

Разминка	
Повороты стоя с боди-баром на плечах	1x50
Ноги	
Приседания с грифом на плечах	4x20, 15, 10, 8*
Жим ногами лежа под углом	2x20,25**
Становая тяга на прямых ногах	4x20, 15, 10, 8*
Сгибание ног лежа (сидя) в тренажере	3x20
Дельты	
Жим штанги сидя из-за головы	3x20, 15, 10*
Подъем гантелей в стороны в наклоне	3x20, 15, 10*
Подъем гантелей стоя в стороны	2x20
Пресс	
Кранчи на наклонной скамье	1x max без веса, 2x с весом перед грудью

Неделя 2

Тренировка 1 – грудь, трицепс, ноги

Грудь	
Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье	2x20, 15*
Жим штанги лежа	20, 15, 10, 8*
Сведение рук сидя в тренажере «Баттерфляй»	2x20
Трицепс	
Французский жим лежа с гантелями	3x20, 15, 10*
Разгибание рук на блоке с прямой рукоятью	2x20
Ноги	
Сгибание ног в тренажере стоя или лежа	4x20, 15, 10, 20**
Тяга гантелей на бицепс бедра (с зажиманием ягодиц)	3x20, 15*
Разгибание ног сидя в тренажере	4x20, 15*, 10*, 20**
Приседания с пустым грифом	20 кг на 50 раз min (и больше)
Подъем на носки в Гакк-тренажере	4x20-10*
Пресс	
Кранчи на горизонтальной скамье	2(3)x max

Тренировка 2 – спина, бицепс, ноги

Разминка	
Повороты сидя с боди-баром на плечах	1x50
Спина	
Подтягивания к груди (средним хватом)	2x max
Тяга верхнего блока к груди (средним хватом)	3x20, 15, 10*
Тяга штанги к поясу в наклоне (хват шире плеч)	3x20, 15, 10*
Пуловер с гантелью лежа поперек скамьи	2x20
Бицепс	
Подъем гантелей на бицепс стоя	2x20, 15*
Подъем гантелей на бицепс сидя (под углом)	2x10-12
Ноги	
Жимы ногами лежа под углом	4x20, 15, 10, 8*
Жимы одной ногой лежа под углом	1(2)x max
Подъем на носки сидя	4x20
Пресс	
Подъем ног в висе	2x max
Подъем туловища лежа на скамье, под углом	2x max
Подъем туловища лежа поперек скамьи	2x max

Тренировка 3 – дельты, ноги

Разминка	
Повороты стоя с боди-баром на плечах	1x50
Дельты	
Жим штанги сидя вверх с груди	3x20, 15, 10*
Жим гантелей сидя	3x20, 15, 10*
Подъем гантелей в стороны стоя	3x20, 15*, 20**
Ноги	
Тяга «сумо»	3x20, 15, 10*
Тяга с гантелей на бицепс бедра (с зажиманием ягодиц)	2x20
Приседания с грифом на плечах	2x20, 15, 10*
Приседания в Гакк-тренажере	2x max
Пресс	
Кранчи под углом с весом перед грудью	1(2)x max

Неделя 3

Тренировка 1 – ноги, грудь, спина

Ноги	
Приседания с грифом на плечах	4x20, 15, 8*, 20**, 50**
Становая тяга на прямых ногах	20 кг 4x20, 15, 8*
Сгибание одной ноги стоя в тренажере (попеременно)	2(3)x10-12
Подъем на носки «осликом»	2x12
Грудь+Спина	
Жим лежа	4x20, 15, 10, 8*
Тяга гантелей в наклоне к поясу (попеременно)	3x20, 15, 10*
Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье	3x20, 15, 10
Тяга нижнего блока сидя к поясу	3x20, 15, 10*
Пресс	
Подъем ног лежа на скамье под углом	2(3)x max
Кранчи в тренажере	2(3)x max

Тренировка 2 – ноги, руки

Разминка	
Повороты сидя с боди-баром на плечах	1x50
Наклоны сидя с боди-баром на плечах	1x20
Ноги	
Сгибание ног в тренажере лежа	4x20, 15,10, 8*
Приседания в Гакк-тренажере	3x20, 15, 10*
Наклоны с грифом на плечах (с зажиманием ягодиц)	2x20
Разгибание ног сидя в тренажере	3x20, 15, 10*
Подъем на носки в Гакк-тренажере	3x20-15
Подъем на носки «осликом»	4x20, 15, 10, 8*
Руки	
Жим штанги лежа средним хватом на трицепс	3x20, 15, 10*
Французский жим лежа с EZ-грифом	3x15, 10, 8*
Подъем штанги на бицепс стоя	3x20-10
Подъем гантелей на бицепс сидя под углом	3x10, 15, 20**
Пресс	
Кранчи лежа на горизонтальной скамье	3x max
«Березка»	2(3)x max

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

ле. Практика тренерской работы убедительно показывает, что наибольшей результативности в коррекции телосложения добиваются именно те люди, которые умело сочетают тренировки с отягощениями в тренажерных залах и дозированные аэробные нагрузки.

Если вы не довольны внешним видом своих ног, вам следует регулярно уделять внимание именно этой группе и рассчитывать на объемную, выполненную идеально по технике и сделанную на совесть работу – как в тренажерном зале, так и в аэробном классе.

К сожалению, на данный момент множество мужчин ограничиваются жимом ногами в тренажере, а женщины настойчиво «атакуют» всего два тренажера – для сведения и разведения ног сидя. Некоторые отваживаются включить в свой тренировочный «рацион» сгибания ног лежа или сидя, но, к сожалению, выполнение упражнений по технике, динамике и амплитуде движений оставляет желать лучшего... Зато профессиональные атлеты, готовящиеся к соревнованиям, разительно отличаются от этой публики значительным арсеналом упражнений, разнообразными техническими приемами, а также агрессивной, в хорошем смысле, тренировкой на ноги.

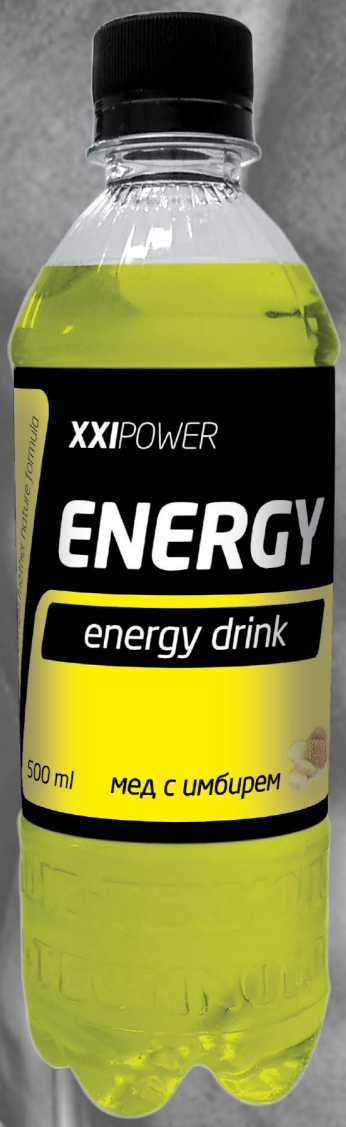
Чтобы сократить методическую дистанцию между новичком и профессионалом, следует упомянуть еще и о том, что мышцы ног – это один из крупнейших регионов человеческого тела, включающий около дюжины разных мышц, и не все из них включаются, когда мы ограничиваем работу только одним–двумя упражнениями. Более того, серьезным атлетам известна одна практическая истина: чтобы «росла» верхняя часть тела, нужно тренировать ноги. Переводя эту истину на научный язык, скажем, что нагрузка на ноги, затрагивая около одной трети всех мышц тела, является сильнейшим анаболизирующим фактором, то есть побуждает к возникновению анаболического состояния в организме, а значит, восстановление и рост мышечной ткани будет оптимизировано. Эта истина справедлива и для мужчин, и для женщин.

Если в первоначальных комплексах и рекомендованных программах мы использовали на ноги одно–два упражнения в каждом комплексе и старались уравнять объем нагрузки на все группы мышц, то в этот раз речь пойдет о специализированном развитии. Если вы считаете, что ноги сильно отстают, и хотите улучшить их форму, то в вашем тренировочном комплексе ноги должны занять приоритетное место. Для этого мы предлагаем вам «специализацию» на ноги, смысл которой будет заключаться в том, что на каждой тренировке вы будете заниматься ногами в полном объеме, не жалея сил.

Чтобы тренировки не исчерпывали вас эмоционально, в каждом комплексе будет предложен блок на ноги, который практически не повторяется. Могут повторяться упражнения, но режи–

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

Тренировка 3 – ноги, дельты

Разминка

Поворот стоя с боди-баром на плечах	1x30

Ноги

Тяга «сумо»	4x20, 15, 10, 10*
Жим ногами лежа под углом	4x15, 10, 8, 6*
Тяга гантелей на бицепс бедра	3x20, 15, 10*
Сгибание одной ноги лежа или стоя (попеременно)	1(2)x20

Дельты

Жим штанги сидя из-за головы	3x20, 15, 10*
Жим штанги сидя вверх с груди	3x20, 15, 10*
Подъем гантелей в стороны (сидя в наклоне)	3x20-15-10
Подъем гантелей в стороны стоя	2x20

Ноги

Подъем на носки сидя	4x20-8
Жим носками в тренажере для жима ногами	2x20

Пресс

Подъем ног сидя под углом	2x20
Кранчи на римском стуле	2x max
Подъем ног сидя под углом с весом	2x max

Отдых 2-4 дня

Неделя 4

Тренировка 1 – ноги, дельты, грудь

Разминка

Повороты сидя с боди-баром на плечах	1x50

Ноги

Приседания с грифом на плечах	5x20, 15, 8, 8, 8*
Становая тяга на прямых ногах	5x20, 15, 8, 8, 6*
Подъем на носки сидя в тренажере	5x20, 15, 8, 8*, 20**

Руки

Подъем штанги на бицепс стоя	4x20,15, 8, 8*
Французский жим лежа с EZ-грифом	4x20, 15, 8, 8*
Разгибание рук на блоке	1x20 (с прямой рукоятью)

Дельты

Жим гантелей сидя	5x20, 15, 10, 8, 6*

Грудь

Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье	4x20, 15, 10, 8*

Пресс

Кранчи лежа на горизонтальной скамье	3x max

Тренировка 2 – ноги, руки, дельты, спина

Пресс

Подъем ног лежа под углом	3x max

Ноги

Становая тяга с прямыми ногами	4x20, 15, 10, 8*
Жим ногами лежа под углом	3x20

Грудь

Жим гантелей на наклонной скамье	20, 15, 10, 8, 8*
Жим лежа	2x20

Руки

Суперсет

Разгибание рук на блоке	2x20
Разгибание рук из-за головы на блоке	2x15, 10*
Сгибание рук сидя с гантелями под углом	4x20, 15, 10, 8 (угол варьируется)

Дельты

Суперсет

Подъем гантелей в стороны стоя	4x20, 15, 10, 8*
Жим из-за головы (пустой гриф)	1(2)x max

Спина

Тяга верхнего блока за голову (хват шире плеч)	4x20, 15, 10, 8*
Пуловер с гантелью	2x20 (лежа вдоль скамьи)

Тренировка 3 – ноги, дельты, спина, грудь, руки

Ноги

Суперсет

Тяга «сумо»	5x20, 15, 10, 8, 6*
Приседания с грифом на плечах	2x50

Дельты

Жим штанги сидя из-за головы	5x20, 15, 10, 8, 8*

Спина

Суперсет

Тяга гантели к поясу в наклоне	4x20, 15, 10, 8*
Тяга нижнего блока сидя к поясу с треугольной рукоятью	2x15-20**

Грудь

Жим лежа на наклонной скамье	5x20, 15, 10, 8, 6*
Сведение рук сидя в тренажере «Баттерфляй»	2x20

Руки

Подъем на бицепс стоя с гантелями	20, 15, 10, 8*, 20**
Французский жим лежа с гантелями	20, 15, 10, 8*

Пресс

Кранчи на наклонной скамье с весом	1(2)x 15-20

Отдых 2-4 дня

Неделя 5

Тренировка 1 – ноги

Разминка

Повороты сидя с боди-баром на плечах	1x15
Повороты стоя с боди-баром на плечах	1x15

Пресс

Подъем ног лежа под углом	2(3)x15-20

Ноги

Подъем на носки сидя	2x20
Подъем на носки «осликом»	3x15, 10, 8*
Подъем на носки в Гакк-тренажере	3x8
Жим носками в тренажере для жима ногами	2x20-25
Становая тяга на прямых ногах	4x20, 15, 10, 8*
Тяга на прямых ногах с гантелями на бицепс бедра (с зажиманием ягодиц)	2x20
Приседания с грифом на плечах	1x20
Жим ногами лежа под углом	1x15
Приседания с грифом на плечах	1x15*
Жим ногами лежа под углом	1x10*
Приседания в Гакк-тренажере	1x10
Разгибание ног сидя в тренажере	1x20
Приседания в Гакк-тренажере	1x15**
Разгибание ног сидя в тренажере	1x20**
Попеременные сгибания ног лежа или стоя	2x max для каждой ноги

Тренировка 2 – грудь, трицепсы

Пресс

Кранчи	1(2) с весом
Кранчи на римском стуле	1 без веса

Грудь

Отжимания от пола широким хватом	2x max
Жим лежа	20, 15, 10, 8*
Жим гантелей лежа на наклонной скамье	3x8, 8, 8
Скрещивание рук на блоках стоя	2x20
Сведение рук сидя в тренажере «Баттерфляй»	2x15

Трицепс

Разгибание рук на блоке с прямой рукоятью стоя	4x20, 15, 10, 8*

Тренировка 3 – спина

Разминка

Повороты стоя с боди-баром на плечах	2x50

Спина

Подтягивания к груди	2x max
Тяга верхнего блока за голову широким хватом	4x20, 15, 10, 8*
Тяга Т-грифа к поясу	2x15
Тяга гантелей в наклоне к поясу	2x10
Пуловер с гантелью лежа вдоль скамьи	2x15
Пуловер с гантелью лежа поперек скамьи	1x20
Тяга нижнего блока к животу с треугольной рукоятью	3x15, 10, 8*
Шраги с гантелями	2x20, 15**

Пресс

Кранчи	3x max

Тренировка 4 – ноги

Разминка	
Повороты стоя с боди-баром на плечах	2x50
Повороты сидя с боди-баром на плечах	2x50
Ноги	
Тяга «сумо»	4x20, 15, 10, 8, 6*
Приседания в Гакк-тренажере	4x20, 15, 10, 8*
Сгибание ног в тренажере сидя или лежа	4x20, 15, 10, 8*
Жим одной ногой (попеременно)	2x max
Наклоны с грифом на плечах стоя	3x20, 15, 10*
Жим носками лежа под углом	4x20, 15, 10, 8*
Пресс	
Кранчи на наклонной скамье	1(2) с весом + 1 без веса

Тренировка 5 – дельты, руки

Разминка	
Повороты сидя с боди-баром на плечах	1x50
Наклоны сидя с боди-баром на плечах	1x20
Дельты	
Суперсет	
Жим штанги сидя из-за головы	3x20, 15, 10*
Жим штанги сидя с груди	3x20, 15, 10*
Суперсет	
Жим гантелей сидя	2x10, 12**
Подъем гантелей в стороны в наклоне	3x20, 15, 10*
Подъем гантелей одной рукой лежа на скамье (попеременно)	2x10
Руки	
Жим лежа узким хватом	3x20, 15, 10*
Подъем штанги на бицепс стоя (с прямым грифом)	3x20, 15, 10*
Суперсет	
Французский жим с EZ-грифом (или гантелями) лежа	2x15
Подъем штанги на бицепс сидя на скамье Скотта	2x15
Суперсет	
Попеременные разгибания рук на блоке	1(2)x20
Концентрированные сгибания руки с гантелью (с упором в колено)	1(2)x20
Пресс	
Кранчи на наклонной скамье	2(3)x max

Тренировка 6 – ноги

Разминка	
Повороты сидя с боди-баром на плечах	1x25
Пресс	
Подъем ног сидя под углом	2(3)x15-20
Ноги	
Подъем на носки сидя	2x12
Подъем на носки «осликом»	3x15, 10, 8*
Подъем на носки в Гакк-тренажере	2x8
Жим носками в тренажере для жима ногами	2x20-25
Становая тяга на прямых ногах	4x20, 15, 10*
Становая тяга на прямых ногах с гантелями (с зажиманием ягодиц)	2x15
Приседания с грифом на плечах	1x20
Жим ногами лежа под углом	1x15
Приседания с грифом на плечах	1x15*
Жим ногами лежа под углом	1x10*
Приседания в Гакк-тренажере	1x10
Разгибание ног сидя в тренажере	1x20
Приседания в Гакк-тренажере	1x15**
Разгибание ног сидя в тренажере	1x20**
Сгибание одной ноги в тренажере лежа или стоя (попеременно)	2x max для каждой ноги

Тренировка 7 – дельты

Разминка	
Повороты сидя с боди-баром на плечах	1x50
Пресс	
Кранчи в тренажере	1x20
Дельты	
Суперсет	
Жим штанги сидя из-за головы	3x20, 15, 10, 8*
Жим штанги сидя с груди	3x20, 15, 10, 8*
Суперсет	
Жим гантелей сидя	2x10, 12, 16**
Подъем гантелей в стороны в наклоне	3x20, 15, 10*
Подъем гантели одной рукой лежа на скамье (попеременно)	2x12

** - уменьшение веса отягощения; * - увеличение веса отягощения
Примечание: Работа на брюшной пресс включена в каждый тренировочный день

мы их выполнения и содержание каждого комплекса будут разными. Схема нагрузки представлена в комплексах.

После пятой недели полный отдых 2–4 дня, на пятый день вы должны возобновить тренировки, начиная с первой недели данного цикла. Специализация в целом не должна продолжаться более 15 недель, так как это чревато локальной или общей перетренированностью. После окончания специализации необходимо перейти на некоторое время на программы общего характера, в которых нагрузки равномерно распределяются по всем группам мышц. Следует помнить о том, что специализацию на любую группу мышц можно проводить не чаще двух раз в году.

Специализация предполагает обязательное планирование сбалансированной диеты, иначе ваши усилия могут быть напрасными. Ваша выносливость может расти, но при недостатке пластических и энергетических веществ вы постепенно будете истощаться, а в таком случае о приросте мышц не может быть и речи! Рекомендую комплексные аминокислоты с каждым приемом пищи, дополнение рациона быстроусвояемым протеином (сывороточным), применение BCAA до и после тренировки, а также креатин. Желательны поливитаминные и минеральные препараты – в частности, препараты кальция с витамином D, а также не менее 100 мг витамина C в сутки. Если вы ранее имели проблемы с суставами и связками, то во время этого курса следует применять пищевые добавки, способствующие оптимизации обмена в соединительных тканях – прежде всего препараты глюкозамина и хондроитина, в сочетании с гидролизованным коллагеном. Все эти добавки доступны в любом «Салоне Спорт Сервис» в Москве, их можно также заказать в Интернет-магазине (www.ironman.ru). **IM**

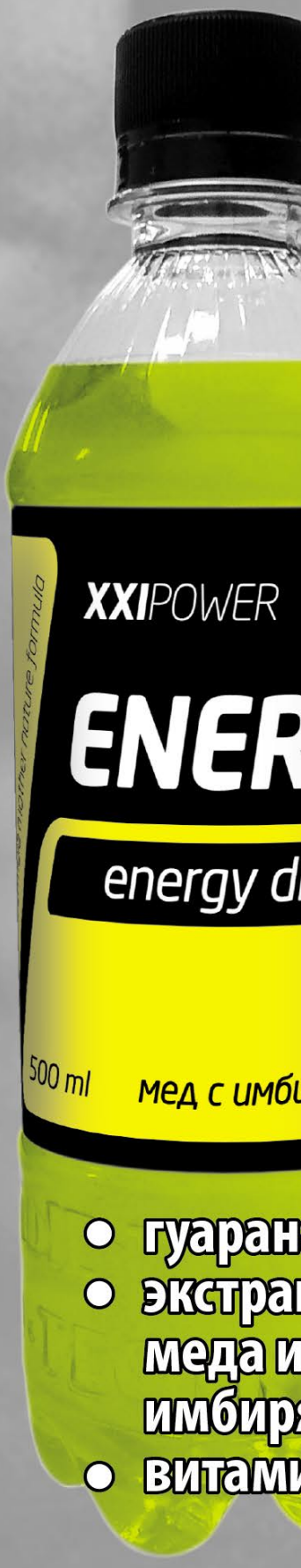
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

от АРТ Современные Научные Технологии

L-Carnitine

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

Energy



- гуаран
- экстра меда и имбир
- витами

а
кты
я
ины

Isotonic Profi

- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+

- минералы
- лайм и мята

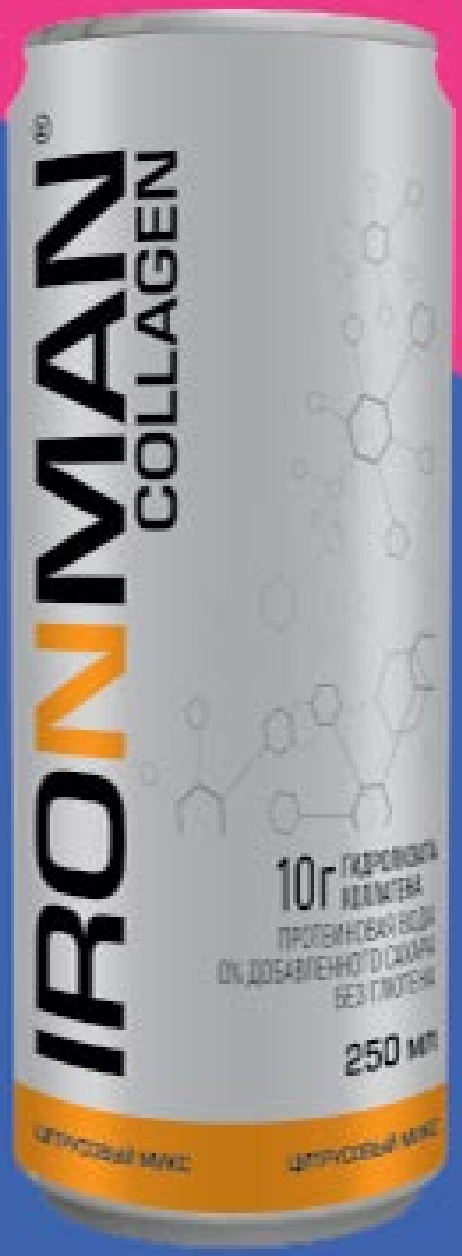
Фитнес грезы...

MUSCULAR DEVELOPMENT

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

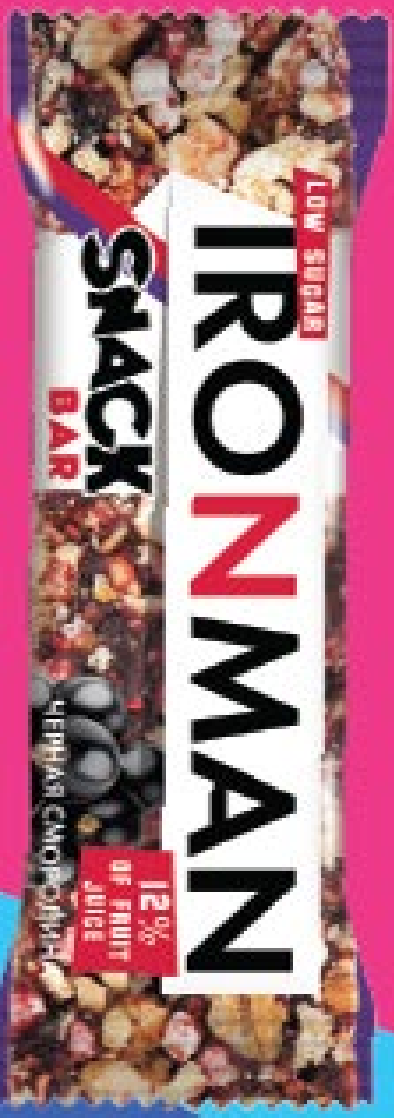


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



MUSCULAR
DEVELOPMENT

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

MUSCULAR DEVELOPMENT

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

Мощь Дориана

Джон Романо (John Romano)

Тренировочная интенсивность

Говорят, 80% успеха в бодибилдинге – это диета. Как бы тяжело вы ни тренировались, и сколь бы ни была великолепна программа, если вы неправильно питаетесь, то напрасно теряете время. Однако, прочтя книгу Дориана Йейтса «История воина», могу сказать, что теперь я бы несколько изменил вышеупомянутое процентное соотношение. Хоть я и солидарен по–прежнему с большинством специалистов бодибилдинга на предмет значительной роли питания, сейчас я считаю, что это все же не самое главное. Давайте вспомним об интенсивности. Основное, что можно извлечь из книги Дориана – то, что интенсивность – наиболее мощный фактор, способный заставить ваши мышцы расти.

Хотя книга адресована скорее новичкам, я не представляю, как, не имея за плечами нескольких лет тренировок, человек может добиться такой интенсивности, о которой говорит автор. Дориан настоятельно не рекомендует новичкам «включать в свои программы экстремальные элементы, например, негативные повторения». Но он же пишет, что «для начинающих достаточную нагрузку на мышцы создает работа до отказа». Вот тут–то и возникает вопрос: что такое этот самый «отказ» и многие ли из нас, даже имея богатый тренировочный опыт, действительно его достигают?

Мне как–то пришлось обсуждать этот вопрос с Майком Ментзером, родоначальником высокоинтенсивного тренинга и теории одного сета. По его представлению, «отказ» – это когда вы нагрузили мышцу настолько, что она больше не способна сокращаться. Если бы вы поднимали штангу на бицепс так, будто от этого зависит ваша жизнь, отказ наступил бы в тот момент, когда гриф просто выпал бы из ваших рук. Однако, именно с точки отказа, согласно Ментзеру, а потом и Йейтсу, начинается мышечный рост, потому что у мышцы появляется для этого стимул. Это сработало для Дориана, это сработало для меня, это должно сработать и для вас.

Дориан всегда выполнял не больше трех сетов каждого упражнения, и самым важным был третий. Он пишет: «Одного сета со 100% нагрузкой достаточно. Сообщение о том, что вам необходимо больше силы и размеров, уже послано мышцам... Я убежден, что второй или третий такой сигнал, направленный с помощью других высокоинтенсивных сетов, только внесет сумятицу в процесс построения мышц. После такого тренинга вы будете дольше восстанавливаться, чем собственно расти».

Дориан всегда выполнял не больше трех сетов каждого упражнения, и самым важным был третий

Применение этого принципа на практике – занятие не для слабых. Давайте посмотрим, что же представляет собой этот сет. Я видел, как, занимаясь по высокообъемной методике, ребята берегут себя. Сознание того, что впереди еще так много работы, невольно заставляет беречь силы. Когда же вы знаете, что предстоит один–единственный сет, вы можете выложиться без остатка. Как говорит Дориан, «если вы чувствуете, что могли бы осилить еще один сет, значит, вы недостаточно хорошо поработали в предыдущем».

Итак, выполнение одного «сета Дориана», третьего и последнего в упражнении, поможет вам выработать больше интенсивности. Иногда, если мышечная группа уже разогрета, Дориан делает всего один сет до отказа. Я думал раньше, что этого недостаточно и программа не даст нужного эффекта. Но после единственного подобного подхода – с негативными и форсированными повторениями, сбрасыванием веса и тому подобным, до окончательного «убийства» моих мышц, – правота Дориана стала для меня очевидной. Больше подходов не потребовалось.

Общий эффект такого тренинга был удивительным, даже при относительно легком тренировочном расписании:

Понедельник – плечи, трапеции, трицепсы, пресс.

Вторник – спина, задние дельтоиды, низ спины.

Среда – отдых.

Четверг – грудь, бицепсы, пресс.

Пятница – отдых.

Суббота – квадрицепсы, бицепсы ног, икры.

Воскресенье – выходной.

К концу третьей недели я все еще чувствовал себя так, будто меня побили палкой. Вдобавок, я устраивал 45–минутные кардиотренировки пять раз в неделю, хотя Дориан говорил, что у него таких лишь три в неделю, и продолжаются они по 30 минут. Потом он, правда, пересмотрел свою методику и решил, что сердцу требуется больше работы. Так что я на верном пути. Рановато говорить о каких–то изменениях в телосложении, но могу сказать, что еще никогда за 27 лет занятий в зале я не чувствовал так остро вкус победы.

Дориан убеждает нас, что это – единственно правильный способ тренировок. Позанимавшись три недели по его методике, я с ним полностью согласился! ***MD***

ИННОВАЦИИ

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

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

L
к
и **зе**
со с

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

Crea
(250
креа
с **бет**
и ар
со в
ана

sale@sportservice.ru

В линии MD

Whey 70
(300 г)
шоколад-
карамель
емляника
сливками

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

tine
г)
тин
та-аланином
гинином
кусом
нас

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

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

опт: +7 (499) 968-6240

НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЕ ШЕСТЬ лучших упражнений для «шести кубиков» пресса, представленные Декстером Джексоном

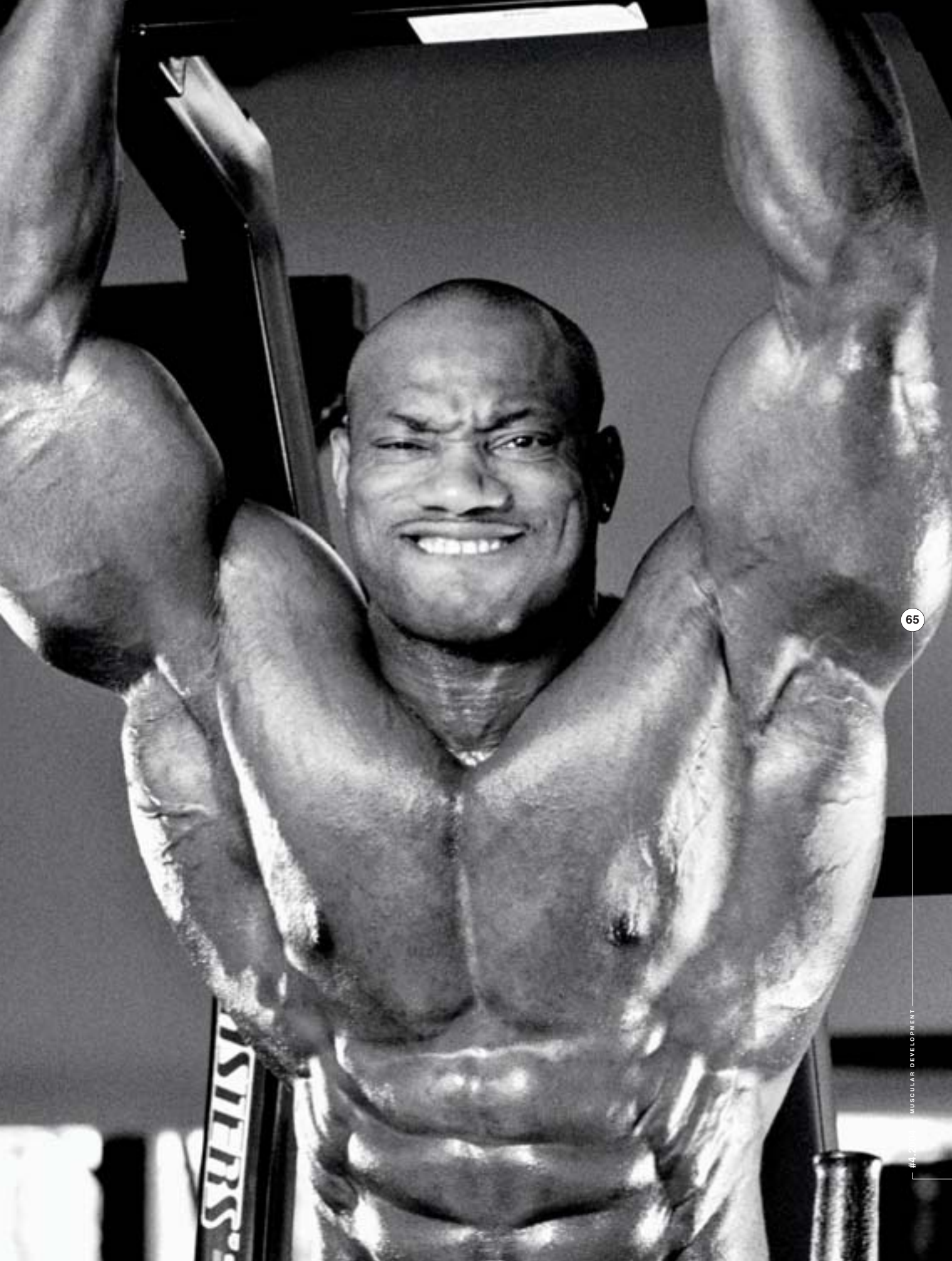
Дэвид Пек (David Peck)

Пресловутые «шесть кубиков» прочно вошли в список наиболее желанных вещей для всех любителей тренировок с железом. Но не многие могут похвастаться подобным достижением. А если вы спросите 10 культуристов о самых лучших упражнениях на пресс, то получите 10 разных ответов. Чтобы развеять туман вокруг абдоминального тренинга, давайте обратимся к научным данным. Так что спрячьте подальше ваш пылящийся в углу «роллер» для тренировки пресса, который и покупать-то не стоило, и приготовьтесь прочитать о том, что говорит наука о наиболее эффективных путях развития потрясающего пресса.

Анатомия

Абдоминальный регион состоит из четырех мышечных групп. Поперечная мышца живота (transversus abdoninus) залегает внутри, поддерживая ваши внутренние органы. Внутренние косые мышцы проходят по диагонали от таза к грудине, а внешние косые лежат над ними, помогая вам сгибать и поворачивать корпус.

Поверх поперечной мышцы лежит прямая мышца живота, именно ее мы и называем «прессом». Начинаясь на тазовой кости, она крепится к грудине. Прямая мышца живота поддерживает прямой спину и позволяет вам наклоняться вперед. Соединительные волокна, пересекая ее поперек, создают те самые «шесть кубиков», которые служат неопровержимым доказательством поджарости и хорошей физической формы. Хотя различные упражнения по-разному вовлекают в работу



мышцы пресса, таких понятий, как «верх» и «низ» пресса не существует. В ходе выполнения упражнения стимулируется сразу вся прямая мышца живота.

Наука и «шесть кубиков»

Хотя разделить пресс и нельзя, но вы можете правильно подобрать упражнения, так как различия между ними весьма существенны. В ходе недавнего исследования, проведенного в Университете Сан–Диего, Калифорния, 31 человек тестировался с применением электромиографа. Электроды были прикреплены к верху и низу прямой мышцы живота, а также к верхним частям косых мышц и флексорам бедер. «Сокращаясь, мышцы посылают электрические импульсы, которые считываются электродами и обрабатываются компьютером, – объясняет доктор Питер Фрэнсис, директор биомеханической лаборатории и руководитель исследования. – Эти данные показывают нам, какое упражнение заставляет больше работать тот или иной регион».

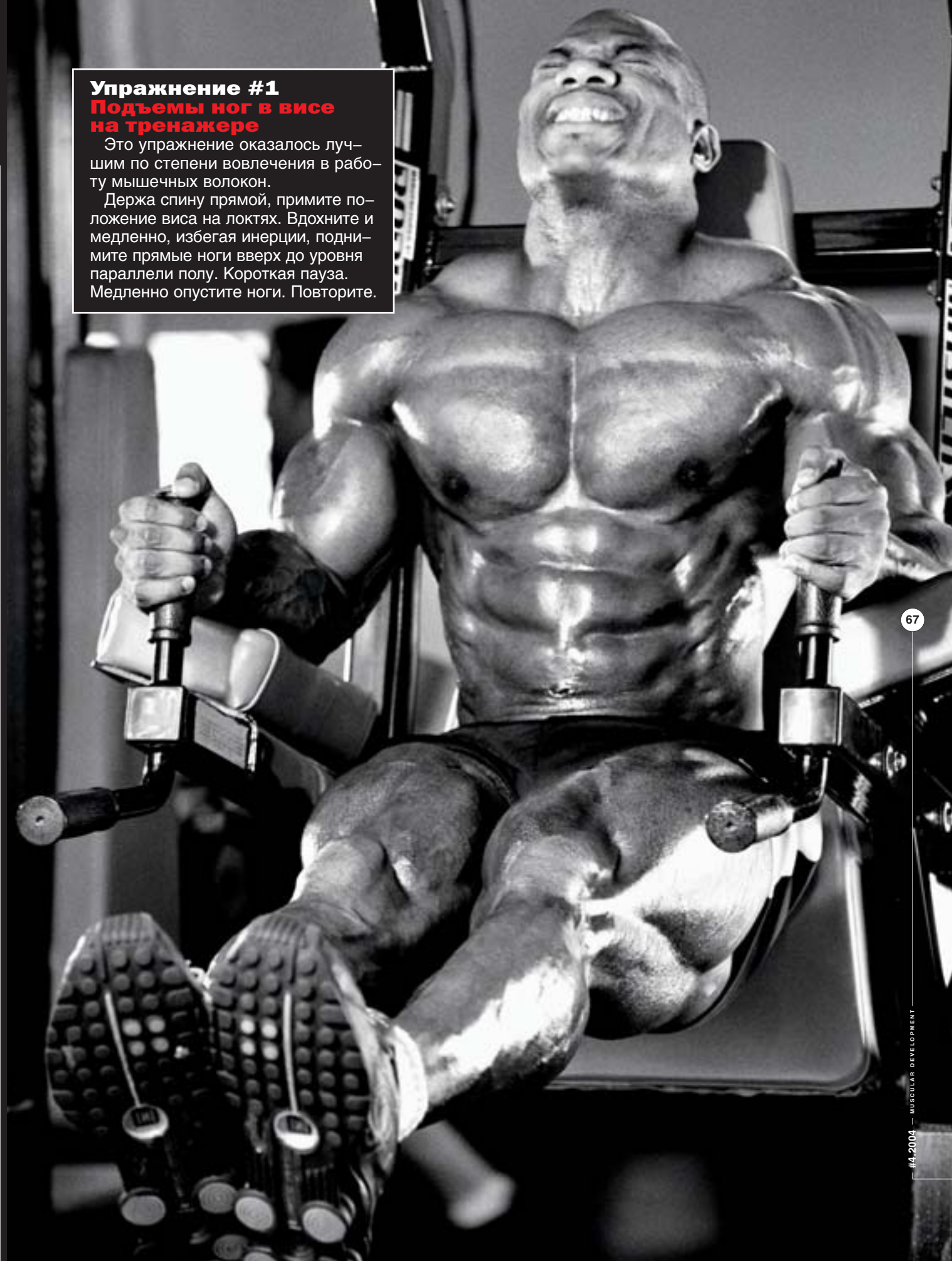
Добровольцы выполняли 14 повторений в 13 различных упражнениях. Результатом стали сотни кранчей (182, если быть точным). Хотя все упражнения потребовали значительной работы от прямой мышцы живота (хорошая новость для тех, кто стремится к «шести кубикам»), три упражнения превзошли остальные по степени вовлечения в работу абдоминальных мышц: это подъемы ног в висе, велосипедные и обратные кранчи. «Все эти упражнения ставят таз в нестабильную позицию, заставляя все абдоминальные мышцы работать на стабилизацию, – говорит Фрэнсис. – Это происходит в положении виса, или когда вы поднимаете ноги или таз с пола. Добавьте к этому скручивания корпуса – и вы выработаете еще большую мышечную активность, вовлекая в работу косые мышцы живота».

Результаты

Для всех протестированных упражнений Фрэнсис также обнаружил, что позитивные сокращения вызывают больше мышечной работы, чем негативные. Многие люди озабочены исключением из работы флексоров бедер при проработке пресса, Фрэнсис же говорит, что анатомически это невозможно. «Флексоры бедер, косые мышцы и мышцы пресса – синергичны, они работают как команда, и вы не можете использовать одни, не задействовав при этом другие», – утверждает он.

Хотя технически они являются отдельными мышечными группами, абдоминальные мышцы работают вместе для того, чтобы

УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение #1
Подъемы ног в висе на тренажере

Это упражнение оказалось лучшим по степени вовлечения в работу мышечных волокон.

Держа спину прямой, примите положение виса на локтях. Вдохните и медленно, избегая инерции, поднимите прямые ноги вверх до уровня параллели полу. Короткая пауза. Медленно опустите ноги. Повторите.

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

вы смогли бегать, прыгать и так далее. Зная об этом, попробуйте новый подход к абдоминальному тренингу: вместо того, чтобы думать о том, какое упражнение какую часть пресса нагружает, сконцентрируйтесь на развитии абдоминального региона в целом, чтобы придать ему ошеломляющий вид.

Кранчи и диета

Знайте: вы можете выполнять бесконечные кранчи, но без правильной диеты вы никогда не увидите плодов своего труда. Сокращение жировой прослойки – это единственный способ показать спрятанный под ней пресс. Ваш рацион должен включать больше протеина, комплексных углеводов и много фруктов и овощей, а вот жиров как можно меньше. Дополните свою диету умеренными кардиотренировками три–пять раз в неделю, и ваши «шесть кубиков» постепенно начнут появляться. Кардиотренировки должны длиться 40–60 минут. На протяжении всей сессии постарайтесь находиться в целевой зоне сердечного ритма, чтобы оптимизировать процесс использования жира в качестве топлива.

План атаки

Время для кранчей: Выберите три–четыре из предложенных упражнений и выполняйте их по кругу. Делайте по 10–20 контролируемых повторений в каждом из них, не отдыхая между подходами. Повторите весь круг два–три раза. Такой тип тренировки должен повторяться не более трех раз в неделю, то есть, между сессиями должно проходить как минимум 48 часов.

Мало, но регулярно: Если вы предпочитаете тренировать пресс каждый день, выберите одно из описанных упражнений и выполняйте его в трех–четырех сетах из 15–20 медленных повторений на одной сессии. На следующей возьмите другое упражнение. Работайте в строгой форме и не забывайте о дыхании.

Вы, вероятно, захотите выбрать три упражнения, стоящие первыми в рейтинге, но доктор Фрэнсис возражает против этого. «Постоянное чередование упражнений и использование разных методик наилучшим образом отразится на вашем прессе, – говорит он. – Начинающим нужно постепенно осваивать первые три упражнения списка, так как они очень трудны даже для опытных атлетов».

Вне зависимости от выбора упражнения поднимайтесь на четыре счета, опускайтесь на два. ***MD***

Альтернатива: подъемы ног в стороны в висе на тренажере

Это упражнение не только стимулирует «шесть кубиков», оно еще и оттачивает линию талии. Примите в тренажере такое же положение, как и для предыдущего упражнения, но ноги согните до угла в 90 градусов, как будто вы сидите на «воздушном стуле». Делая выдох, одновременно поднимите и отведите колени в сторону, сокращая косые мышцы противоположной стороны корпуса. Пауза на один счет. Теперь медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите для другой стороны.

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

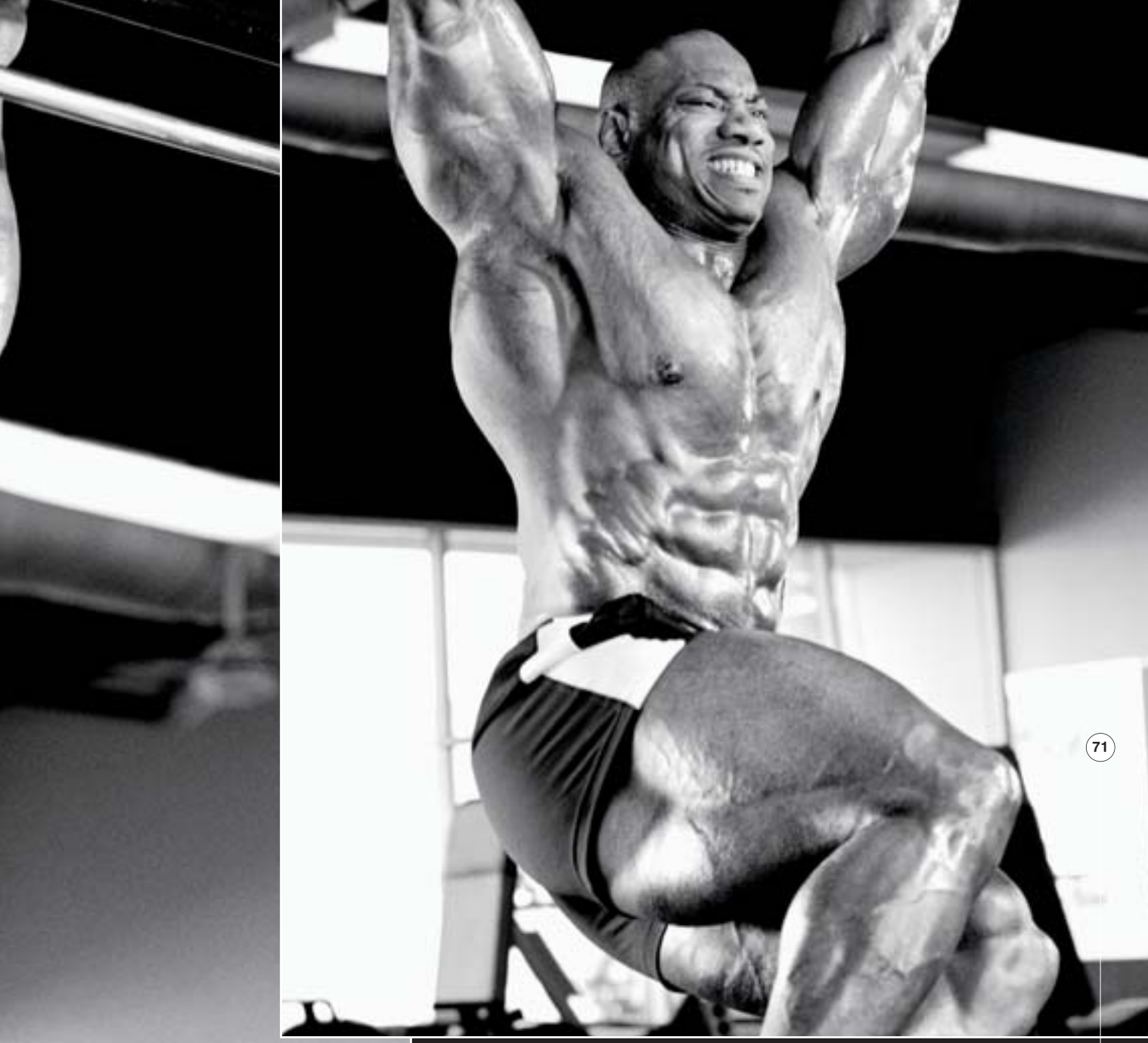
MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

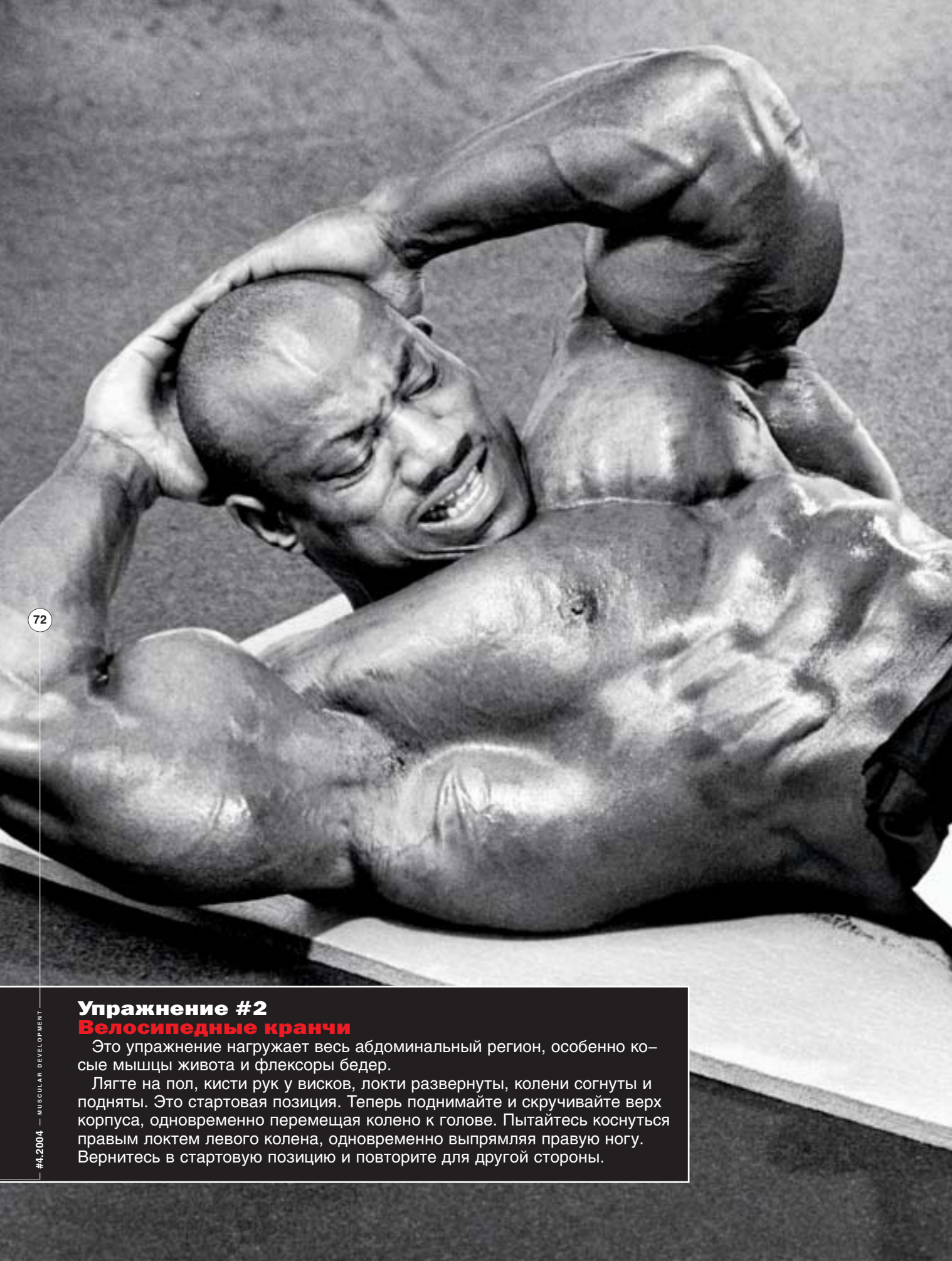


Альтернатива:
подъемы ног в висе на перекладине

Примите положение виса на перекладине, хват на ширине плеч. Держа носки вытянутыми, выдохните и медленно поднимайте прямые ноги вверх, избегая инерции, до тех пор, пока они не будут параллельны полу. Пауза. Теперь медленно опустите ноги в стартовую позицию.

Альтернатива:
подъемы коленей в стороны в висе на перекладине

Примите такое же положение, как и для выполнения предыдущего упражнения, однако ноги согните, как будто вы сидите на «воздушном стуле». Выдыхая, одновременно поднимите и отведите колени в сторону, сокращая косые мышцы противоположной стороны корпуса. Пауза на один счет. Медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите для другой стороны.



Упражнение #2
Велосипедные кранчи

Это упражнение нагружает весь абдоминальный регион, особенно косые мышцы живота и флексоры бедер.

Лягте на пол, кисти рук у висков, локти развернуты, колени согнуты и подняты. Это стартовая позиция. Теперь поднимайте и скручивайте верх корпуса, одновременно перемещая колено к голове. Пытайтесь коснуться правым локтем левого колена, одновременно выпрямляя правую ногу. Вернитесь в стартовую позицию и повторите для другой стороны.

Упражнение #3
Кранчи с поднятыми вверх ногами

Лягте на пол, кисти рук у висков, ноги подняты вертикально вверх. Найдите точку на потолке, чтобы сконцентрироваться на ней, и, выды–хая, медленно поднимите голову и плечи, используя мышцы пресса. Не тяните руками за голову или шею.

IRONMAN Protein Bar

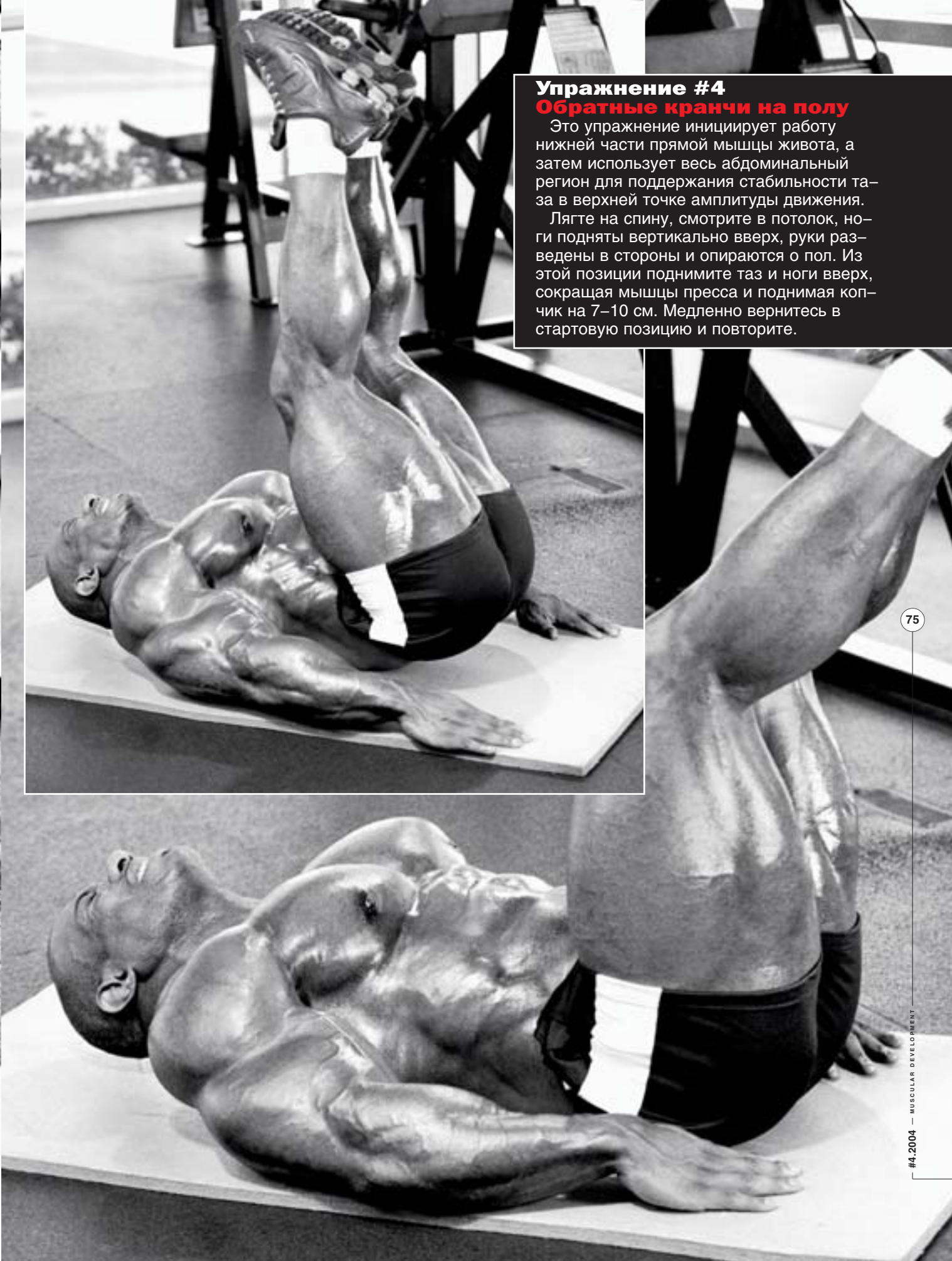
БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ГЛАЗУРИ, БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

32% ПРОТЕИНА ВКУС ПРАЛИНЕ-КЛУБНИКА

18% ПРОТЕИНА ВКУС: РОМ-КЛУБНИКА

E-mail: sale@sportservice.ru

Тел: +7-499-9686240



Упражнение #4
Обратные кранчи на полу

Это упражнение инициирует работу нижней части прямой мышцы живота, а затем использует весь абдоминальный регион для поддержания стабильности таза в верхней точке амплитуды движения.

Лягте на спину, смотрите в потолок, ноги подняты вертикально вверх, руки разведены в стороны и опираются о пол. Из этой позиции поднимите таз и ноги вверх, сокращая мышцы пресса и поднимая копчик на 7–10 см. Медленно вернитесь в стартовую позицию и повторите.

Альтернатива: обратные кранчи на скамье

Лягте на абдоминальную скамью с небольшим наклоном. Руками возьмитесь за рукоятки или подушечку у вас за головой. Спина прямая, ноги согнуты в коленях и подняты вверх. Это стартовая позиция. Отсюда медленно двигайте колени к голове, вначале поднимая таз. Когда колени достигнут уровня глаз, медленно вернитесь в стартовую позицию и продолжите движение дальше, выпрямляя ноги. Пауза и возвращение в стартовую позицию. Повторите.

CAUTION

Упражнение #5
Кранчи на фитболе

Это упражнение в основном нагружает прямую мышцу живота, обеспечивая наиболее широкую амплитуду движения. Лягте на фитбол, руки сложите на груди, ноги устойчиво стоят на полу. В стартовой позиции спина должна быть прогнута, повторяя изгиб поверхности мяча. Выдохните и медленно скрутите корпус. Задержитесь в верхней точке, затем вдохните и медленно вернитесь в стартовую позицию.

Вы можете варьировать трудность упражнения меняя положение ног. Чем шире они стоят, тем устойчивее ваше положение и проще движение. Чем уже, тем труднее косым мышцам живота сохранять равновесие.

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

Упражнение #6
Кранчи на блоке с веревочной рукояткой

Это упражнение в основном стимулирует прямую мышцу живота, но часть работы перепадает и косым мышцам.

Прикрепите веревочную рукоятку к высокому блоку и встаньте перед ним на колени примерно в метре от тренажера. Возьмитесь за рукоятку обеими руками, держа их близко к ушам. Локти согнуты и указывают на пол. Это стартовая позиция. Выдохнув, медленно скрутите корпус, направляя локти к коленям, при этом сохраняя неподвижными низ спины и бедра. Пауза в точке максимального мышечного сокращения. Медленно вернитесь в стартовую

Хосе Антонио и Джефри Р. Стаут (Jose Antonio & Jeffrey R. Stout)

Путеводитель по пищевым добавкам

Правда ли, что креатин может побороть разрушающее действие кортизола?

Помимо того, что креатин помогает вам набирать сухую мышечную массу, увеличивает размеры мышечных волокон, повышает силу и мощность, улучшает мышечную функцию у людей с нервными заболеваниями, улучшает состояние при травмах мозга и так далее, теперь мы знаем, что он способен еще и бороться с кортикостероидами.

Хотя исследование, о котором пойдет речь, проводилось на крысах, его результаты показали целый ряд полезных эффектов креатина. Ученые Университета МакМастера в Канаде провели такой эксперимент. Они разделили 40 крыс на четыре группы в зависимости от получаемой ими добавки: контрольную, группу метилпреднизолона (7 мг на килограмм веса в неделю), группу креатина моногидрата (2% диеты) и комбинированного приема креатина моногидрата и метилпреднизолона. Через шесть недель обнаружилось, что в группе метилопреднизолона привес оказался меньшим, чем в других трех. Концентрация креатина и фосфокреатина в длинном разгибателе пальцев (в основном быстросокращающиеся волокна) была большей в обеих креатиновых группах, но показатели концентрации в камбаловидной мышце (состоящей в основном из медленносокращающихся волокон) оказались одинаковыми. В двух креатиновых группах размеры мышечных волокон типа II (быстросокращающихся) в длинном разгибателе пальцев были выше, чем в контрольной группе и группе метилпреднизолона. И опять никаких отличий в камбаловидной мышце! Что все это значит?

Креатин помогает вам набирать сухую мышечную массу, увеличивает размеры мышечных волокон, повышает силу и мощность, улучшает состояние при травмах мозга и так далее

Это значит, что теоретически креатина моногидрат может компенсировать негативные эффекты на мышцы, наблюдаемые во время приема кортикостероидов. Например, люди часто принимают метилпреднизолон или другой стероид, называемый преднизоном, для лечения сильных воспалений. Если вы принимаете такой стероид (не путать с анаболическими стероидами), то среди возможных побочных эффектов могут быть отложение жира, потеря мышц и тому подобное. Ничего хорошего.

Хотя у крыс наблюдалось воздействие креатина только на рост быстросокращающихся волокон, мы пока не знаем будет ли присутствовать такой эффект на оба типа волокон в организме человека. Поэтому может быть, что в скором времени в дополнение к продолжительной терапии кортикостеродами доктора будут прописывать креатин.

Я знаю, что исследования показали неэффективность андро для мужчин. А как насчет женщин? Поскольку у них уровни андрогенов ниже, может быть, андро-добавки продемонстрируют более выраженный эффект?

В самом деле! Врачи из Массачусетской Общей больницы в Бостоне наблюдали влияние принимаемых перорально андро-добавок на женщин после менопаузы. Они давали 30 здоровым женщинам однократную дозу 0,50 или 100 мг андростенедиона. Напомним – чем выше дозы, тем больше увеличиваются уровни тестостерона и андростенедиона в плазме крови. У женщин уровень тестостерона возрос на

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

185% (доза 50 мг) и на 457% (доза 100 мг) по сравнению с контрольной группой. Уровни эстрадиола не изменились, а эстрон был выше в группах, получивших добавки андростенедиона (в обоих случаях рост составил около 100%).

Что это означает? Прежде всего, это было кратковременное исследование. Что будет, если принимать андро каждый день? Выразится ли подъем уровней тестостерона в крови в наборе сухой мышечной массы? Или в потере жира? Каковы будут эффекты от изменения уровней эстрона в плазме?

Пока ответов нет. Однако, можно предположить – поскольку уровни андрогенов у женщин изначально ниже, регулярный прием андро может увеличить у них набор сухой мышечной массы. У мужчин мы таких эффектов не наблюдали, потому что концентрация андрогенов в крови у них и так высока.

Какая польза от витамина Е? Нужно ли мне включить его в свой арсенал?

Витами Е является мощным антиоксидантом, интерес к которому последнее время постоянно растет. Кроме того, последние исследования говорят, что витамин Е способен затормозить или предотвратить развитие рака, сердечных заболеваний, катаракт и других болезней. Как он это делает? Появление таких дегенеративных заболеваний является следствием повреждений, вызываемых свободными радикалами. Свободные радикалы – это вредные химикалии, возникающие вследствие различных процессов в организме, а также из-за воздействия на него внешней среды. К счастью, им противостоят антиоксиданты, такие как витамин Е. Пока баланс между обеими группами химикалиев сохраняется, свободные радикалы не представляют опасности.

Но как только они начинают преобладать вследствие изменений в питании, стиле жизни или других факторов, будьте осторожны. Когда защита со стороны антиоксидантов оказывается прорванной, свободные радикалы начинают вносить хаос в незащищенный организм. До того, как вы успеваете спохватиться, голова становится тяжелой, зрение ухудшается, организм начинает ослабевать и болеть. Очень скоро вы начнете посасывать свой суп через соломинку, пользоваться ночным судном,

Витами Е является мощным антиоксидантом, интерес к которому последнее время постоянно растет. Кроме того, последние исследования говорят, что витамин Е способен затормозить или предотвратить развитие рака, сердечных заболеваний, катаракт и других болезней

и сокрушительная волна болезней прокатится через ваш организм, оставив лишь хрупкий скелет и разбитое сердце. Ну, ладно, ладно. Может быть это преувеличение, но витамин Е вам никак не помешает! Такие антиоксиданты, как витамин Е, составляют важную часть защиты организма от атак свободных радикалов. Сюда еще входят витамин С,

бета-каротин (провитамин А) и некоторые минералы, играющие свою роль в обороне. Для тренирующихся людей витамин Е служит основным средством защиты, поскольку предохраняет от разрушений мембраны мышечных клеток, здоровье которых очень важно для нормального функционирования человеческого организма. Несколько последних исследований были направлены на изучение профилактического эффекта витамина Е, связанного с предотвращением мышечной болезненности.

В одном из исследований приняли участие 14 мужчин в возрасте от 18 до 24 лет (1). В течение четырех недель они тренировались с умеренной нагрузкой, а затем шесть дней – интенсивно, постоянно увеличивая пробегаемую дистанцию. Именно такие нагрузки дают зеленый свет свободным радикалам, способным вызвать большие разрушения, чем разбушевавшаяся толпа болельщиков из Огайо.

Разделенные произвольным образом, субъекты получали ежедневно либо 1200 IU витамина Е, либо плацебо. До и после шестидневного высокоинтенсивного цикла проводились замеры уровней энзима креатин киназы – непрямого маркера мышечных поврежде-

Проблема с витамином Е заключается в том, что его главный диетарный источник – это растительные масла: кукурузное, оливковое, ореховое, соевое. Все это стопроцентные жиры. Приверженцев здорового питания это настораживает. К тому же, с последними данными о транс-жирных кислотах, многие вообще отказались от употребления маргаринов. Но есть здоровая альтернатива. Другими источниками витамина Е служат зеленолистные овощи, а также зародыши пшеницы, орехи и семена. Однако и эти продукты разочаровали многих из-за высокого содержания жиров. Например, орехи настолько вкусны, что съесть их мало просто невозможно, поэтому люди вообще исключают их из своего рациона. Несмотря на все это, для оптимального здоровья и активного противодействия окружающей среде медицинская литература рекомендует включать в свой рацион витамин Е

ний. Догадались о результатах? Уровни энзима повысились в обеих группах, но значительно ниже в той, где субъекты получали витамин Е. То есть, результаты данного исследования показывают, что ежедневный прием 1200 IU витамина Е может защитить организм от мышечных повреждений, вызываемых упражнениями.

В ходе другого исследования, результаты которого были опубликованы в Tufts University Health and Nutrition Letter, доктор Дженифер Сэчек (Jennifer Sacheck) наблюдала за группой физически активных мужчин и обнаружила, что более старшие люди (даже будучи в очень хорошей физической форме) после тренировок часто страдают от повышенной активности свободных радикалов, повреждающих волокна (2). Проверяя собственную гипотезу о том, что «прием пожилыми людьми витамина Е может позаботиться о мышечных повреждениях», доктор Сэчек набрала группу физически активных людей в возрасте от 66 до 78 лет и группу юношей 23–35 лет. Субъекты ежедневно получали витамин Е в виде пищевой добавки на протяжении трех месяцев. Существовала и контрольная группа, потреблявшая плацебо. До и после периода приема витамина Е субъекты совершали забеги по 45 и 15 минут с пятиминутными перерывами и описывали болевые ощущения в мышцах. Кроме того, проводились анализы крови на маркеры мышечных повреждений, воспаления и стресс от свободных радикалов.

«Доктор Сэчек полагает, – говорится в статье, – что наибольшую пользу от приема витамина Е получили более старшие участники эксперимента по сравнению с молодыми, организм которых, по–видимому, «знал», как не допустить перепроизводства свободных радикалов. Однако, несмотря на это, доктор Сэчек была удивлена довольно значительным эффектом витамина Е на молодые организмы». Хотя пожилые люди продемонстрировали меньшую степень воспалений, показатели у молодежи были довольно впечатляющими.

Стратегия приема витамина Е

Рекомендации RDA по приему витамина Е – это 15 мг в день для взрослых. Но вам можно не бояться значительно поднять дозы. Многие эксперты считают, что активному человеку допустимо потреблять по 400–800 мг в день. Это, безусловно, выше рекомендаций RDA, но все еще ниже уровня токсичности (3). Проблема с витамином Е заключается в том, что его главный диетарный источник – это растительные масла: кукурузное, оливковое, ореховое, соевое, а также производимые из них маргарины. Все это стопроцентные жиры. Приверженцев здоро–

вого питания это настораживает. К тому же, с последними данными о транс–жирных кислотах, многие вообще отказались от употребления маргаринов.

Но есть здоровая альтернатива. Другими источниками витамина Е служат зеленолистные овощи (капуста, зелень горчицы и шпинат), а также зародыши пшеницы, цельные зерна, орехи и семена. Однако и эти продукты разочаровали многих из–за высокого содержания жиров. Например, орехи настолько вкусны, что съесть их мало просто невозможно, поэтому люди вообще исключают их из своего рациона. Даже в зародышах пшеницы достаточно калорий, что бы напугать любого соревнующегося атлета. Три столовые ложки дают не только два миллиграмма витамина Е, но и целых 110 калорий. Несмотря на все это, для оптимального здоровья и активного противодействия окружающей среде медицинская литература рекомендует включать в свой рацион витамин Е. Это отличное дополнение к сбалансированной диете. ***MD***

Ссылки:

1. Itch H, at al. Vitamin E supplementation attenuates leakage of enzymes following six successive days of running training. *Int J Sports Med*, 21:369–74, 2000.
2. Sacheck, J. *Tufts University Health and Nutrition Letter*, 2002
3. Laursen, P. B. Free radicals and antioxidants vitamins: Optimizing the health of the athlete. *Nat Strength & Cond Assoc.*, 23:17–25, 2001.

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР!

Откройте для себя волшебство «Анатомии силовых упражнений»! Одна из самых продаваемых в мире книг по силовому тренингу теперь и на русском языке! Суммарный тираж издания в настоящее время уже превысил отметку в полмиллиона экземпляров.

Эта уникальная книга позволяет взглянуть на силовые упражнения с самой необычной точки зрения – изнутри человеческого тела. Более 400 цветных иллюстраций наглядно и в деталях продемонстрируют вам механику силового тренинга, работу каждой мышцы во взаимодействии с окружающими суставами и общей структурой скелета. Вооружитесь рентгеновским взглядом – картины, вам открывшиеся, позволят получить самое глубокое суждение о сути силовых тренировок. Такого вы не увидите нигде, кроме как в книге Фредерика Делавье.

Помимо этого «Анатомия силовых упражнений» уделяет значительное внимание проблемам спортивного травматизма и мерам предотвращения ущерба. Каждая глава посвящена отдельной мышечной группе и рассматривает в целом 115 упражнений для рук, груди, спины, ног, ягодиц и пресса.

Об авторе

Бывший главный редактор французского ежемесячника Powermag Фредерик Делавье, сегодня пишет для журнала Le Monde du Muscle и является постоянным автором нескольких других изданий о бодибилдинге, в том числе – IRONMAN Magazine.

Изучивший анатомию человека в престижной Школе изящных искусств в Париже, затем практиковавшийся при Парижском факультете медицины, Делавье обладает исключительным знанием устройства человеческого тела и талантом доступно рассказать об этом даже новичку.

Заказать книгу можно по телефону (495) 221-6402 или через интернет - магазин www.sportservice.ru

Команда Флекса

Флекс Уиллер (Flex Wheeler)

Могут ли усилия быть эквивалентными?

В некоторых упражнениях, например, попеременных сгибаниях рук с гантелями, я не могу сделать одинакового количества повторений обеими руками. Как развить в них одинаковую силу?

Это очень распространенная ситуация среди бодибилдеров, особенно у новичков. С такой проблемой поможет справиться изометрический тренинг, то есть, проработка одной стороны тела за раз. Таким образом вы сможете полностью сконцентрироваться на стимуляции только одной, отстающей, мышцы. Я рекомендую тренировать более сильный бицепс в поддерживающем режиме. Другими словами, позвольте слабой руке догнать в развитии сильную. Для слабой руки начинайте постепенно увеличивать вес и варьировать нагрузки (в вашем случае – упражнения и их темп). Это лишь один из способов. Иногда такой дисбаланс развития исправляется сам собой в ходе регулярных тренировок. На заре своей карьеры я часто использовал изометрический тренинг, применяя этот метод к рукам, спине и даже квадрицепсам. Как видите, результаты неплохие! Желаю удачи!

Что нужно для массы

Я хочу набрать мышечную массу. Какие пищевые добавки идеальны для этой цели?

Если честно, то лучший ответ на этот извечный вопрос – это старое, доброе питание и интенсивный, разумный тренинг. Если все это у вас уже есть, то пищевые добавки могут очень даже помочь. Современные технологии предоставляют бодибилдерам довольно богатый выбор. Разнообразие пищевых добавок растет в геометрической прогрессии! Меня больше всего интересуют заменители пищи, батончики и напитки. Если вы не можете потреблять в достаточном количестве «бодибилдерскую» пищу – мясо, яйца, молоко и т.п., тогда 3–4 порции заменителя пищи отлично справятся с задачей. Некоторые предпочитают гейнеры. Креатин и глютамин обязательно должны входить в арсенал любого серьезного бодибилдера. Есть еще целый ряд продуктов, но заменители пищи, креатин и глютамин сработают практически для каждого.

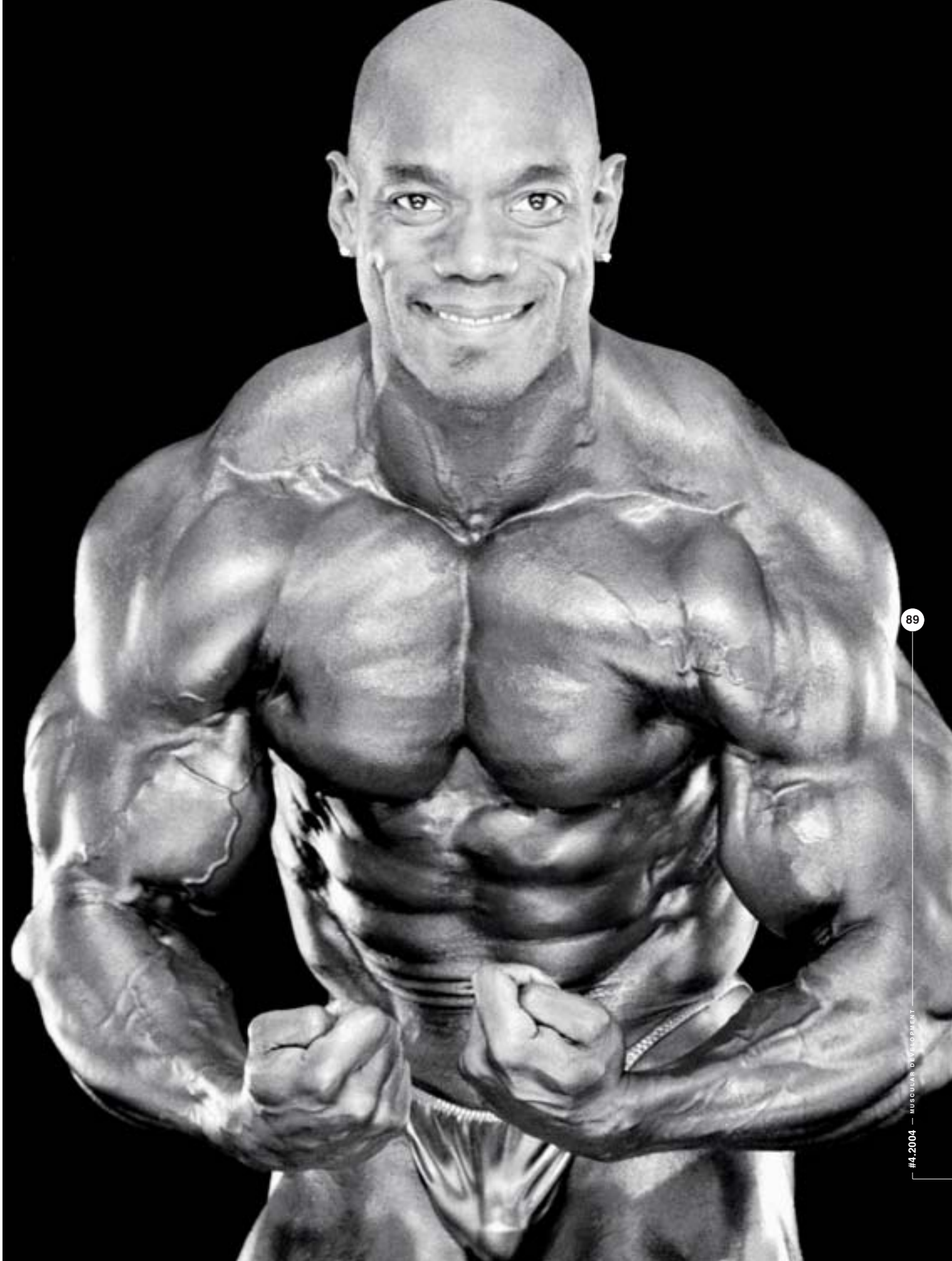
Что касается пищевых добавок, хочу подчеркнуть две вещи. Во-первых, следите за режимом их приема. Лучшее время для приема белково-углеводных напитков – это сразу же после высокоинтенсивной сессии работы с железом. Послетренировочное питание критически важно. Кроме того, следите за тем, чтобы регулярно питаться – каждые 2–3 часа, употребляя либо обычную пищу, либо заменители. Весь секрет в регулярности питания. Поймите, что пищевые добавки – это не анаболические стероиды. Вы не можете рассчитывать на прогресс в бодибилдинге, целиком сосредоточившись на пищевых добавках и забыв об обычной пище. Позвольте добавкам служить именно тем, для чего они предназначены – дополнять грамотную тренировочную программу и диету.

Отвисшая грудь

Флекс, у меня проблема с мышцами груди - они выглядят отвисшими. Ваши же смотрятся просто великолепно, - они напоминают доспехи рыцаря. Как мне тренироваться, чтобы справиться с проблемой?

Доспехи? Спасибо. Это очень важно для меня, потому что в молодости моя грудь была не самой лучшей! А если быть точным, то впалой. Мне пришлось довольно тяжело над этим поработать. Широкая грудь придает вам мощный вид, повышает уверенность в себе. Грудь – это вторая после рук часть тела, по которой окружающие оценивают

Для слабой руки начинайте постепенно увеличивать вес и варьировать нагрузки (в вашем случае - упражнения и их темп). Это лишь один из способов. Иногда такой дисбаланс развития исправляется сам собой в ходе регулярных тренировок



ваш уровень силы. Многие бодибилдеры, включая и меня, вначале увлекаются жимами лежа на горизонтальной скамье. В результате они получают переразвитие нижнего региона груди и недоразвитие верхнего.

Хорошая новость в том, что с такой проблемой можно справиться. Если у вас сильно развит низ груди, то это хороший признак. Почему? Потому что это означает хороший генетический потенциал развития грудных мышц. Посмотрите на фотографии Арнольда или Ли Хейни, – грудные мышцы у них были пропорционально развиты от пресса до ключиц.

Чтобы справиться с дисбалансом, включите в свою программу жимы штанги и гантелей на наклонной скамье. Если вы делаете разведения рук с гантелями или на блоках, то выполняйте их на наклонной скамье. Если вы решите оставить в программе жимы лежа, то слегка поднимите спинку скамьи, чтобы сместить акцент нагрузки на верх груди. Очень скоро вы должны заметить изменения.

Управление инсулином

Мне 18 лет, и я хочу снизить вес. У меня очень медленный метаболизм, и сжигание жира для меня - настоящая проблема. Процент жира у меня 18, а я хочу снизить его до 10-12%, чтобы показать свои тяжело заработанные мышцы!

Вы не один оказались в такой ситуации. Большинство бодибилдеров пытаются добиться процента жира, измеряемого одной цифрой. Сказать честно, 10–12% – это сравнительно простая задача. Как только запасы жира снижаются, организм начинает бешено сопротивляться этому. В этом заключаются основные проблемы диеты. Вот что я порекомендую. Обратите пристальное внимание на то, что вы едите. Углеводы и жиры – это два макронутриента, которыми вам предстоит манипулировать, именно с ними связаны рельефность и дефиниция. Потребление протеина должно оставаться постоянным – примерно 3,3 грамма на каждый килограмм веса тела. Вы должны питаться шесть раз в день, примерно через каждые два с половиной часа. Готовьте пищу заранее и

Большинство бодибилдеров пытаются добиться процента жира, измеряемого одной цифрой. Сказать честно, 10-12% - это сравнительно простая задача. Как только запасы жира снижаются, организм начинает бешено сопротивляться этому

следите за режимом. Это нелегко, но ничто не дается без труда.

Теперь я предложу вам поэкспериментировать с углеводами и жирами. Не имея точных сведений о вас, нам придется кое-что выяснить. Попытайтесь придерживаться 120 г углеводов в день. Каких именно? Разрешаются коричневый рис, овсянка, горох, нежирное молоко, кукуруза и овощи. В плане жиров это будут грецкие орехи, лосось (прекрасный источник протеина) и льняное масло. Источник протеина очень важен, поэтому отправляйтесь в ближайший магазин здорового питания и выберите качественный протеиновый порошок. Внимательно читайте состав продуктов и выбирайте низкоуглеводные протеиновые порошки и заменители пищи. Ваша задача – поддерживать постоянный низкий уровень инсулина. Инсулин способен как свести на нет любой диетический план, так и сделать его успешным.

И, наконец, добавьте в свою программу кардиотренировки утром на пустой желудок три–четыре раза в неделю, чтобы ускорить жиросжигающие процессы. Многие атлеты включают в свой рацион жиросжигающие добавки. Я ими не пользовался, но вы можете попробовать, только очень осторожно! Пейте побольше воды (она притупит чувство голода), потребляйте низкожирные белковые продукты – грудки курицы и индейки, говяжью вырезку, рыбу, например, тунца. Такие продукты хорошо насыщают, но не вызывают подъема уровня инсулина.

И самое важное – вне спортзала занимайте свои мысли чем-нибудь. Чем меньше вы будете думать о тренировках, тем лучше. Раз в неделю устраивайте себе разгрузочный день, слегка ослабляя диету. Это поможет

вам не только в ментальном плане, но и предотвратит тенденцию по торможению жиросжигающих процессов. Думаю, что такая диета и тренировки помогут вам в ближайшее время стать поджарым. Настойчивость – это ключ к успеху. Вспоминайте об этом каждый раз, когда вам захочется съесть чего–нибудь непозволительного. Желаю удачи!

Генетика

Флекс, у некоторых профи, как у Билла Перла, например, волокна груди идут по диагонали, огибая соски и поднимаясь к плечу. Как бы мне сделать свою грудь такой же?

Билл Перл – выдающийся бодибилдер, согласен. Он вдохновлял многих из нас на протяжении целой эпохи. Но, как и в других вещах, в бодибилдинге, уникальная форма его грудных мышц – это вопрос генетики, но никак не тренировок. Меня часто спрашивают о том, как построить более округлые бедра, трицепсы или такие же, как у меня, бицепсы бедер. Я отвечаю, что форма моих мышц, как и Билла, была заложена при рождении. Поэтому я не смогу выглядеть как вы, а вы не сможете выглядеть как я. Однако это не значит, что не нужно пытаться стать сильнее, больше и красивее. Именно различия в генетике делают бодибилдеров такими разными. Упорно тренируйтесь и старайтесь максимально улучшить то, что у вас уже есть. Если вы в ладу с собой, все остальное приложится.

Гинекомастия

Во-первых, я бы хотел сказать, если и есть выдающийся, легендарный бодибилдер, то это Вы! Мне нужен совет. Я тяжело тренируюсь, правильно питаюсь и т. д., но низ груди у меня остается мягким. Кто-то сказал мне, что у меня слишком много эстрогена. Может такое быть?

Спасибо за комплимент. Я счастлив, что могу помочь вам. Насчет эстрогена, может быть вы и правы, но возможно и нет. Если вам кажется, что в вашем организме слишком много эстрогена, благодаря генетике или предыдущему приему стероидов, обратить к врачу, чтобы он проверил вас на предмет гинекомастии. Это заболевание развивается при избытке эстрогена. Многие бодибилдеры относят его на счет стероидов, но это не всегда так. Если в детстве у вас был лишний вес, то это могло привести к гинекомастии в зрелом возрасте. Существует еще много причин для развития этого состояния – например, чрезмерное увлечение курением и алкоголем. Я, конечно, не доктор, но предполагаю, что ваша проблема связана либо с генетикой, либо со стероидами. Если это генетика, то такое нередко встречается, и впоследствии может привести к развитию рака простаты. Если вы обратитесь к доктору, то обсудите с ним возможность теста крови на эстрадиол и прогестерон. Еще знайте, что низ груди является тем местом, где у мужчин откладывается лишний жир. Однако, если у вас достаточно поджарое сложение, тогда обратитесь к доктору. Тут нечего стыдиться, это случается с гораздо большим количеством ребят, чем вы думаете.

Большой выпирающий живот

Моя проблема в том, чтобы удалить жир из нижнего отдела живота. Я много тренировался, но жир остался на месте, хотя другие части тела заметно улучшились. Я что, обречен?

Нет, вы не обречены. Живот (а еще точнее, так называемые «уши», располагающиеся по бокам от пресса) – наиболее проблемный регион для всех желающих избавиться от лишнего жира. Вы себе не представляете, сколько писем на эту тему я получаю каждый месяц! У большинства мужчин жировые клетки в области живота несколько отличаются от всех остальных. Именно так, жир не везде одинаков! Да, жир на шее выглядит так же ужасно, как и на животе, но на клеточном уровне вы обнаруживаете, что рецепторы абдоминальных жировых клеток не отвечают на дефицит калорий и возросшие энергозатраты, как другие жировые клетки.

Почему? Не знаю. Я ведь не ученый! Одно могу сказать, что

Что касается пищевых добавок, хочу подчеркнуть две вещи. Во-первых, следите за режимом их приема. Лучшее время для приема углеводно-протеиновых напитков - это сразу же после высокоинтенсивной сессии работы с железом

то там не так. Помню, появились сведения о разработках жиросжигающей добавки, нацеленной на альфа–2 адренергические клеточные рецепторы, которые и являются виновниками накопления жира в абдоминальной области, но пока ничего такого не появилось. Вам стоит обратиться все к тем же упражнениям и диете. Отсутствие нагрузки не улучшит ваше положение. Однако если все усилия ни к чему не приводят, решением может стать липосакция. Такая хирургия не для всех, но я сам видел, к каким поразительным изменениям она приводит. Хотя все те ребята были уже достаточно поджарыми, им просто требовалось убрать чуть–чуть жира из упрямых регионов. Но прежде чем вы обратитесь к хирургу, попробуйте решить проблему упражнениями и диетой.

Стероидные споры

Я хотел бы попросить вас разрешить спор между мной и ребятами в спортзале. Мой друг считает, что надо поднимать веса каждый день без перерывов. Я говорю, что при таком объеме стресса у него не будет возможности восстановиться и вырасти, если только не применять стероиды. Он не согласен. Кто прав?

Вы оба правы. Большинство бодибилдеров на этой планете обладают средними генетическими данными. То есть, они не обладают генетикой чемпиона, которая позволила бы им тренироваться четыре раза в неделю, шесть раз в неделю посещать вечеринки и жить на диете, состоящей из конфет, мартини и полуфабрикатов, и при этом являть миру неземной красоты фигуру. В прошлом году я участвовал в турнире, не пользуясь стероидами, и почувствовал все, что переживает натуральный бодибилдер. Думаю, что теперь я могу сказать от лица всех натуральных атлетов, что наша битва как ментально, так и физически,

вдвое тяжелее, чем у потребителей стероидов. Натуральный бодибилдинг тяжелее, но зато безопаснее.

При этом натуральный бодибилдинг гораздо популярнее стероидного. Да, да, хотите – верьте, хотите – нет, но за пределами соревновательной сцены натуралов гораздо больше. И большинство из них не одарены супергенетикой, поэтому им следует внимательнее относиться к вопросам перетренированности. Поэтому ежедневный тренинг для большинства ребят приведет к перетренированности и остановке роста. Однако если при всем этом ваш друг постоянно растет, кто знает, может быть, он генетически одарен.

Итак, большинство бодибилдеров, последовав программе вашего друга, просто потеряли бы мышцы, но есть и такие, кто прекрасно справился бы с нагрузками даже без стероидов. Но с другой стороны, представьте, какой прогресс был бы у вашего приятеля, если бы он тренировался немного разумнее? А вы должны пытаться работать с тем, что вам дал Бог, несмотря на все трудности – избыточный уровень эстрогена, склонность к накоплению жира, неудачная форма мышц и т.д. Настоящий бодибилдер – это человек, старающийся выйти за свои генетические пределы и пытающийся максимизировать данный Богом потенциал. ***MD***

В прошлом году я участвовал в турнире, не пользуясь стероидами, и почувствовал все, что переживает натуральный бодибилдер

Вопросы и ответы

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

Силовой тренинг

Какой вид тяг вниз на верхнем блоке наиболее действенен в плане наращивания мышечной массы и больше всего вовлекает в работу широчайшие мышцы спины?

В любом упражнении изменение хвата, положения рук или ног может изменить акцент нагрузки на мышечную группу. Тяги вниз на блоке не исключение. Недавно спортивные ученые из Флориды предприняли эксперимент с целью выяснить, чем отличается нагрузка на мышцы в четырех разных видах тяг на блоке: при узком хвате, (когда ладони смотрят друг на дружку), супинированном хвате на ширине плеч (ладони смотрят назад), широком пронированном хвате с тягой к груди (ладони смотрят вперед) и широком пронированном хвате с тягой за голову. С помощью электромиограммы оценивалась работа задних пучков дельтоидов, широчайших мышц спины, больших грудных мышц, больших круглых мышц и длинных головок трицепсов. Активность мышц замерялась в концентрической (движение вниз) и эксцентрической (движение вверх) фазах каждого движения. Вот результат этого исследования.

Широчайшие мышцы спины показали максимальную активность в обеих фазах тяги к груди широким хватом. Широкий хват предпочтительнее узкого и в тягах за голову, при движении вверх.

Длинные головки трицепсов в тягах широким хватом интенсивнее работают в варианте к груди, чем за голову. Узкий и супинированный хваты значительно меньше задействуют эти мышцы на всех стадиях движения.

Задние пучки дельтоидов при движении вниз наименее активны в тяге за голову широким хватом. При движении вверх также эффективнее узкий хват, нежели широкий.

Большие грудные мышцы меньше всего обеспечены работой в концентрической фазе тяг за голову широким хватом. При движении вверх их активность почти одинакова во всех тягах.

Большие круглые мышцы спины работают почти одинаково в обеих фазах всех четырех упражнений.

Таким образом, электромиографический анализ показал, что лучшим упражнением для стимуляции широчайших мышц спины, да и других мышечных групп, являются тяги к груди широким хватом. Однако, для акцентированной проработки задних пучков дельтоидов и длинных головок трицепсов лучше выбирать тяги узким хватом. При всех перечисленных преимуществах тяги к груди широким хватом еще и безопаснее, чем это же упражнение, выполняемое за голову. ***MD***

Таким образом, электромиографический анализ показал, что лучшим упражнением для стимуляции широчайших мышц спины, да и других мышечных групп, являются тяги к груди широким хватом. Однако, для акцентированной проработки задних пучков дельтоидов и длинных головок трицепсов лучше выбирать тяги узким хватом