СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Мускулар

MUSCULAR DEVELOPMENT

КОЛОСС надвигается!

История восхождения Маркуса Рула

Аубическое уравнение Катлера

Решаем задачу построения пресса

Французские ЖИМЫ

Для внутреннего региона трицепса

Джейсон АРНТЦ

Феноменальный малыш

ISSN 1562-515X

9 771562 515004 >

MD #6 2006

IRONMAN
BCAA
4500 мг
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ
Мускуляр

Главное

6 **От редакции**

28 **КОЛОСС НАДВИГАЕТСЯ! История восхождения Маркуса Рула**
Рон Хэррис

54 **ФЕНОМЕНАЛЬНЫЙ МАЛЫШ**
Рон Хэррис

Спортивная наука

20 **Французские жимы для внутреннего региона трицепса**
Стивен Элвей

94 **Вопросы и ответы. Силовой тренинг**
Стивен Джей Флек, Вильям Джей Крамер

Тренировки

8 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

42 **Крутой тренинг от Джонни Джексона**
Джонни Джексон

48 **Отвечает Декстер Джексон**
Декстер Джексон

70 **Уголок Криса Кормье**
Крис Кормье

76 **Персона Кубическое уравнение Катлера**
Билли ДеКончини

82 **Спортзал победителей**
Виктор Мартинез

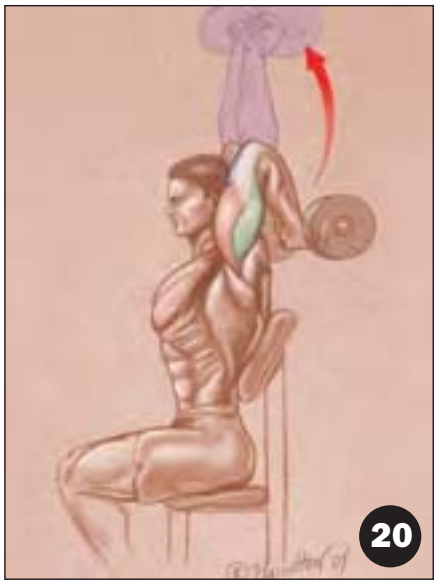
90 **Исповедь Ли Приста**
Ли Прист

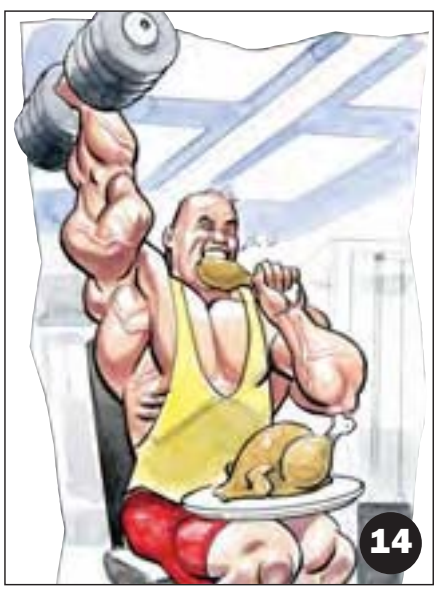
Питание

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

24 **Высокопротеиновая низкоуглеводная диета**
Энси Мэнинен

На обложке: *Маркус Рул (Marcus Ruhl)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*





Мускулар

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

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

Российское издание
Главный редактор
Дмитрий Киселев
Редактор
Сергей Жиженков
Верстка
Юрий Сафонов

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

Учредитель российского издания **ТиЭсСи Инкорпорейтед**, США

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

E-mail: md@sportservice.ru

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

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

От редакции

Белые начинают и выигрывают

Итак, как все мы уже знаем – гегемонии Ронни Коулмэна на бодибилдерской арене положен предел! 30 сентября в Лас-Вегасе корона и мантия главного культуриста планеты были официально и с соответствующими почестями переданы Джею Катлеру. Страницы спортивных изданий, сетевых блогов и форумов захлестнула волна радостных комментариев, выдержанных во фразеологии гросс-мейстерской и монархической: «Белые наконец-то выиграли!», «Да здравствует Король!».

Если вообразить сцену конкурса «Мистер Олимпия» шахматной доской, последние восемь лет с их непоколебимым царствованием черного короля Ронни и темнокожей доминантой в общем списке, действительно напоминали собой затянувшуюся игру на черно-белом поле. Ближайший соперник Коулмэна «вечно второй» Катлер был одним из немногих белых атлетов, упорно противостоявших расовому перевесу в самом зрелищном виде спорта. Однако, ничья игра не может длиться до бесконечности. Маятник качнулся и – благодаря ли терпеливой, на много ходов вперед просчитанной стратегии Катлера, или же по закономерному историческому требованию смены тенденций – фигуры сдвинулись, Белые одолели Черных, культуристический мир с облегчением чествует нового короля. Шах!

Джейсон Катлер, 33-летний профессионал IFBB, удачливый спортсмен, обладатель впечатляющей массы, гармоничных пропорций и приятной внешности – что еще нужно для правящего короля? Не зря мы так внимательно следили за его карьерой, из номера в номер наблюдая за каждой тренировкой белокурого гиганта.

Дебютировав на 15-й строчке «Олимпии» в 1999 году, уже через три года он взошел на вторую ступень мирового культуристического пьедестала. Дальше потянулась череда лет соперничества с непобедимым Ронни Коулмэном. Установившаяся предсказуемость судейских решений в конце концов вылилась в ропот недовольства со стороны многих поклонников бодибилдинга – именно на этот период приходятся первые высказывания об искажении эстетических и этических критериев культуризма, вырождении и даже смерти былого благородного спорта. Опиравшийся изначально на идеал античности, современный бодибилдинг неуклонно превращался в шоу монстров с выпуклыми животами, устрашающий и бессмысленный мясной паноптикум. Эпоху «дисморфомании» пора было прекратить...

Новый король по определению должен нести с собой новые законы. Изменится ли парадигма бодибилдинга с появлением на ее вершине иного лидера, ответит лишь время, а пока мы решили посвятить победе Джея Катлера специальный «белый» номер «Мускуляра», в который, помимо самого героя, привлекли еще двоих многообещающих бодибилдеров-блондинов.

Немецкий атлет Маркус Рул не первый год выходит на сцену «Мистера Олимпия». В этом году он удержался в десятке самых мускулистых атлетов мира, заняв восьмую строчку в этом соревновании. Как и большая часть спортивных биографий, его история полна взлетов и падений, и представляет собой воодушевляющий пример трудолюбия и выдержки, так необходимых на пути к успеху.

Карьера его американского коллеги Джейсона Арнтца, может быть, и не столь головокружительна, но пота, испытаний на прочность и заслуженных наград в ней никак не меньше.

Этот номер «Мускуляра» – последний в уходящем году. Поздравляем наших читателей с наступающими праздниками, желаем вам здоровья, благополучия и успехов. До встречи в будущем году и – да не съест вас Игра!

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

Тренинг

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

Позиция кисти в отжиманиях изменяет нагрузку на грудь и руки

Сколько отжиманий вы можете сделать? Все зависит от того, каким образом вы их делаете. По данным, полученным учеными из Афинского университета, позиция рук и ног во время выполнения отжиманий влияет на нагрузку груди и рук. Исследователи сравнили стандартные отжимания (руки впереди на ширине плеч, ноги на пальцах) с модифицированными отжиманиями (женские отжимания, колени прижаты к полу, руки растянуты за пределы ширины плеч, руки вместе, руки перед грудью и руки позади груди). Модифицированные отжимания уменьшают нагрузку мышц на 15%. Мышцы груди задействуются сильнее в позиции, где руки расставлены широко, в то время как трицепсы подвергаются большему стрессу в узкой позиции рук. Выполняйте отжимания согласно инструкциям, потому что изменение положения рук и ног оказывает влияние на результат.

Сначала большие мышцы, потом малые

Основной принцип силовых тренировок заключается в том, что вначале выполняются упражнения, в ходе которых тренируются большие мышцы (например, жим на скамье или приседания), а затем – упражнения, тренирующие малые мышцы (сгибания рук, экстензии ног и др.). В ходе тренинга малые мышцы быстро утомляются. Это снижает их способность сокращаться во время выполнения упражнений, затрагивающих крупные мышечные группы. Бразильские и американские ученые подтвердили эту зависимость. Они сравнили результаты пяти тренировочных программ, начинающихся с тренировки больших мышц (жим на скамье, жим плечами, сгибания бицепсов, экстензии трицепсов), а затем переходящих к тренировкам малых мышц и наоборот (та же программа, но начинающаяся с тренировки малых мышц). Результат последней программы оказался хуже. Таким образом, эффективнее начинать тренинг с упражнений для больших мышц, если только вы не хотите акцентировать внимание на малых.

Замедленные тренировки

Замедление, напряжение, быстрая смена направления и переход от одного движения к другому чрезвычайно важны для успеха в силовых видах спорта. Способность замедлять движение рук после броска мяча так же важна для снижения скорости мяча, как и сила, производимая во время броска. Майкл Гриффит, терапевт и силовой тренер, написал о том, как замедленные тренировки важны для фитнеса и силовых видов спорта. Замедленные тренировки подразумевают выполнение упражнений в трех фазах движения с быстрой сменой скорости и направления (например, выпады вперед, боковые и попеременные выпады). Движение с препятствием, требующее быстрого изменения движения, также развивает навык замедления. Вы можете использовать эту технику во время силовых тренировок. Если вы хотите успешно заниматься силовыми видами спорта, учитесь быстро изменять направление движения.

Силовые тренировки повышают количество клеток-спутников

Во время роста, стимулируемого силовыми тренировками, мышечные клетки производят клетки-спутники – клетки, состоящие только из ядер. Клетки-спутники, или сателлиты, соединяются с теми мышечными клетками, которые были повреждены во время тренировок, и способствуют их восстановлению. Формирование сателлитов – важный процесс, поскольку именно они поддерживают баланс между количеством клеточных ядер и объемом клеточной массы. Иногда несколько клеток-спутников могут соединяться и формировать новые мышечные клетки – этот процесс называется гиперплазия. Шведские ученые выяснили, что число клеток-спутников может повышаться или понижаться в зависимости от уровня стресса, которому подвергаются клетки. В ходе силовых тренировок количество клеток-спутников повышается на 19% после месяца тренировок, и на 31% – после трех месяцев. К прежнему уровню их число возвращается спустя 3 месяца без тренировок. Другие исследования показали, что формирование клеток-спутников повышается при приеме моногидрата креатина.

Тренажер Смита или свободные веса?

Тренажер Смита имеется в любом хорошо оснащенном тренажерном зале. Многим людям нравится этот тренажер – например, во время приседаний в нем оказывается гораздо легче удерживать равновесие. Надежная система ограничителей делает работу с весами в тренажере безопасней работы с теми же весами в свободном виде. Тренажер облегчает стабилизацию тела в ходе нагрузки и позволяет сфокусироваться на выполнении упражнения, не беспокоясь об удержании равновесия. Майкл Коттерман с коллегами из университета Дрейка объединили в один снаряд скамью для жимов и приседаний со свободными весами и тренажер Смита. Таким образом, тренирующиеся получили возможность поднимать большие веса в приседаниях и выполнять больше жимов на скамье, используя свободные отягощения. Создатели представили тренажер, благодаря которому становится возможным поднимать максимальное количество весов. В настоящее время новый тренажер проходит испытания.

Напитки

L-CARNITINE
со вкусами

чай с лимоном
грейпфрут-малина

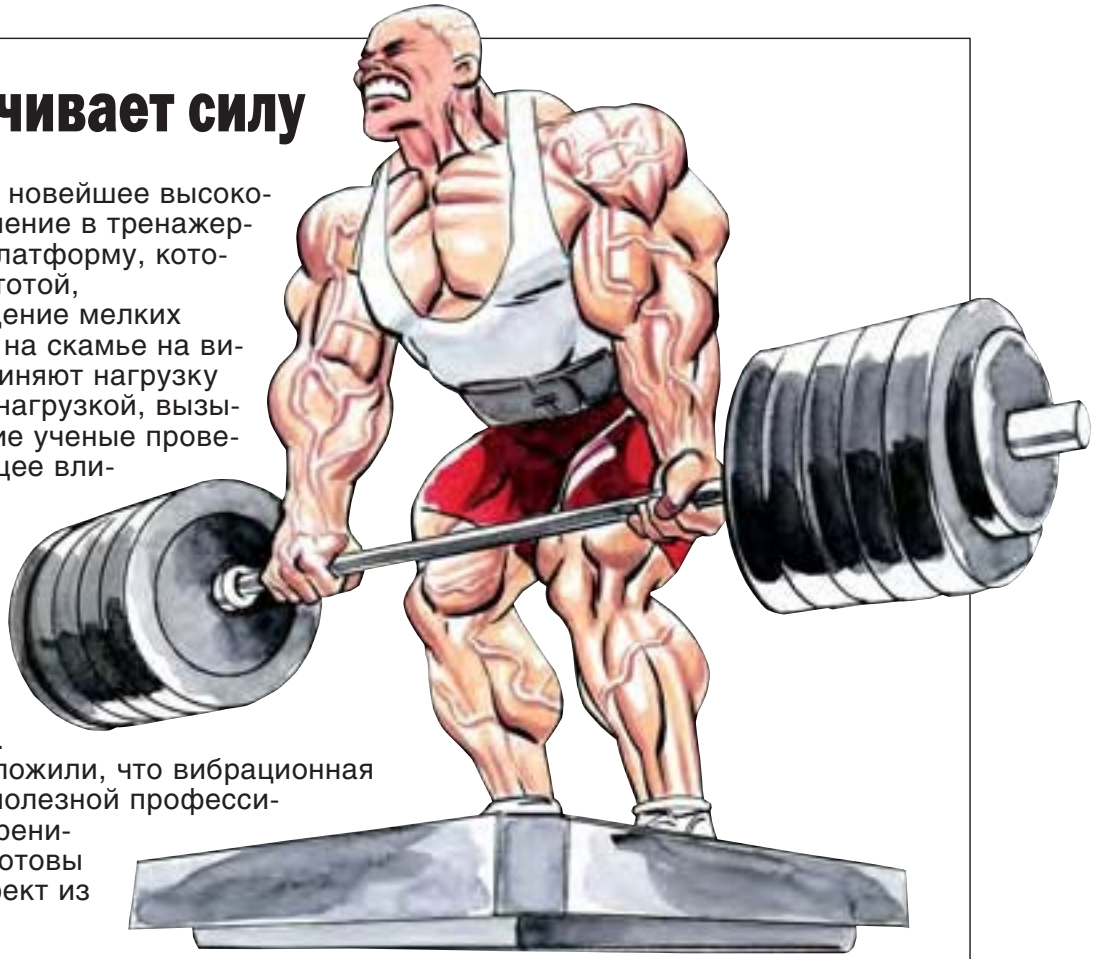
ISO-DRINK
со вкусом

яблоко

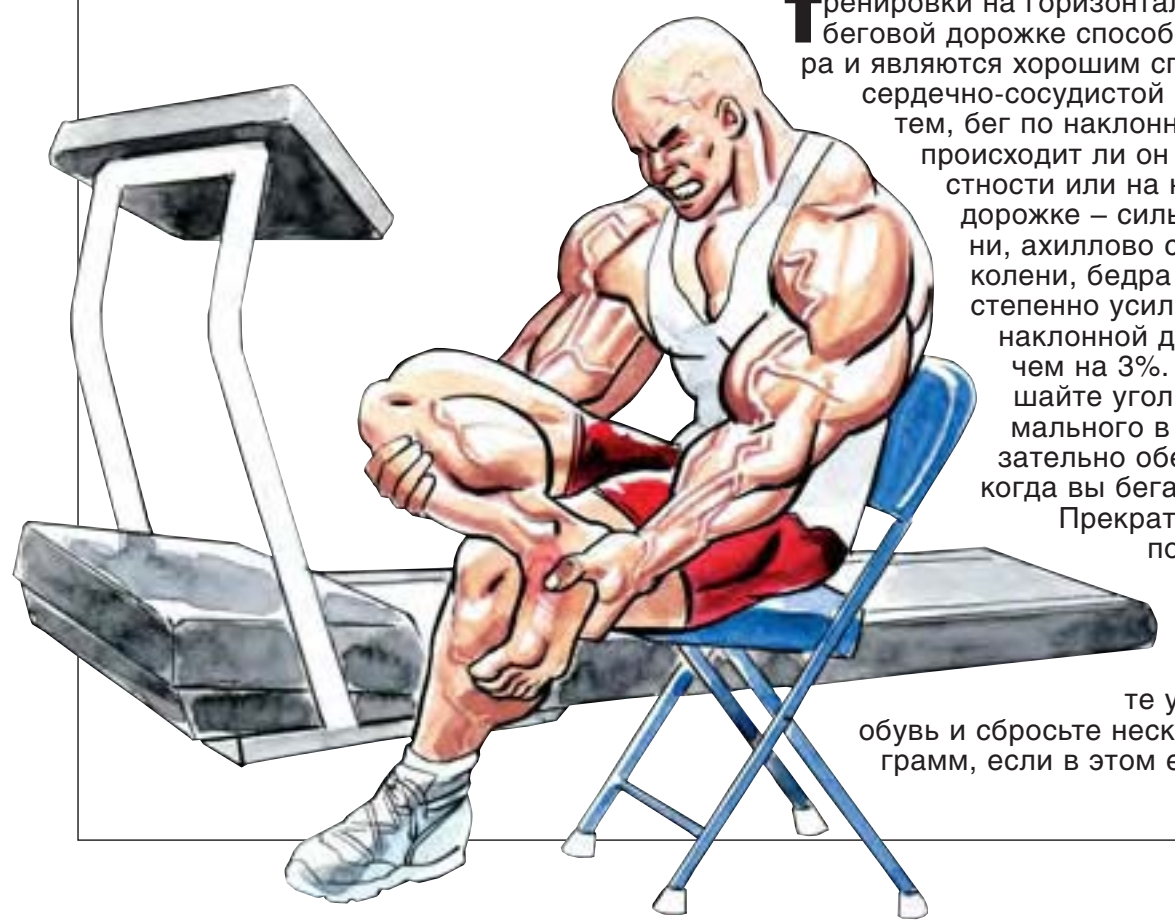
XXIPOWER
XXIPOWER
ISO-DRINK
low-calorie mineral drink
500 ml
apple

Вибрация увеличивает силу

Вибрирующая платформа – новейшее высокотехнологичное приспособление в тренажерном зале. Атлеты встают на платформу, которая вибрирует с большой частотой, вызывающей быстрое сокращение мелких мышц. Приседания или жимы на скамье на вибрирующей платформе объединяют нагрузку от выполнения упражнений с нагрузкой, вызываемой вибрацией. Ирландские ученые провели исследование, определяющее влияние вибрации на силовые тренировки и сделали вывод о том, что данная технология, хотя и имеет некоторые преимущества, не может быть рекомендована в качестве обязательной, так как сведений о влиянии вибрации на мышцы пока недостаточно. Авторы исследования предположили, что вибрационная платформа может оказаться полезной профессиональным атлетам, которые тренируются достаточно тяжело и готовы извлечь дополнительный эффект из повышенного стресса.



Наклонная беговая дорожка – не лучший способ тренировки



Тренировки на горизонтальной или наклонной беговой дорожке способствуют сжиганию жира и являются хорошим способом тренировки сердечно-сосудистой системы. Вместе с тем, бег по наклонной поверхности – происходит ли он на пересеченной местности или на наклонной беговой дорожке – сильно нагружает ступни, ахиллово сухожилие, лодыжки, колени, бедра и спину. Начните постепенно усиливать нагрузки на наклонной дорожке, не более чем на 3%. Постепенно повышайте угол подъема до максимального в 15%. При этом обязательно обеспечьте себе дни, когда вы бегаете без наклона. Прекратите тренировки, если почувствуете боль в суставах. Чтобы предотвратить травму, делайте растяжку икр, носите удобную спортивную обувь и сбросьте несколько лишних килограмм, если в этом есть необходимость.

Будьте здоровы!

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

Молочные продукты помогают снизить вес

Все мы знаем, что кальций – самый важный элемент для строительства сильных костей. Все мы помним, что молочные продукты – лучшие источники кальция. Однако не всем известно, что молочные продукты также помогают снизить вес. Индийские ученые выяснили, что мужчины и женщины, потребляющие большое количество молочных продуктов, реже страдают избыточным весом и имеют более низкий индекс избыточной массы тела (BMI). Кальций поддерживает выработку гормонов, которые способствуют расщеплению жира и росту массы. Жирные молочные продукты не ограничивают рост массы, поскольку они обеспечивают организм слишком большим количеством лишних калорий. Обезжиренные молочные продукты – прекрасные источники кальция, протеина и углеводов. Содержащийся в них кальций помогает контролировать вес тела, понижая количество жира, усвоенного после приема пищи. Обезжиренное молоко – прекрасный продукт для диеты, оно богато протеином и кальцием и утоляет голод в течение дня, стабилизируя уровень сахара в крови. Большинство людей не потребляют достаточного количества кальция (1-2 г в день). Постарайтесь принимать три порции обезжиренных молочных продуктов ежедневно.

Стресс ведет к накоплению жира

Во время длительного стресса многие люди не занимаются физическими упражнениями, неправильно питаются и набирают лишний вес. Стресс вызывает высвобождение кортизола, гормона, способствующего накоплению жира. Исследователи из Питтсбургского университета выяснили, что постоянный стресс вызывает увеличение веса. Родители детей, больных раком, набирали за три месяца больше веса (примерно 2 кг), чем родители здоровых. Уменьшение объема физической деятельности – главная причина, по которой они набирали вес. У некоторых стресс, напротив, вызывает потерю веса. Эксперимент выявил, что люди, испытывающие высокую степень беспокойства, набирают большее количество жира. Регулярные упражнения играют важную роль в послестрессовом восстановлении.

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

uток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

Будьте здоровы!

Как потерять вес

Лучший способ потерять вес – мало есть и вести активный образ жизни. Если все так просто, то почему более 60% американцев страдают избыточным весом, а 90% людей, сидящих на диете, терпят неудачи в попытках снизить массу? Доктор Джефф Волек с коллегами из университета Коннектикута провели исследование в целях определения лучшей диеты и лучшей программы тренировок. Правительство США рекомендовало низкожирные диеты еще в 70-х годах. С тех пор люди стали потреблять больше углеводов, но – то же количество жира. Низкоуглеводные диеты эффективны для потери веса, но достоверные сведения об их безвредности отсутствуют. Упражнения важны, однако ученые так и не определили лучшую программу для снижения веса, а также ее продолжительность и интенсивность. Врачебные рекомендации для потери веса включают 60-90 минут занятий ежедневно, силовые тренировки 2-3 раза в неделю и низкокалорийную диету, содержащую много фруктов, овощей, хлеб грубого помола, здоровые жиры и обезжиренные молочные продукты.

Беспокойство способствует потере веса

Тревожные люди не могут сидеть спокойно, они постоянно двигаются, меняя одно положение тела на другое. Спокойные люди двигаются медленно, они часами сидят у телевизора, не шевеля ни единым мускулом, и добиваются того, что их метаболизм замедляется. Беспокойство, равно как и спокойствие, могут влиять на вес тела. Доктор Джеймс Левин с коллегами из клиники Мэйо выяснили, что беспокойные люди обладают весом меньшим, чем спокойные. Подсчет количества калорий, которые люди сжигают в то время, когда они стоят и сидят, показал, что беспокойные люди сжигают на 350 калорий больше, чем спокойные. Это отнимает у них примерно 4,5 кг в год.

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

Будьте здоровы!

Экстракт зеленого чая борется с жиром

Зеленый чай действительно помогает бороться с жиром. Содержащийся в чае химический элемент катехин помогает терять вес, повышая метаболизм углеводов, предотвращая откладывание жира и обеспечивая потоотделение (термогенезис). Эксперименты, проведенные в Японии, показали, что группа, выпивавшая одну бутылку чая, содержащего 690 мг катехина (экстракт зеленого чая) в день в течение 12 недель уменьшила вес тела, индекс массы тела, окружность талии, массу жира в теле и площадь поверхностного жира в отличие от группы, принимавшей ежедневно одну бутылку чая, содержащего лишь 22 мг катехина. Участники эксперимента, принимавшие экстракт зеленого чая, потеряли более 1,5 кг общего жира тела и 17 см поверхностного жира. Прием экстракта зеленого чая может быть эффективным способом потери килограммов и сантиметров. Это не магические пилюли для потери веса, но каждый маленький шаг составляет общую пользу.

Рост мышечной массы зависит от времени приема протеиновых добавок

Большинство мышечных физиологов верят в то, что бодибилдеры и силовые атлеты нуждаются в большем количестве протеина, чем среднестатистический человек. Выбор времени приема протеина может быть очень важен. Датские и голландские ученые выяснили, что прием добавок с протеином (25 г) до и после тренировок увеличивает количество быстросокращающихся и медленносокращающихся волокон (на 26 и 18%, соответственно). В то же время прием добавок с углеводами не вызвал никаких изменений в мышечных волокнах в продолжение14-недельного эксперимента. Мы не слишком доверяем результатам этого опыта именно потому, что размеры мышц в группе, принимавшей углеводы в течение 14 недель силовых тренировок, не увеличивались. Нам кажется, что участники эксперимента тренировались недостаточно тяжело. Тот факт, что в группе, принимавшей добавки с протеином, наблюдалось увеличение размеров мышечной массы в результате минимальной тренировочной программы говорит о том, что прием добавок с протеином до и после занятий бодибилдингом способствует росту мышечной массы.

Стивен Элвей (Steven Alway)

Французские жимы для внутреннего региона трицепса

Огромные руки не вырастают за одну ночь. Они становятся такими в ходе тяжелой и регулярной работы с использованием простых базовых упражнений, наилучшим образом откликаясь именно на этот вид стимуляции. Как известно, трицепсы составляют две трети объема плечевых отделов рук. Они играют особенно важную роль в таких видах спорта, как футбол, легкая атлетика и других видах активности, подразумевающих толчковые движения. Гигантские трицепсы можно построить и без хитроумных специализированных тренажеров, если настойчиво вкладывать усилия в каждый тренировочный сет. Хотя для симметричного развития необходимо работать над каждой частью трицепса, самой важной его составляющей является внутренний регион.

Активируемые мышцы

Трицепс состоит из трех головок, которые сходятся в одном трицепсовом сухожилии. Последнее пересекает локтевой сустав сзади и крепится к отростку на локтевой кости. Сокращение трицепса приводит к выпрямлению локтевого сустава. У людей с относительно длинным трицепсовым сухожилием трицепсы обладают более выраженным «пиком», но имеют короткое брюшко. ***Длинная головка трицепса*** (также называемая внутренней) начинается на лопаточной кости чуть ниже головки плечевой кости. Для полной активации внутренней головки трицепса рука должна быть поднята над головой. ***Латеральная головка*** трицепса формирует его внешнюю часть. Ее волокна начинаются на задней части плечевой кости, на нижней ее трети. ***Медиальная головка*** трицепса залегает под внутренней и латеральной, находясь между ними. Она начинается на задней поверхности плечевой кости на две трети от плечевого сустава. Медиальная головка образует верхнюю часть «подковы», которая особенно заметна при полностью выпрямленном локте.

Французские жимы EZ-штанги сидя

Позиция рук в этом упражнении делает его исключительно эффективным для длинной (внутренней) головки трицепса – руки выпрямлены и подняты вверх, длинная головка растянута. Поскольку в этом положении длинная головка сокращается в растянутой позиции, она стимулируется в большей степени, чем внешняя или медиальная.

1. Данное упражнение можно выполнять стоя, но предпочтительней все же сидеть на скамье с низкой спинкой. Эта мера убережет вас от травм низа спины и забот о сохранении равновесия во время выполнения упражнения. Положение сидя позволит лучше сконцентрироваться на работе длинной головки трицепса. Если есть возможность, поставьте скамью перед зеркалом, чтобы наблюдать за работой трицепсов и контролировать форму выполнения движений.

2. Для французских жимов лучше подходит EZ-гриф – он позволяет расположить кисти под углом, оказывающим на них наименьший стресс. Но можно воспользоваться и прямым грифом.

3. Сядьте на скамью с короткой вертикальной спинкой, плотно прижав к ней низ спины. Возьмите EZ-гриф хватом сверху. Поднимите его над головой, как для выполнения жимов сидя (хват, конечно, будет уже). Положение кистей также окажется более супинированным.

4. Сгибая руки, держите плечевые отделы перпендикулярно полу и следите за дугообразным движением грифа за голову и обратно. Не позволяйте локтям расходиться в стороны или смещаться вперед, иначе давление на трицепсы сократится.

5. Опускайте гриф за голову как можно ниже, однако не используйте трапеции или шею для того, чтобы подбросить вес вверх, – это может привести к серьезной травме. Поскольку вы двигаете гриф над головой, будьте очень осторожны, особенно почувствовав

НОВЫЕ LAD

SLIM BAR!

В батончик
экстракт по
L-Карнитин

3 сногсшибательных вкуса:

соленая карамель+кукуруза

изюм+орех

кокос+банан

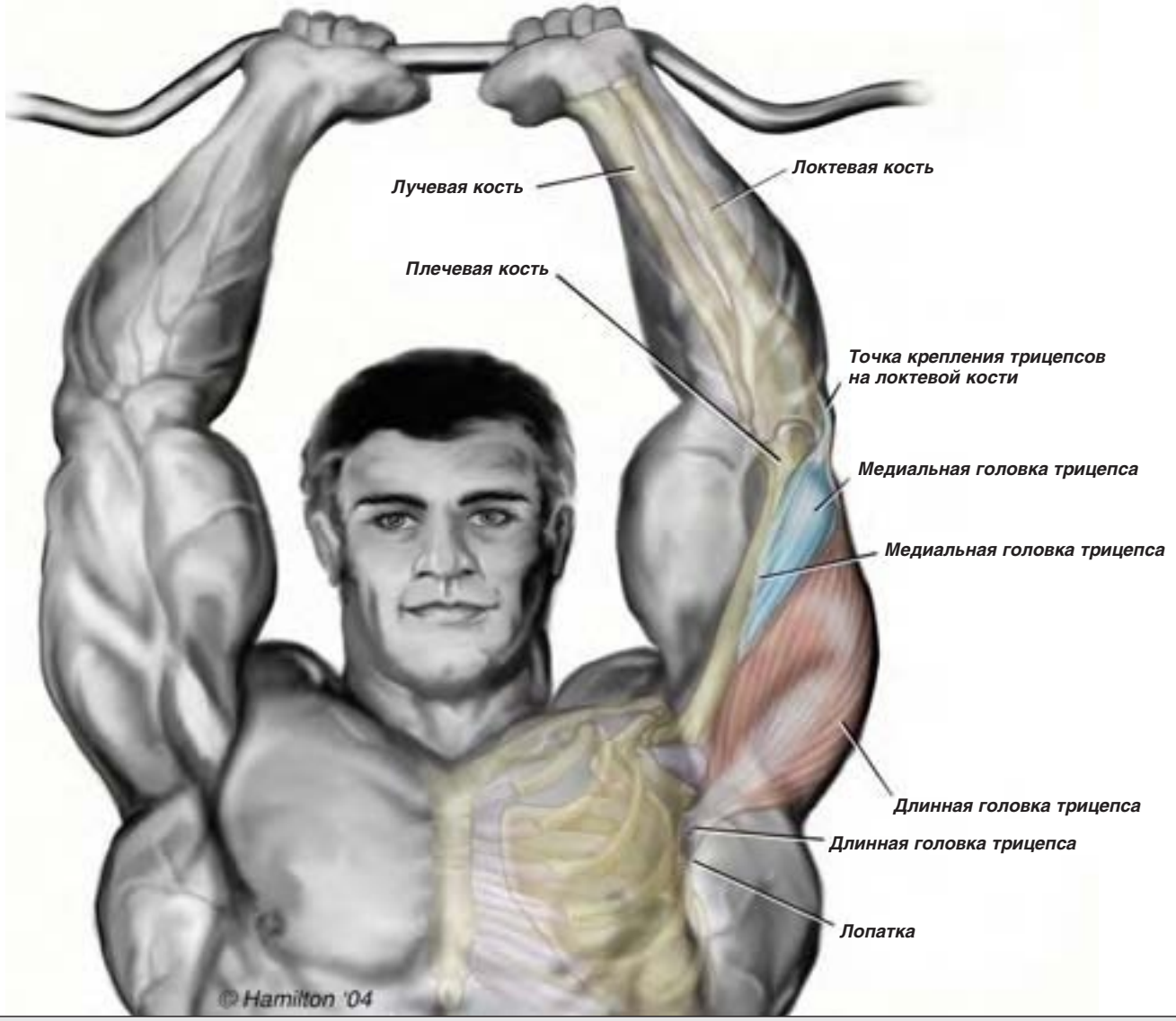
E-mail: sale@sportservice.ru

FITNESS

ке 35 г: 14% белка, всего 3 г сахара,
омеранца, 4 г пищевых волокон,
- 315 мг

Тел: +7-499-9686240

Рис.1 Мышцы, работающие при французских жимах



приближение утомления. Хорошей идеей будет поставить за спиной тренировочного напарника, который при случае сможет подстраховать вас.

6. В верхней точке амплитуды не выключайте локтей.

7. Через несколько недель тренировок можете добавить в финальные сеты форсированные повторения. Напарник поможет вам выполнить 2–3 форсированных повторения, когда вы достигнете отказа. Но если при опускании веса вы уже не можете контролировать его движение, то лучше снизить отягощение или прекратить сет, даже когда у вас есть тренировочный напарник.

Тренировочные советы

Выключение локтей в верхней точке повторений может привести к двум неприятностям. Во–первых, в силу возникновения эффекта рычага в точке выключения, вы позволяете трицепсам отдохнуть. Во–вторых, в этот момент головка локтевой кости «втискивается» в сумку локтевого сустава и сдавливает бурсу, его защищающую. Проблемы не возникнут в одночасье, но продолжая выключать локтевые суставы вы рано или поздно получите суставные боли или бурсит (воспаление локтевой бурсы).

Опуская гриф как можно ниже за голову, вы можете еще лучше растянуть длинную головку трицепса. Хотя положение плечевого отдела руки не оказывает особого влияния на работу медиальной головки, активация внешней головки улучшится, если держать локти близко к голове. Кроме того, это усложнит упражнение по сравнению с тем, в котором вы позволяете локтям расходиться в стороны. Также не следует смещать локти вперед. Это уменьшит растяжку длинной головки и передаст нагрузку медиальной головке трицепса.

В этом упражнении важно использовать значительные

веса, но делать это следует очень осторожно. Сохраняйте идеальную технику. Поддерживая полную растяжку и правильную позицию рук при значительных весах, вы ощутите мощную работу трицепсов в каждом повторении, что сделает упражнение мощным строителем массы.

И наоборот, небольшие веса в большей степени вовлекут в работу медиальную и латеральную головки трицепса. Поэтому, если в тренировках трицепсов вы используете веса от легких до умеренных, то может случиться так, что длинная головка не получит достаточной стимуляции.

Французские жимы сидя легко решают эту проблему. Не забудьте подготовить локти парой разминочных сетов. Регулярные французские жимы с EZ-грифом заставят длинные головки трицепсов взорваться новым ростом, значительно приблизив ваши трицепсы к характеристике «гигантские». **MD**

Ссылки:

Brechue WF and Abe T. The role of FFM accumulation and skeletal muscle architecture in powerlifting performance. Eur J Appl Physiol, 86: 327–336, 2002.

Eiserloh H, Drez D, Jr. and Guanche CA. The long head of the triceps: a detailed analysis of its capsular origin. J Shoulder Elbow Surg, 9: 332–335, 2000.

Gearhart, R. F., Jr., Goss, F. L., Lagally, K. M., Jakicic, J. M., Gallagher, J., Gallagher, K. I., & Robertson, R. J.. Ratings of perceived exertion in active muscle during high–intensity and low–intensity resistance exercise. J Strength Cond Res, 16, 87–91, 2000.

Terzis G, Georgiadis G, Vassiliadou E and Manta P. Relationship between shot put performance and triceps brachii fiber type composition and power production. Eur J Appl Physiol, 2003.

Zhang LQ and Nuber GW. Moment distribution among human elbow extensor muscles during isometric and submaximal extension. J Biomech, 33: 145–154, 2000.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ
Всегда в продаже более 100 наименований газет и журналов о спорте и здоровом образе жизни оптом и в розницу, а также - книги.
Ул. Новорязанская 2/7
(Вход со стороны Рязанского проезда)
208-8084 207-0316
E-mail:arsmi@avallon.ru
Слушайте по ВТОРНИКАМ в 08.20 программу
"ВИТРИНА СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ"
в рамках проекта "Радио России - Москва"
На "первой кнопке" проводного вещания и 66,44 Fm
а также: ежедневно в 16.25, 18.00, 01.00
НОВОСТИ СПОРТА
ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ НЕДЕЛИ
по воскресеньям в 21.10
www.radiorus.ru (real-audio)
РАДИО РОССИИ
- "первая кнопка" проводного вещания;
- ДВ - 1149м (261 кГц);
- СВ - 346,6м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 мГц

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

Энси Мэнинен (Anssi H. Manninen)

Высокопротеиновая низкоуглеводная диета

Результаты последних исследований

Термодинамика и высокопротеиновая низкоуглеводная диета

Первый закон термодинамики соответствует одному из основных принципов регулирования веса тела. Энергия не может появляться из ниоткуда и исчезать в никуда – она переходит из одной формы в другую. Масса тела остается неизменной, если потребление калорий соответствует их затратам. Любой энергетический дисбаланс приводит к тем или иным изменениям в композиции тела.

Для снижения веса нужно потреблять калорий меньше, чем затрачивать. Однако умерить потребление калорий легче в условиях высокопротеиновой диеты, так как она обладает более выраженными насыщающими свойствами по сравнению с высокоуглеводной. Кроме того, высокое потребление протеина усиливает диетарный термогенез. Последний делится на два вида. Первый называется обязательным термогенезом и включает в себя обеспечение энергией жизненно важных процессов в организме, например, усвоение пищи.

Второй компонент носит название факультативного термогенеза и связан с активацией симпатической нервной системы, которая в свою очередь стимулирует метаболизм. Так как протеин обладает относительно высоким термическим эффектом, в распоряжении организма остается меньше калорий по сравнению с продуктами той же калорийности, но состоящими в основном из жиров и углеводов.

В статье «Все ли калории одинаковы?» докторов Андреа Бухгольц (Andrea Buchholz) и Дэйла Шоллера (Dale Schoeller), опубликованной в «Американском журнале клинического питания» обсуждается связь термодинамики и жиросжигающих диет (1). Авторы утверждают, что высокопротеиновая низкоуглеводная диета после 12–недельного применения привела к более выраженной потере веса (на 2,5 кг больше). По словам ученых, ни различиями в макронутриентах, ни изменениями энергозатрат такого результата не объяснить. Однако, они не учли тот факт, что утилизация энергии в условиях различных диет зависит от задействованных биохимических механизмов (2).

Например, низкоуглеводная диета значительно снижает глюконеогенез (формирование глюкозы из неуглеводных молекул, таких как аминокислоты) по сравнению с высокоуглеводной. Очевидно, что глюконеогенез требует довольно много энергии (3). Более того, энергозатратные процессы поддержания оборота протеинов, включая их синтез, задержку, распределение в соответствии с текущими задачами и расщепление довольно дорого обходятся энергетическому гомеостазу организма. Причем, цена эта гораздо выше, чем думали раньше (4). Именно поэтому совершенно неудивительно, что высокопротеиновая низкоуглеводная диета так эффективна.

Манипуляции с данными по низкоуглеводным диетам

Подробный обзор, опубликованный в «Журнале Американской медицинской ассоциации», заключает, что «потеря веса в ходе использования низкоуглеводных диет была принципиально связана со снижением калорийности и увеличением продолжительности диеты, но никак не с уменьшением потребления углеводов» (5). Однако доктор Джоэл Кауфман (Joel Kauffman) недавно заявил, что это заблуждение (6). В ходе эксперимента снижение веса в низкоуглеводной группе составило 17 кг, а в высокоуглеводной – лишь 2 кг. Странно, что авторы не оценили разницы. Только смешивание данных по низко–, средне– и высокоуглеводным диетам могло привести к подобным выводам (6).

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

Новые исследования диеты Аткинса

Новейшие исследования, результаты которых были опубликованы в журнале «Annals of Internal Medicine», предоставляют новые доказательства того, что диета Аткинса в плане сжигания лишнего жира без сопутствующих проблем с холестерином так же эффективна, как низкожировая высокоуглеводная диета. Доктор Уильям Йенси (William Yancy) 24 недели наблюдал за весом и композицией тела, а также за уровнем липидов в крови 120 полных людей, которых случайным образом разделили на две группы – одна питалась по диете Аткинса, другая по низкожировой, безхолестериновой, низкокалорийной диете (7). В первом случае снижение веса оказалось более выраженным, значительно снизился уровень триглицеридов в крови (опасные кровяные жиры, способные вызвать сердечные заболевания), а уровень HDL (полезного холестерина) поднялся на более высокую отметку по сравнению со второй группой.

Ученые обнаружили, что уровень LDL (опасного холестерина) в среднем не изменился, но на 24–й неделе увеличился по сравнению с базальным уровнем у 30% последователей диеты Аткинса более чем на 10%. Двое участников группы Аткинса отказались от продолжения эксперимента, опасаясь дальнейшего повышения уровня липидов в крови. Кроме того, в группе Аткинса наблюдались другие побочные эффекты, включая запоры, головные боли, диарею и общую слабость. Авторы пришли к заключению, что после 24–х недель здоровые субъекты с повышенным уровнем липидов, питаясь по диете Аткинса, потеряли больше веса и жира, чем участники низкожировой группы. Как подчеркнули ученые, постоянный контроль над уровнем кровяных липидов является важным моментом, поскольку у некоторых людей могут наблюдаться побочные эффекты.

Новейшие исследования, предоставляют новые доказательства того, что диета Аткинса в плане сжигания лишнего жира без сопутствующих проблем с холестерином так же эффективна, как низкожировая высокоуглеводная диета

Однако исследователи не разделили четко эффекты диеты Аткинса и пищевых добавок (витаминно–минеральные добавки, препараты незаменимых жиров, диетические добавки), использовавшихся только в этой группе. Например, диетическая формула, содержащая 3000 мг карнитина, может стать весьма эффективным дополнением к высокожировой низкоуглеводной диете. Понятно, что пероральный прием карнитина приводит к возрастанию его уровня в крови и волокнах. Высокие дозы карнитина способны повысить системный и гепатический карнитин, усилить утилизацию жирных кислот и расщепление жировых волокон (9).

Опубликованное в том же выпуске журнала второе исследование диеты Аткинса с тем же разделением испытуемых на группу придерживающихся диеты Аткинса и группу традиционной высокоуглеводной низкожировой диеты, получило похожие результаты. Однако, группа Аткинса показала более выраженное изменение уровней триглицеридов и «полезного» холестерина в небольшой подгруппе пациентов с диабетом. ***MD***

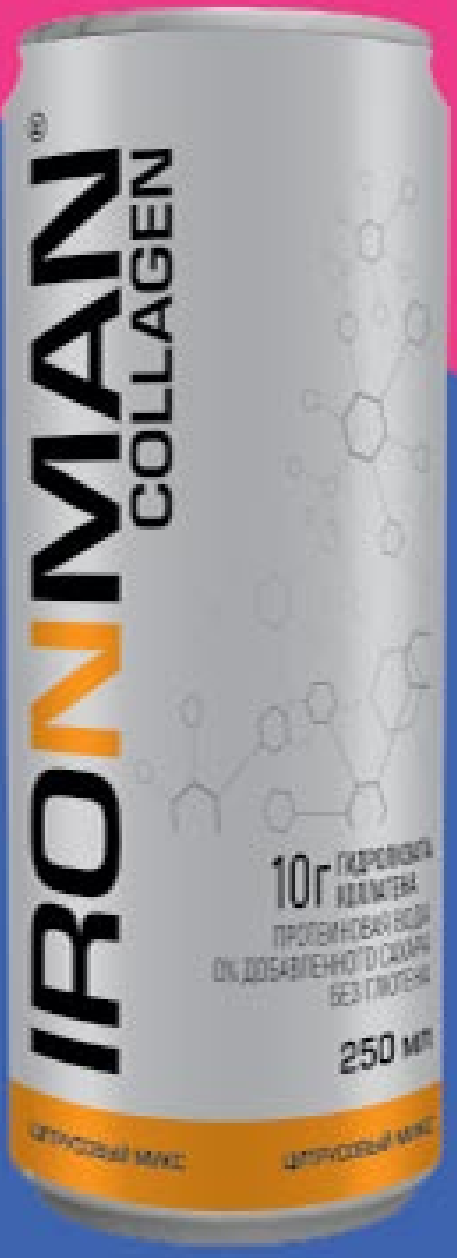
Ссылки:

1. Buchholz AC, Scholler DA. Is a calorie a calorie? Am J Clin Nutr, 2004;79:899S–906S.
2. Feinman RD, Fine EJ. Thermodynamics and metabolic advantage of weight loss diets. Metab Synd Relat Disord, 2003;1:209–219.
3. Hue L. Regulation of gluconeogenesis in liver: In Handbook of Physiology – Section 7: The Endocrine System – Volume II: The Endocrine Pancreas and Regulation of Metabolism. Oxford: Oxford University Press, pp. 649–657.
4. Bier DM. The energy cost of protein metabolism: Lean and mean on Uncle Sam s team. In: The Role of Protein and Amino Acids in Sustaining and Enhancing Performance. Washington, D.C.: National Academies Press, pp. 109–119.
5. Bravata DM, Sanders L, Huang J. Efficacy and safety of low–carbohydrate diets: a systematic review. JAMA, 2003;289:1837–1850.
6. Kauffman JM. Bias in recent papers on diet and drugs in peer–reviewed medical journals. J Am Phys Surg, 2004;9:11–14.
7. Yancy WS, Olsen MK, Guyton JR et al. A low–carbohydrate, ketogenic diet versus a low–fat diet to treat obesity and hyperlipidemia. Ann Intern Med, 2004;140:769–777.
8. Stern L, Iqbal N, Seshadri P et al. The effects of low–carbohydrate versus conventional weight loss diets in severely obese adults: one–year follow–up of a randomised trial. Ann Intern Med, 2004;140:778–785.
9. Di Pasquale MG. Essential amino acids. In: Amino Acids and Proteins for the Athlete: The Anabolic Edge. Boca Raton, FL: CRC Press, pp. 105–125.

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

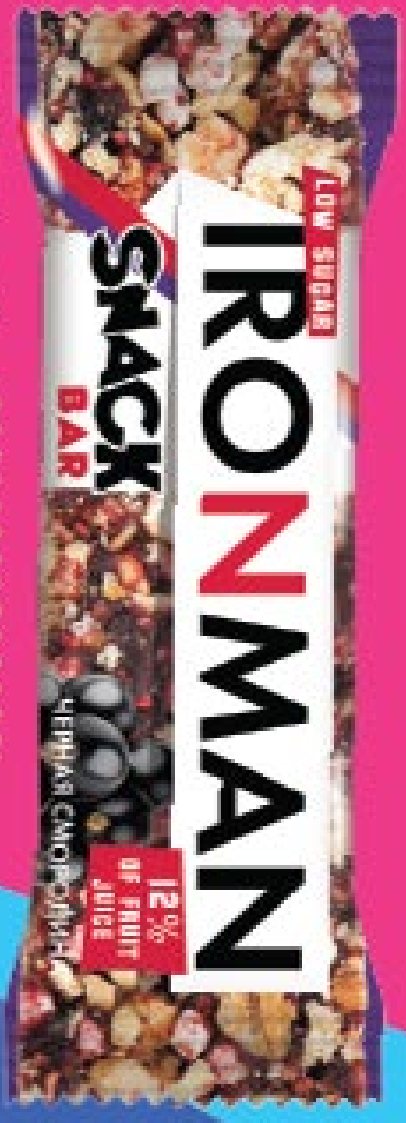


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



КОЛОСС НАДВИГАЕТСЯ!

История восхождения Маркуса Рула

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

Издатель и главный редактор MD Стив Блэкман всегда знал, что большинство фанатов бодибилдинга никогда не перестанет восхищаться раздутыми монстрами наподобие Арта Этвуда, Бренча Уоррена, Джея Катлера и, конечно, Ронни Коулмэна. Вот почему в 2004 году Стив учредил премию «Фриказоид» («Freakazoid»), присуждаемую в рамках соревнований «Мистер Олимпия» атлету, более всех соответствующему идеалу гиганта с фантастическими размерами, рельефной композицией и прорисованной мускулатурой. Это как раз то, чего жаждут все поклонники железного спорта!

Маркус Рул стал естественным выбором судей, и трудно было найти более достойного претендента на этот титул и гонорар в 10000 $, полагающийся к награде (не считая обложки и 12-полосной статьи в MD).

Фотографии Макуса публиковались во многих журналах, но мало кто знает, откуда он появился и какова его история. Да, его DVD называется «Сделано в Германии», но ведь это еще не все. Сегодня MD расскажет о том, как из подростка, гонявшего мяч на улице, вырос один из самых выдающихся бодибилдеров планеты.

Пролог

Маркус Рул родился 22 февраля 1972 года в Германии, в городе Дармштадт. Его отец умер, когда Маркусу было семь лет, оставив матери-портнихе на воспитание двоих сыновей и дочь. В детстве Маркус был очень высоким для своего возраста мальчиком. Задиристый и безрассудно смелый, он замечательно играл в футбол.

Американская молодежь играет в бейсбол и баскетбол – в Германии же всегда царствовал футбол, и большинство юных игроков мечтают о дне, когда они смогут представлять свою страну на Чемпионате мира. Для Маркуса все сложилось совершенно иначе, и он уже никогда не услышит гула болельщиков на футбольном стадионе, выдыхающих многотысячной толпой одно на всех: «Ру-у-у-у-ул!»...

1990: Стройка начинается

Маркус рассказывает нам, как все начиналось. Мы смотрим фотографии молодого коренастого Рула, позирующего в шортах из лайкры, которые были очень модны у молодежи в то время. Он говорит: «Просто не могу поверить! Эти снимки были сделаны в 1992 году, когда я только начинал тренироваться. Я решил заняться бодибилдингом в 18 лет, и был тогда очень маленьким парнем. До этого я в течение 10 лет играл в футбол. Когда я впервые пришел в тренажерный зал, мой вес был не больше 55 кг».

Примечательно, что уже на этих фотографиях можно увидеть все генетически слабые и сильные стороны Маркуса. Его грудь, трапеции, бицепсы и бедра уже достаточно развиты, в то время как широчайшие и трицепсы смотрятся не столь хорошо. Лишь со временем, после долгих тренировок, они выросли и достигли размеров в две трети от общего объема верхней части руки. Мы оцениваем размеры его спины на снимке, где он повернулся к машине и в шутку отрывает её от земли. Дальше мы видим его в спортивном зале во время выполнения упражнения «жим от плеч». Здесь он уже похож на себя в 2003 году.

Рул продолжает: «Главная причина, по которой я пошел в тренажерный зал – это серьезная травма левого колена, которая случилась во время футбольной игры. Врач велел мне заниматься, чтобы нарастить мышцы левой ноги – в то время это была единственная причина. Так что, когда я начал тренироваться для меня это было не бодибилдингом, а скорее обычным фитнесом. Я не собирался выходить на сцену или становиться профессиональным атлетом. Я просто ходил на тренировки, чтобы стать немного сильнее, чем другие парни».

Но вышло так, что Маркус быстро перерос своих юношеских друзей, тех, с кем он начинал ходить в спортивный зал. Постепенно его тело развивалось, принимало форму, а потом мир услышал его имя. «После пяти лет тренировок я сказал себе: я такой большой, что могу выйти на профессиональную сцену».

В качестве своего первого соревнования Маркус выбрал Чемпионат новичков 1994 года в Эссене, но во время подготовки к нему повредил плечо. Его дебют состоялся годом позднее на «Bachgau Cup» в Баденхаузене, где он победил в тяжелом весе. Вы можете себе представить, что во время первого соревнования он весил 110 кг? Даже Ронни Коулмэн на своем первом шоу при том же росте весил лишь 96 кг! На следующий день Рул поехал на «Grosser Preis» в Эссене и занял второе место в тяжелом весе. Он знал, что ему нужны большие размеры для того, чтобы подняться на элитный уровень и соревноваться не только в родной Германии. За два года, пока он работал на заводе «Фольксваген», он приложил все силы к тому, чтобы добиться этого.

1997: Первые победы

После семи лет упорных тренировок, Рул достиг нового веса в 117 кг и далеко превзошел результаты соревнований на Чемпионате в Эссене. Неделей позже он уже выступал на Чемпионате Германии по бодибилдингу. Уэйн Демилья был так восхищен блондином-гигантом, что сделал его первым немцем, получившим карту профессионала исключительно на основе национального титула (обычно европейцы должны выиграть Европейский чемпионат IFBB, или победить в весовом соревновании на мировом первенстве IFBB). Так Маркус появился на ежегодном Гран-при IFBB, проходившем в Оффенбахе. Его десятое место не производит впечатления лишь до тех пор, пока не взглянешь на пятерку лучших: победитель Кевин Леврон, а за ним – Нассер Эль-Сонбати, Ли Прист, Пол Дилетт и Ронни Коулмэн. Маркус занял десятую строчку сразу после ветерана профессионалов Винса Тейлора.

1998: Открытие Америки

Побывав в компании лучших бодибилдеров мира – еще не высохли чернила на профессиональной карточке – Маркус посмотрел в зеркало и понял, что к следующему разу он должен оказаться на равных с ними. Вместе со своим тренировочным напарником Марком Арнольдом, он вернулся в тренажерный зал полный стремления сделаться самым лучшим. Его целью стало наращивание более детализированной мышечной массы. Рул прибыл в Америку на «Ночь Чемпионов» в 1998 году, мечтая прославиться на территории США. Маркус прибыл в Нью-Йорк в весе 120 кг, планируя занять шестое место, но судьи сочли иначе и присудили ему только девятое место. Как бы то ни было, зрители запомнили Рула, и с тех пор начали пристально наблюдать за ним. Нью-йоркских фанатов

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ПАМЯТЬ

СООБРАЗИТЕЛЬНО

ЭМОЦИИ

ЫЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ость

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

XXIPOWER

SINCE 2000

sportservice.ru

бодибилдинга отличает одна черта – они всегда обращают внимание на мегамонстров! В следующие несколько лет Маркус стал чем-то вроде талисмана соревнований. Хотя он был разочарован тем, что не занял высокого места, признание публики вдохновило его и серьезно повысило мотивацию.

1999: Бесконечное упорство

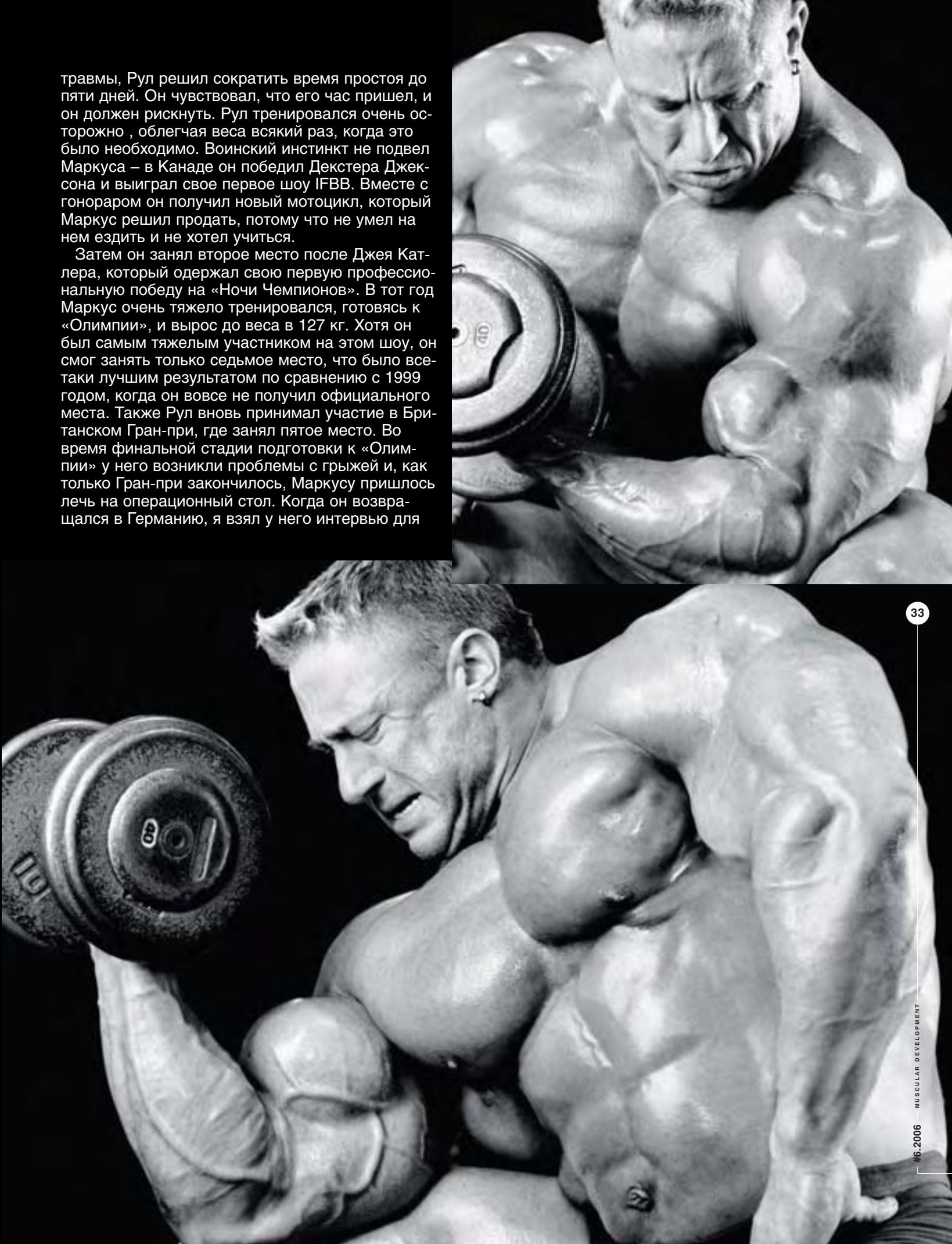
Маркус возложил все свои надежды на «Ночь Чемпионов» в 1999 году и вернулся домой, чтобы нарастить вес до 122 кг. В результате еще одного сомнительного решения, Рул оказался на четвертом месте, в то время как Пол Дилетт, будучи далеко не в лучшей своей форме оказался назван победителем. Фанаты Рула не смогли стерпеть подобной несправедливости: громкие крики негодования раздавались в здании театра Бикон в ответ на несправедливое судейство. У Маркуса был только один счастливый эпизод в том году – он наконец-то принял участие в «Мистере Олимпия»! Страстно желая оказаться на сцене рядом с Ронни Коулмэном и Флексом Уиллером, он ухитрился нарастить еще 4,5 кг и поехал в Лас-Вегас в весе 124 кг. Но в его моче был обнаружен диуретик, и Маркус был дисквалифицирован. Ободренный опытом состязаний на «Мистере Олимпия», он выступил на Британском Гран При в Манчестере и занял седьмое место, опередив самого Ронни.

2000: Светлая полоса

Миллениум стал для Маркуса годом прорыва. В феврале, начав готовиться к соревнованиям профессионалов в Торонто и к третьей попытке на «Ночи Чемпионов», он порвал связки плечевого сустава. Врач посоветовал ему воздержаться от тренировок на 5-6 недель. Вспомнив 1994 год, когда он был вынужден отказаться от участия в своем первом соревновании из-за почти идентичной

травмы, Рул решил сократить время простоя до пяти дней. Он чувствовал, что его час пришел, и он должен рискнуть. Рул тренировался очень осторожно , облегчая веса всякий раз, когда это было необходимо. Воинский инстинкт не подвел Маркуса – в Канаде он победил Декстера Джексона и выиграл свое первое шоу IFBB. Вместе с гонораром он получил новый мотоцикл, который Маркус решил продать, потому что не умел на нем ездить и не хотел учиться.

Затем он занял второе место после Джея Катлера, который одержал свою первую профессиональную победу на «Ночи Чемпионов». В тот год Маркус очень тяжело тренировался, готовясь к «Олимпии», и вырос до веса в 127 кг. Хотя он был самым тяжелым участником на этом шоу, он смог занять только седьмое место, что было все-таки лучшим результатом по сравнению с 1999 годом, когда он вовсе не получил официального места. Также Рул вновь принимал участие в Британском Гран-при, где занял пятое место. Во время финальной стадии подготовки к «Олимпии» у него возникли проблемы с грыжей и, как только Гран-при закончилось, Маркусу пришлось лечь на операционный стол. Когда он возвращался в Германию, я взял у него интервью для



журнала «Musclemag». Я спросил его, не обидно ли ему за то, что судьи предпочитают привычные им имена, такие как Ронни Коулмэн, Кевин Леврон или Флекс Уиллер.

«Обидно, конечно! – ответил Маркус. – Но когда-нибудь самыми известными станут Рул, Катлер и Джексон!». Я также спросил, каким он видит себя через пять лет. Он сказал, что будет пятым лучшим бодибилдером в мире. Менее чем через четыре года после этого заявления, Маркус Рул занял пятое место на «Мистере Олимпия».

2001: Вновь неприятности

2001 год оказался не слишком удачным для Маркуса. Он отказался от участия в весенних шоу и сразу бросил все силы на подготовку к «Олимпии». Поскольку на предыдущем соревновании он был слишком тяжелым, было решено основательно похудеть. Чтобы достичь этого, в дополнение к двум ежедневным двухчасовым тренировкам Рул каждый день занимался кардиоработой. Верхняя половина его тела потеряла часть своей полноты, но за пять недель до выступления его грыжа вновь дала знать о себе. Времени для хирургического вмешательства уже не оставалось. В тот момент грыжа смотрелась очень неэстетично – как большой толстый нарост, вылезающий из пупка. Возможно из-за того, что судей оттолкнул вид грыжи Маркуса, они присудили ему лишь четырнадцатое место. После того как тот столько времени и сил потратил на подготовку к шоу, решение судей повергло его в депрессию. Испытав огромное разочарование, в 29 лет он стал серьезно думать об уходе со сцены. Только благодаря друзьям и семье, а также многочисленным поклонникам, поддержавшим его и не позволившим отказаться от продолжения карьеры, он остался в спорте.

2002: Реванш

Маркус учел ошибки прошлого года. Он поставил перед собой цель выиграть титул на «Ночи Чемпионов». Маркус сократил кардиотренировки и объемы силовых тренировок. Он часто обращался к помощи зеркала для того, чтобы определить полноту и форму визуально – как это делают судьи.

IRONMAN®

НОВИНКА

опт: +7 (499) 968-6240

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ
sale@sportservice.ru

Призер «Ночи Чемпионов» 2000 года Пол Дилетт оказался на шестом месте, и в конце вечера победителем был назван Маркус Рул! Воодушевленный признанием судей и одобрением нью-йоркских зрителей, он вновь обрел силу духа.

Во время углеводной диеты, которую он использовал для подготовки к шоу в Торонто на следующей неделе, испорченная овсянка вызвала у него проблемы с пищеварением, что привело к потере 5 кг веса. В итоге победил Арт Этвуд, а Рул закончил год восьмым местом на «Олимпии».

2003: Новые рубежи

Весь следующий год Маркус продолжал укреплять позиции одного из лучших бодибилдеров мира. Ранее он никогда не принимал участия в соревновании «Арнольд Классик», и дебют принес ему третье место после Джея Катлера и Криса Кормье. Рул также занял вторую строчку после Даррема Чарльза, который намного легче Маркуса, в списке состязаний профессионалов «Максимус» в Риме. В августе, когда он готовился к «Олимпии», призрак травмы еще раз замаячил перед Маркусом. В середине выполнения жима на скамье с гантелями, он порвал трицепс и был вынужден некоторое время посещать хирурга. В итоге он не участвовал в конкурсе. Но в день «Олимпии» Рул выглядел таким большим, что увидев его со спины в дверях кафе «Раффлз», я подумал, что он – колосс новейшего времени.

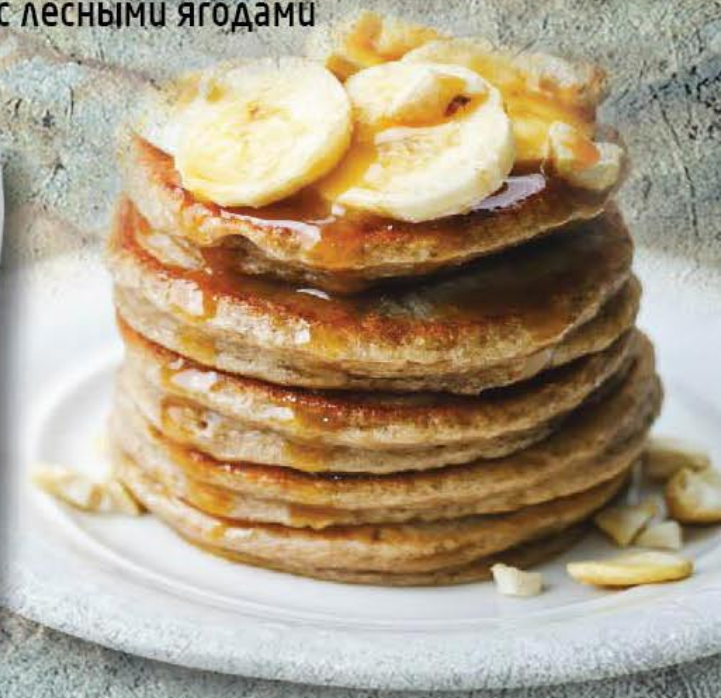
2004: Еще ближе к триумфу

Маркус начал 2004 год с возвращения на «Арнольд Классик», где стал пятым. Ходили слухи, что это подтасовка, так как он выглядел определенно лучше, чем немец Гюнтер Шлиеркампф, взявший четвертое место. Рул продолжил соревноваться и принял участие в Австралийском Гран-при, где занял третье место. Затем он взошел на пятую ступеньку «Олимпии». Здесь он стал фаворитом публики, а также получил награду в 10000 $ и титул «Фриказоид». После этого он решил подождать до 2005 года, чтобы вновь принять участие в «Олимпии» и доказать , что по праву является лучшим пятым бодибилдером мира и готов продвинуться дальше.

Будущее колосса

Что ждет Маркуса Рула? Добьется ли он успеха в своей дальнейшей карьере бодибилдера? Маркус еще достаточно молод для нашего спорта. Ему уже не нужны большие размеры – только прорисовка. С тех пор, как мы стали свидетелями феномена Густаво Баделла, парня, который из «также участвующего» стал одним из лучших, нельзя не брать в расчет Маркуса Рула. У этого гиганта еще все впереди. ***MD***

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ ОТ IRONMAN®



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Крутой тренинг с Джонни Джексоном

Джонни Джексон (Jonnie «O» Jackson)

Джонни, я знаю, что ты – большой поклонник приседаний, но дело в том, что после этого упражнения у меня болят колени. 10 лет назад я травмировал их занимаясь борьбой. Ты мог бы порекомендовать мне тренировочную программу для ног без приседаний?

Начну с того, что приседания – это лучшее упражнение для развития квадрицепсов. Возможно, сейчас ты не можешь выполнять их сейчас, но я могу рассказать, как можно постепенно к ним вернуться. Но сначала я дам тебе безопасную программу для ног. Она направлена на то, чтобы укрепить сухожилия в области коленей, после чего ты больше не будешь испытывать боль в приседаниях.

Начни с ходьбы на беговой дорожке (10 минут), чтобы обеспечить прилив крови в нижние регионы тела. Энергичная ходьба – это все, что нужно, не стоит переходить на бег. Первым упражнением будут экстензии ног в тренажере. Наша главная цель – омыть кровью весь регион вокруг коленей, «прогреть» их. Проведи два сета из 25 повторений для разминки. Вес должен быть легким. Как и в других упражнениях для ног, необходимо контролировать скорость повторений, не бросая и не подбрасывая вес. Далее настает очередь рабочих сетов в экстензиях ног. На протяжении четырех подходов постепенно увеличивай вес в стиле пирамиды, выполняя 15, 12, 10 и 8 повторений. Затем переходи к тренажеру для сгибаний ног сидя. Мне он очень нравится, потому что снимает стресс с коленей, одновременно укрепляя связки и сухожилия вокруг них. Выполни легкий сет, чтобы прочувствовать упражнение, потом сделай четыре рабочих подхода из 15, 12, 10 и 8 повторений с постепенным увеличением веса. Напомню, что на первых двух тренировках ты не должен стремиться к абсолютному мышечному отказу. Позволь коленям сначала привыкнуть к нагрузкам, а затем уже повышай интенсивность.

Теперь ты готов к жимам ногами. Здесь особенно важной является постановка ног. Поставь их близко друг к другу на верхнем краю платформы, носки должны смотреть в том же направлении, в котором будут двигаться колени – не шире и не уже. Выполни три сета из 20 повторений, не допуская отбива в нижней точке. Вес должен быть от умеренного до тяжелого – сейчас тебе необходимо значительно нагрузить мышцы коленей. Теперь давай сделаем еще одно упражнение для бицепсов бедер – сгибания ног лежа – в четырех сетах из 15, 12, 10 и 8 повторений. К этому моменту ноги должны уже хорошенько поработать. Догадываешься, что дальше?

Приседания – лучшее упражнение для развития квадрицепсов

Приседания! Не беспокойся, я не собираюсь заставлять тебя взвалить 200 кг на плечи. Это будут приседания только с весом собственного тела. Встань над краем горизонтальной скамьи и выполни три сета из 25 повторений, каждый раз касаясь скамьи ягодицами. Это научит тебя правильной технике приседаний. Через два–три месяца таких тренировок снова начни приседать. Выполняй все те же экстензии, о которых мы уже говорили, но после них делай три сета приседаний с пустым грифом из 20 повторений. Каждую неделю понемногу добавляй на него вес. Через некоторое время ты сможешь исключить из программы жимы ногами и сделать приседания своим основным строителем ног.

Чтобы повысить твою мотивацию, расскажу об одном своем клиенте, который когда-то играл за бейсбольную команду «Kansas City Royals». У него вообще не было хряща в колене, кости просто касались друг друга. Ему было трудно просто нормально ходить или вставать со стула. Я начал работать с ним два года назад, и сейчас он приседает со 125 кг, делая по 10–15 хороших повторений без силового пояса и бинтования коленей! Должен заметить, что бинтование коленей отлично помогает большинству людей сохранять стабильность коленных суставов во время тяжелых приседаний и жимов ногами. Итак, следуй моей программе и – я уверен, что вскоре ты снова начнешь приседать безболезненно. Конечно, ты можешь оставить в своей программе только жимы ногами, но я считаю, что с приседаниями не может сравниться ничто.

ФОТОГРАФ: ПЕР БЕРНАЛ (PER BERNAL)

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

Безопасная для коленей тренировка ног:

Беговая дорожка	10 минут
Экстензии ног	25/20/15/12/10/8 повторений
Сгибания ног сидя	15/12/10/8 повторений
Жимы ногами	3 сета по 20 повторений
Сгибания ног лежа	15/12/10/8 повторений
Приседания на скамью без дополнительного отягощения	3 сета по 25 повторений

В будущем году мой сын собирается вступить в школьную футбольную команду. Он хочет быть защитником. Я думаю, что пришло время организовать для него грамотную программу тренировок для развития мощности и скорости – я собираюсь привлечь его к тренировкам в спортзале. На каких упражнениях ему следует сосредоточиться в ближайшие месяцы?

Это отличная идея! Тренинг с отягощениями позволил мне стать выдающимся игроком в моей школьной команде, несмотря на то, что по росту я был самым маленьким. Самые лучшие упражнения для защитника – это мертвые тяги, подъемы штанги на грудь, приседания, жимы лежа и жимы с груди. Еще я порекомендовал бы жимы лежа узким хватом и жимы вниз на высоком блоке, чтобы твой сын смог развить толчковую мощность. В подъемах штанги на грудь я рекомендую высокие повторения (15–20). С их помощью можно добиться кондиционного эффекта, и прибавить силы. Для трицепсов он может выполнять 10–12 повторений, во всех остальных упражнениях – 5–8. Защитник должен быть очень выносливым и мощным, поэтому включите в программу аэробные упражнения, например бег. Мне нравятся спринты, они дают ногам просто взрывную мощность. Пусть твой парень выполняет эту тренировку в понедельник, среду и пятницу. Не нужно добавлять сеты. Перед каждым рабочим подходом должен выполняться по крайней мере один разминочный. В каждом из трех рабочих сетов повышайте веса в стиле пирамиды.

Жимы лежа	3x5–8
Жимы с груди	3x5–8
Жимы вниз на высоком блоке	3x10–12
Жимы лежа узким хватом	3x10–12
Приседания	3x5–8
Мертвые тяги	3x5–8
Подъемы штанги на грудь	3x15–20

Крутой тренинг с Джонни Джексоном

В течение первых несколь–ких недель тренировок лучше понаблюдать за ним, чтобы убедиться в правильности техники. А если это возмож–но, то тренируйтесь вместе, потому что предоставленные самим себе, подростки часто пытаются использовать слишком большие веса и включать в программу допол–нительные упражнения тор–мозя тем самым свой про–гресс. Показывай ему, как нужно правильно трениро–ваться.

Желаю вам обоим удачи!

Какой возраст считается предельным для начала занятий бодибилдингом? В следующем году мне стукнет 40 лет. Признаться, я никогда серьезно не тренировался и не очень-то разбираюсь в бодибилдинге. Теперь, когда я начал читать MD, меня очень вдохновляют ребята, чьи фигуры похожи на произведения искусства. Мой рост 180 см, вешу я сейчас 91 кг, жир – 25%. Могу ли я надеяться когда-нибудь выступить на соревнованиях, или мне уже поздно?

Ты хочешь знать, существу–ет ли возрастной ценз в боди–билдинге? Мой ответ – нет! Никаких ограничений по воз–расту в бодибилдинге не бы–ло, нет и никогда не будет! Ты никогда не будешь старым, если сам не решишь, что слишком стар и уже упустил свой шанс. Мало того, с помо–щью бодибилдинга можно приостановить процесс старе–ния. В то время как средне–статистический мужчина в возрасте 70 лет уже потерял большую часть мышечной массы, силы, энергии и сексу–ального драйва, бодибилдер того же возраста чувствует себя и тренируется так, будто ему на 20–40 лет меньше. Ес–ли ты заинтересован в под–держании высокого качества жизни в преклонном возрас–те, бодибилдинг – это превос–ходный шанс.

Если говорить о соревно–вательном бодибилдинге, то и в этом он отличается от большинства других видов спорта. В гимнастике или фи–гурном катании редко увидишь спортсменов старше 25 лет, выступающих на профессио–

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

нальном уровне. Даже в легкой атлетике, футболе и баскетболе нечасто встречаются 40–летние спортсмены. В бодибилдинге все иначе. Многие культуристы стали чемпионами, когда им было далеко за тридцать. Ронни Коулмэну столько же лет, сколько и тебе, а он все еще побеждает. На конкурсе «Мастера Олимпии» выступают атлеты в возрасте за тридцать, сорок и пятьдесят лет. Выглядят они при этом великолепно! Я видел любителей, которые выступали на соревнованиях в 80–летнем возрасте. Многие из них вообще не прикасались к железу до 40 лет.

У меня есть клиент, Чарли, которому в этом году стукнет 50 лет. Пару лет назад его жена в качестве рождественского подарка купила ему абонемент в наш спортзал. Она беспокоилась о его здоровье, потому что тот стремительно набирал лишний вес. В нашу первую встречу он весил 130 кг при росте 178 см и 40% жира. Когда я спросил, чего он хочет достичь в тренинге, он ответил: «Я хочу победить Ронни Коулмэна!». Я очень смеялся, но тут же понял, что мы сработаемся. А почему нет? У нас даже цель одна! Сегодня, менее чем через два года, он весит 107 кг при проценте жира 20. Его жена в восторге от изменений в его фигуре, а Чарли собирается в этом году выступить на «Masters NPC».

Надеюсь, теперь понятно, что возраст не помеха для тренировок? Еще недавно 40 лет считались вершиной жизни, но сегодня многое изменилось. Никто из нас не делается моложе, но то, как возраст отразится на нас, находится в нашей власти.

Прежде чем начать тренировки, советую пройти полное медицинское обследование. В первые месяцы не стоит слишком налегать на веса. Подожди, пока организм приспособится к нагрузкам, а ты сам – освоишь правильную технику. Было бы неплохо нанять хорошего персонального тренера, который сразу поведет тебя в правильном направлении. Думаю, ты будешь поражен метаморфозами своего тела, когда перейдешь на регулярный тренинг и правильное питание. Через год ты оглянешься и посмеешься над своими нынешними опасениями по поводу возраста.

Желаю тебе удачного начала!

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

Крутой тренинг с Джонни Джексоном

Джонни, я знаю, что ты теперь не ешь так много вредной пищи, как раньше, но я отношу себя к «хардгейнерам», которые просто не могут строить мышцы, питаясь одними куриными грудками, тунцом и рисом. Я думаю о том, чтобы добавить в свой рацион еду из фаст-фудов и посмотреть, что это даст. Что ты можешь сказать по этому поводу? Может ли вредная пища стать хорошей для мышц?

Я никому не советую регулярно потреблять пищу, подаваемую в фаст–фудах – это вредно для здоровья. Содержащиеся в ней насыщенные и трансжиры способны серьезно навредить организму. Тебя может и не заботить это прямо сейчас, но через двадцать лет, когда «вдруг» понадобится коронарное шунтирование, ты можешь пожалеть о том, что в молодости каждый день ел двойные чизбургеры и жареную картошку с колой. Я предложил бы сначала попробовать увеличить потребление комплексных углеводов в виде обычной пищи. Ешь больше риса, картофеля, овсянки и макарон. Многие из моих знакомых «хардгейнеров» добились прекрасных результатов, сделав это.

Я никому не советую регулярно потреблять пищу, подаваемую в фаст-фудах – это вредно для здоровья. Содержащиеся в ней насыщенные и трансжиры способны серьезно навредить организму

У быстрого метаболизма есть свои преимущества – углеводы не окажутся переработанными в жир. «Вредная еда» действительно может помочь тебе набрать вес, но что это будет за вес? Тебе же нужны качественные мышцы, а не безобразный жир! Что может быть хуже, чем иметь много жира и мало мышц? Добавь углеводы и через пару месяцев оцени результат! В то же время я не исключаю, что с тобой может быть один из тех исключительных случаев, когда для поддержания положительного баланса калорий приходится есть вредную пищу регулярно. У меня был один клиент, которому для наращивания хоть какого–нибудь веса приходилось между основными приемами пищи поедать еще ореховое масло и сэндвичи с джемом. В данном случае это действительно помогает, однако в перспективе может негативно сказаться на здоровье и продолжительности жизни.

Я – самый сильный из ребят в моем спортзале, вот только не самый большой. Я вешу 82 кг, могу выжать лежа 195 кг, а присесть с 265 кг. Обычно я работаю в диапазоне от двух до четырех повторений, но знаю, что мог бы стать больше, если бы поднялся до 8-10 повторений. Все дело в том, что я ненавижу легкие веса! Например, чтобы выполнить 10 повторений в жиме лежа, мне придется снизить вес до 150 кг. Я прочитал, что ты тренируешься тяжело, но в высоких повторениях. Похоже, это то, что мне нужно. Нельзя ли подробнее?

Мне кажется, что я – редкий пример человека, который может использовать тяжелые веса в высоком числе повторений. Я могу выжать лежа 185 кг 15–20 раз, в то время как многие ребята с таким же максимумом, как у меня (около 225 кг), едва справляются со 185 кг в десяти повторениях. Наверное, у меня очень редкое соотношение быстро– и медленносокращающихся мышечных волокон. Многое зависит и от индивидуального настроя. Я просто отказываюсь верить в существование веса, который я не смог бы поднять, или количества повторений, которого не смогу выполнить с этим весом. Вот тебе несколько советов, благодаря которым ты сможешь расти, продолжая при этом работать с большими весами.

Одну неделю тренируйся как обычно. На следующей выполняй все свои упражнения в 12–15 повторениях. Тебе нужно повысить мышечную выносливость так же, как повышают силу. На это уходят годы, поэтому приготовься к тому, что для создания правильной комбинации силы и выносливости тоже понадобится немало времени. В ходе высокоповторных тренировок ты начнешь расти. В конце концов, твои сила и выносливость сравняются, и ты сможешь работать с большими весами в высоком числе повторений, как это делаю я. Вполне вероятно, что к тому времени ты станешь не только самым сильным в своем спортзале, но и самым большим. ***MD***

Отвечает Декстер Джексон

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

Больное колено

Я тренируюсь уже 11 месяцев, начав с 73 кг при росте 188 см. Теперь я вешу 87 кг. Я знаю, насколько эффективны приседания для развития массивных ног, но я повредил колено и не могу выполнять их безболезненно. Я тренируюсь 5 раз в неделю, нагружая ноги вместе с плечами раз в неделю. Моя тренировочная программа выглядит так:

Приседания	***4x8***
Жимы ногами	***4x8***
Сгибания ног	***4x8***

Я пытался бинтовать колени, но мне все равно больно. Я очень хочу развить свои ноги! Не могли бы Вы посоветовать мне хорошую альтернативную программу?

Я не доктор, но прежде всего советую тебе сходить к врачу и проверить колено. Это очень хрупкий сустав, который легко травмируется. Если о нем не позаботиться вовремя, то однажды ситуация может усугубиться. Я знаю ребят, которые пытались тренироваться в обход травмы – теперь они расплачиваются за это.

Приседания – действительно лучшее упражнение для построения размеров ног. Свои ноги я построил долгими годами приседаний. В самом начале моей карьеры я не выполнял ничего кроме приседаний, и они принесли мне серьезную базу. Я включаю их в свою тренировочную программу до сих пор. Поскольку тебе нельзя выполнять их, я предлагаю следующую программу:

Экстензии ног (разминка)	3x8–12
Жимы ногами	4x6–10
Экстензии ног (тяжелые)	3x8–12
Сгибания ног	3x8–10

Это хорошая программа для проработки мышц ног. Экстензии я поставил первыми для того, чтобы у тебя была возможность разогреть коленные суставы. Работай легко, сосредоточившись на накачке крови в суставы. В верхней точке удерживай пиковое сокращение на одну секунду и медленно опускай вес. Если колени у тебя «ленивые», как следует разминай их перед тяжелой работой. Не выполняй пока гак– и фронтальных приседаний – эти упражнения оказывают значительный стресс на колени. Поверь, тебе совсем не нужны проблемы с коленями на всю жизнь.

Кардио или масса?

Декстер, Вы выглядите великолепно! Мой рост – 172 см, вешу я 97 кг при 9% жира. Через пару месяцев у меня первое выступление, на которое я хотел бы выйти таким же сухим, как Вы, не потеряв при этом размеры. Какие объемы кардиоработы мне нужно выполнять? И еще, как мне организовать диету, чтобы избежать ее нарушений?

Я хорошо понимаю, о чем ты говоришь – избыток кардиоработы действительно может вести к потере мышц. До последнего времени от проведения кардиоработы меня удерживали такого же рода опасения.

Все знают, что у меня сумасшедший по скорости метаболизм. В межсезонье я могу есть все, что хочу, не набирая при этом ни грамма жира. В этом плане мне очень повезло, если сравнивать с тем, через что проходят другие парни, чтобы войти в форму. В то же время это не просто очень быстрый метаболизм, потому что вместе с ним я могу еще и строить довольно большие мышцы.

В последний год кардиотренировки помогли мне подняться на качественно новый уровень. Они позволили мне есть еще больше, что сделало мышцы более полными при той же кондиции. Я смог поднять уровень потребления углеводов и не заплыть при этом жиром. В последнюю неделю подготовки к шоу, сокращая углеводы, я увеличиваю потребление протеина, чтобы быть уверенным в том, что сжигаю именно жир, а не мышцы. В результате к соревнованиям я подхожу не плоским и маленьким, как это часто случается другими ребятами.

У каждого своя система кардиотренировок, поэтому нужно экспериментировать. Начни с минимума и постепенно увеличивай объемы. Хорошим стартом будут три–пять 20–30–минутных тренировок в неделю. Следи за своим прогрессом и вноси необходимые коррективы. Многие атлеты сразу же переходят на интенсивные кардиотренировки в надежде поскорее избавиться от жира, а заканчивают совершенно истощенными и плоскими.

Сейчас я выполняю две получасовых сессии в день, которые позволяют мне сохранить прорисовку и полноту мышц без каких–либо потерь. Должен предупредить, что на такой режим следует переходить постепенно.

Отвечает Декстер Джексон

Диета – это очень сложная задача, и успеха в ее решении добиваются только те, у кого есть железная дисциплина, чтобы соблюдать ее при любых обстоятельствах. Ты спрашиваешь, как соблюсти диету и не допустить нарушений, и у меня есть только один ответ – не нарушать ее! Все очень просто. Не существует никаких магических формул и пилюль. Если бы они были, то соревновательная форма была бы плевым делом.

Однако есть исключения из правил, и они зависят от индивидуального характера метаболизма и времени, оставшегося до выступления. В межсезонье я часто нарушаю диету. Переходя на режим диеты, я намечаю определенные дни для загрузки, и если я на диете, то не позволяю себе никаких поблажек. Ты можешь позволить себе один загрузочный день в неделю, не более того – и то исключительно в самом начале диеты.

Для облегчения своей участи можешь развесить по стенам фотографии бодибилдеров в соревновательной форме, чтобы они напоминали тебе о дисциплине, необходимой для достижения такой же кондиции. Повесь такой постер на дверцу холодильника, чтобы всякий раз, когда ты не можешь больше терпеть и направляешься к нему, фотография оказывалась прямо перед глазами. Секрет в дисциплине – все ясно и просто. Если ты двигаешь веса в спортзале и выполняешь кардиотренировки, нужно следить за содержимым тарелки, иначе ты зря теряешь время. Уверен, ты сможешь!

Желаю терпения и выдержки!

Есть еще порох!

Я считаю Вас лучшим из современных бодибилдеров! Мне очень нравится Ваш подход к тренингу. Приятно видеть, что еще остались настоящие бодибилдеры. Подскажите, пожалуйста, какой должна быть диета и план пищевых добавок для взрослого зрелого бодибилдера. Я много лет соревновался, но никогда не поднимался выше регионального уровня. Теперь я хочу вернуться в спорт, и мне очень нужны Ваши советы.

Большое спасибо за слова признания! Что ж, займемся Вашей диетой и пищевыми добавками.

Во-первых, нужно определить необходимое количество протеина. Обычная норма для бодибилдеров – 3–4 грамма на каждый килограмм сухой массы тела. Я потребляю 5 грамм. Особенно важным потребление протеина становится в период перед соревнованиями, когда снижается общий объем калорий. Именно протеин сохраняет мышцы при снижении уровня калорий, поступающих из углеводов и жиров. Думаю, что 4–5 грамм протеина на килограмм веса будет таким же идеальным вариантом для зрелого бодибилдера. Все дневное количество белка Вы должны распределить на 4–6 приемов пищи. Это не должна быть обязательно натуральная еда – половина этого количества может приходиться на протеиновые коктейли и батончики. То есть, если у Вас шесть приемов пищи в день, три из них могут состоять из пищевых добавок и заменителей пищи.

Уровень потребления углеводов должен обеспечивать энергией тренировки и зависеть также от вида диеты – предсоревновательной или межсезонной. Точное количество углеводов, которое не позволит отложить жир, зависит от метаболизма, возраста и энергозатрат. Большинству людей рекомендуют высчитывать общий процент калорий из белков, углеводов и жиров, или придерживаться стандартной нормы в 3 г углеводов на каждый килограмм веса. Я никогда не делал этого, потому что мой метаболизм позволяет мне потреблять сколько угодно углеводов без опасений за толщину талии. Но вообще-то большинство бодибилдеров старается, чтобы 40–60% калорий, поступали в их организм с углеводами. Поэкспериментируйте с этими цифрами и посмотрите на реакцию организма. Углеводы должны поступать из риса, картофеля и овсянки.

Жиры – следующая важная группа нутриентов, но я не стал бы особенно переживать из-за них. Хотим мы того или нет, жиры все равно поступают в организм из обычных продуктов. Тем не менее существуют такие жиры, о которых стоит позаботиться отдельно – это незаменимые жирные кислоты. Последние можно получать из рыбы и растительных масел. Организм не в состоянии самостоятельно производить незаменимые жирные кислоты, поэтому задача адекватного получения их полностью ложится на Ваши плечи.

Как я уже говорил, пищевые добавки – это очень удобный способ обеспечения эффективного питания, особенно, если у вас мало времени. Тем не

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

Отвечает Декстер Джексон

менее, они не должны заменять обычных приемов пищи, их задача – просто дополнить диету.

Вот как может выглядеть Ваше обычное меню:

Первый прием пищи
Омлет из яичных белков (с одним желтком)
Овсянка
Тосты из черного хлеба
Кофе
Вода

Второй прием пищи
Протеиново-углеводный коктейль

Третий прием пищи
Стейк
Сладкий картофель
Спаржа
Холодный чай

Четвертый прием пищи
Протеиновый батончик

Пятый прием пищи
Куриные грудки
Коричневый рис
Брокколи
Вода

Шестой прием пищи
Протеиновый коктейль

Как я уже говорил, пищевые добавки – это очень удобный способ обеспечения эффективного питания, особенно, если у вас мало времени. Тем не менее, они не должны заменять обычных приемов пищи, их задача – просто дополнить диету

Вот такое простое меню Вы можете использовать для набора массы. Время от времени заменяйте стейк и курицу рыбой и индейкой, чтобы разнообразить диету. Удачи!

Делай, как я!

Привет, Декстер! Я серьезно тренируюсь уже два с половиной года. Я перепробовал множество тренировочных сплитов и не знаю, должен ли я тренировать бицепсы вместе с трицепсами или мне стоит разделить их тренировку на два дня?

Лично я всегда тренирую бицепсы с трицепсами на одной сессии – так я чувствую лучшую накачку в обеих мышцах. Иногда я объединяю упражнения на них в суперсет, что невозможно сделать при распределении на тренировочные дни. Кроме того, трицепсы тяжело работают во время тренировки груди, а бицепсы – на тренировке спины, поэтому я не хотел бы тренировать их после этих мышечных групп. Сейчас я нагружаю их сразу после плеч.

Я увеличил количество тренировок с трех до пяти в неделю, и такой сплит принес мне большую пользу. Теперь у меня остается больше энергии для тренировки каждой части тела. Я не верю в эффективность тренировок в течение нескольких дней подряд, потому что это перегружает нервную систему.

Прямо сейчас я сосредоточен на икрах, поэтому нагружаю их дважды в неделю:

День 1:	грудь.
День 2:	спина, икры.
День 3:	отдых.
День 4:	ноги.
День 5:	плечи, руки, икры.

После плеч и рук я отдыхаю два дня и начинаю цикл снова. Я не вижу необходимости в том, чтобы уделять рукам отдельный день, потому что сейчас они не отстают в размерах от других частей тела. Кроме того, они отлично разогреваются после работы на плечи, поэтому я сразу же могу приступать к рабочим сетам.

Если же твои руки отстают, стоит посвятить им отдельную тренировку, обеспечив наивысшую интенсивность пока они еще полны сил. Не нужно выполнять слишком много сетов, иначе ты перетренируешься. Лишь небольшое число генетических мутантов может позволить себе 20 сетов и при этом увидеть результаты. Я – приверженец низкообъемного тренинга с тяжелыми весами и высокой интенсивностью. Выбери 3–4 упражнения и выполняй их в трех сетах, повышая веса методом пирамиды. Делай 8–10 повторений в разминочных подходах и 6–8 повторений в тяжелых сетах.

Удачи! ***MD***

ФЕНОМЕНАЛЬНЫЙ МАЛЫШ

Кто сказал, что дельтоиды не могут быть слишком большими?

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

Данный текст посвящен тренировке бодибилдера, чьи плечи настолько огромны, что недавно он решил прекратить работу над ними. Природа наградила Джейсона Арнтца (Jason Arntz) такими плечами, которые не снились 99,9% из нас. При взгляде на них, возникает только одно желание – домчаться до спортзала и взорвать собственные плечи в надежде что когда-нибудь они сделаются хоть чуть-чуть похожими на эти громадные глыбы. Читайте статью – это лучшая мотивация!

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Джей-малыш выходит в путь...

Когда я впервые увидел Джейсона Арнтца в 1991 году, это был подросток из Нью–Джерси со смешным прозвищем Малыш Джей, но уже тогда было ясно, что ему суждено стать чемпионом. Еще в 13 лет, за три года до первой силовой тренировки, школьный учитель физкультуры увидел в нем огромный потенциал. Он даже просил Джея принимать перед классом позу «самый мускулистый». В результате бодибилдинг затмил и гимнастику, и футбол, и рестлинг – именно он стал настоящей страстью подростка Джея. В 16 лет, через какой–то месяц после начала тренировок, он впервые выступил на соревнованиях – и выиграл!

События начали развиваться с головокружительной скоростью, когда Джей стал самым юным членом знаменитого бастиона серьезного железного тренинга – зала «Kemper's Diamond Gym». «Бой–френд моей сестры тренировался там и говорил, что это лучший спортзал к востоку от Миссисипи», – вспоминает Джейсон. Хотя я был еще ребенком, к тому же одним из немногих белых, меня приняли, потому что я соответствовал серьезному настрою в спортзале».

Придя в «Kemper's» в 19 лет, он остался в этом зале на целых десять лет. Там он и получил свое прозвище. «Парень по имени Лукас часто называл меня Малышом Платцем из–за моих огромных ног, – говорит Джей. – А потом и другие ребята начали звать меня Малыш Джей. Лу Цвик счел кличку вполне подходящей и под таким

именем я выступил на шоу ESPN «American Muscle». Некоторые друзья до сих пор так меня называют».

Однако с тех пор малыш заметно подрос. После нескольких лет в легкой–тяжелой весовой категории он стал профессионалом. Обладая весом в 93 кг (тяжелая категория) он выиграл на NPC «Nationals» в 1998 году, победив также в общем зачете. Сейчас его соревновательный вес составляет 97 кг при росте 165 см, что делает его одним из лучших невысоких бодибилдеров мира.

В жизни всякое случается...

С 2002 по 2003 год Джейсон отсутствовал на культуристической сцене. Причиной тому был тяжелый развод с женой, с которой он прожил четыре года. «Я думал, что мы решим все проблемы цивилизованно – без адвокатов и скандалов, но не тут–то было – развод длился полтора года! Это было очень тяжелое для меня время», – говорит он. Единственной радостью в тот период стало знакомство с Джоанной Волошин. Спустя три года они обручились. «Джоанна тренируется вместе со мной и собирается выступить на профессиональном фитнес–шоу. Она во всем меня поддерживает – я даже не мог мечтать о такой женщине!».

Тогда же случилось еще одно событие, которое нарушило соревновательные планы Джейсона. «Я отдыхал на пляже в Белмаре, когда ко мне подошел какой–то русский парень и начал доказывать, что запросто победит меня в рестлинге, – вспоминает Джейсон. – Я пытался игнорировать его, но он приставал ко мне минут 20. Раз пять я говорил ему, что мне неинтересно бороться. Наконец, я вынужден был согласился, только для того, чтобы он отвязался. Он не сказал о том, что был чемпионом мира в этом виде спорта. В итоге мое предплечье устояло, но вот плечо было повреждено – образовалась спиральная трещина на плечевой кости. Я выбыл из тренировочного процесса на 16 недель. Шрам на моем брахиалисе виден до сих пор, и я регулярно прохожу сеансы массажа».

Когда Джейсон вернулся к тренировкам, его целью стал «Ironman Pro–2004».

Слишком большие плечи...

В бодибилдинге бытует множество стереотипов, и один из них – «плечи и икры никогда не могут быть слишком большими». На «Ironman Pro» в 2004 году Джейсон Арнтц занял 11–е место. После этого многие говорили, что он использует стероиды, но мы, знавшие Джейсона много лет, можем только посмеяться над этими домыслами. Со времен моего знакомства с ним еще в подростковом возрасте мне больше всего запомнились его громадные квадрицепсы и широкие плечи. А за два года до перехода в профессионалы он развил свои дельтоиды до невероятных размеров!

«Люди не понимают, что мои родственники со стороны отца были здоровенными германскими парнями, – объясняет Джейсон. – Все они были ростом не ниже 180 см, а один даже вымахал под 2 метра. Может быть, и я был бы выше, если бы не работа с железом. Однако при невысоком росте природа наградила меня исключительно широкими ключицами. Дело не в том, что у меня какие–то особенно большие плчеи – они нормальные, но вкупе с такими ключицами и невысоким ростом они выглядят преобладающими. Посмотрите на Ли Приста. Он почти моего роста и плечи такие же, но из–за небольшой ширины они не бросаются в глаза так сильно».

После того, как судьи поставили его на 11–е место, оценив плечи Арнтца как слишком большие по сравнению с остальным телом, он принял довольно необычное решение. Несколько лет Джейсон тренировал плечи совсем легко, чисто символически. Он нагружал их после груди, но теперь не делает и этого. «Моим плечам больше не нужна прямая работа, – заявляет Джейсон. – Я собираюсь вообще перестать их тренировать, чтобы они пришли в соответствие со всеми остальными частями тела – по крайней мере, я на это надеюсь».

Что такое настоящий отказ?

Хотя Джейсон отказался от тренинга плеч, это вовсе не значит, что мы не узнаем, какие программы он использовал для их развития. Во–первых, нужно сказать о технике. «Я тренируюсь без раскачиваний, подбрасываний весов и использования инерции – работают только мышцы, – объясняет он. – Нарушение техники не может дать ничего, кроме травмы».

Еще один важный момент – правильная интенсивность. «Многие считают, что работают до отказа, но чаще всего это далеко не так. Когда вы больше не можете сделать ни одного полного повторения, то вполне способны на пару–тройку частичных. Настоящий отказ – это когда вы больше не можете сдвинуть вес ни на миллиметр! Кроме того, я применяю технику сбрасывания веса, чтобы задействовать в работу каждое волокно. Мне говорили, что такой способ может легко привести к перетренированности, но меня он привел туда, где я есть сейчас».

Теперь давайте внимательнее посмотрим на тренировку плеч Джейсона Арнтца.

Подъемы рук в стороны в наклоне

Как уже было сказано, Джейсон в последнее время тренировал плечи сразу после груди, поэтому они всегда были уже разогреты. Вместо того чтобы начинать с жимовых упражнений, как делает большинство из нас, Арнтц приступает к проработке задних пучков дельтоидов. «Поскольку передние и средние головки у меня всегда были большими, то я понимал, что единственный способ довести до ума задние дельтоиды – это отдать приоритет им». Упражнения варьируются от тренировки к тренировке. Иногда он начинает с отведений одной руки в сторону в наклоне на низком блоке, как показано на фото, в другой раз поднимает руки в стороны в наклоне с гантелями или в тренажере для задних дельт. Схема почти всегда одинакова – 1–2 разминочных сета, затем 2 или 3 рабочих из 12–15 повторений. «Обычно я достигаю отказа на десятом повторении, после чего выполняю частичные», – добавляет Джейсон.

XXIPOWER **BCAA**

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)

СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Подъемы рук в стороны

Закончив с задними головками, Джейсон переходит к средним. Это самая развитая часть его рук, как вы сами можете видеть. Его дельтоиды могут сравниться разве что с дельтами Денниса Ньюмэна, Денниса Джейсона или Кевина Леврона. «После разминки я перехожу к тяжелым сетам, обычно с парой гантелей по 27 кг. Мне нравятся сеты со сбрасыванием веса – начинаешь с 27 кг, потом берешь 18 кг и заканчиваешь гантелями по 11 кг. Я выполняю два таких сета – и дельты накачаны».

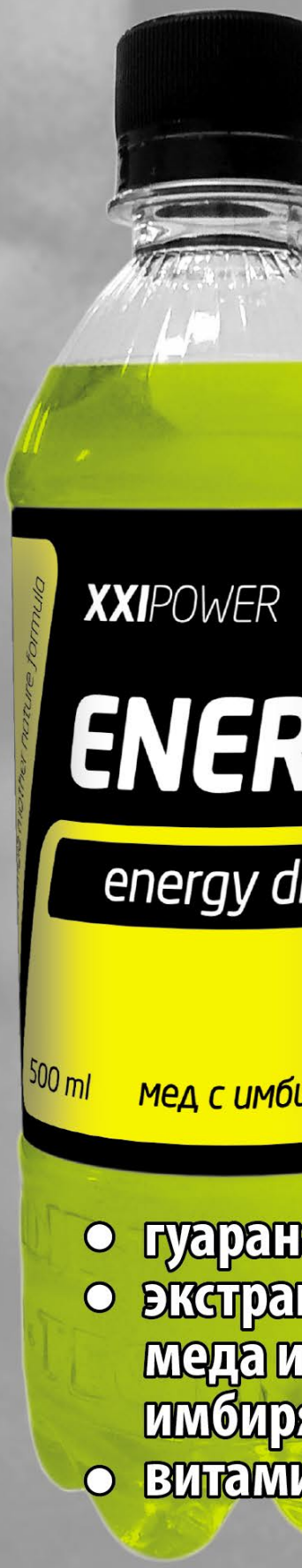
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

от АРТ Современные Научные Технологии

L-Carnitine

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

Energy



- гуаран
- экстра меда и имбир
- витами

Isotonic Profi

- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+

- минералы
- лайм и мята

Отведения одной руки в сторону на блоке

Следующее упражнение выполняется на низком блоке. Иногда Джейсон двигает руку перед собой, но чаще всего тянет рукоятку из–за спины. «Так растяжка получается лучше», – поясняет он. Джейсон использует тренажеры «Icarian» и «Life Fitness».

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

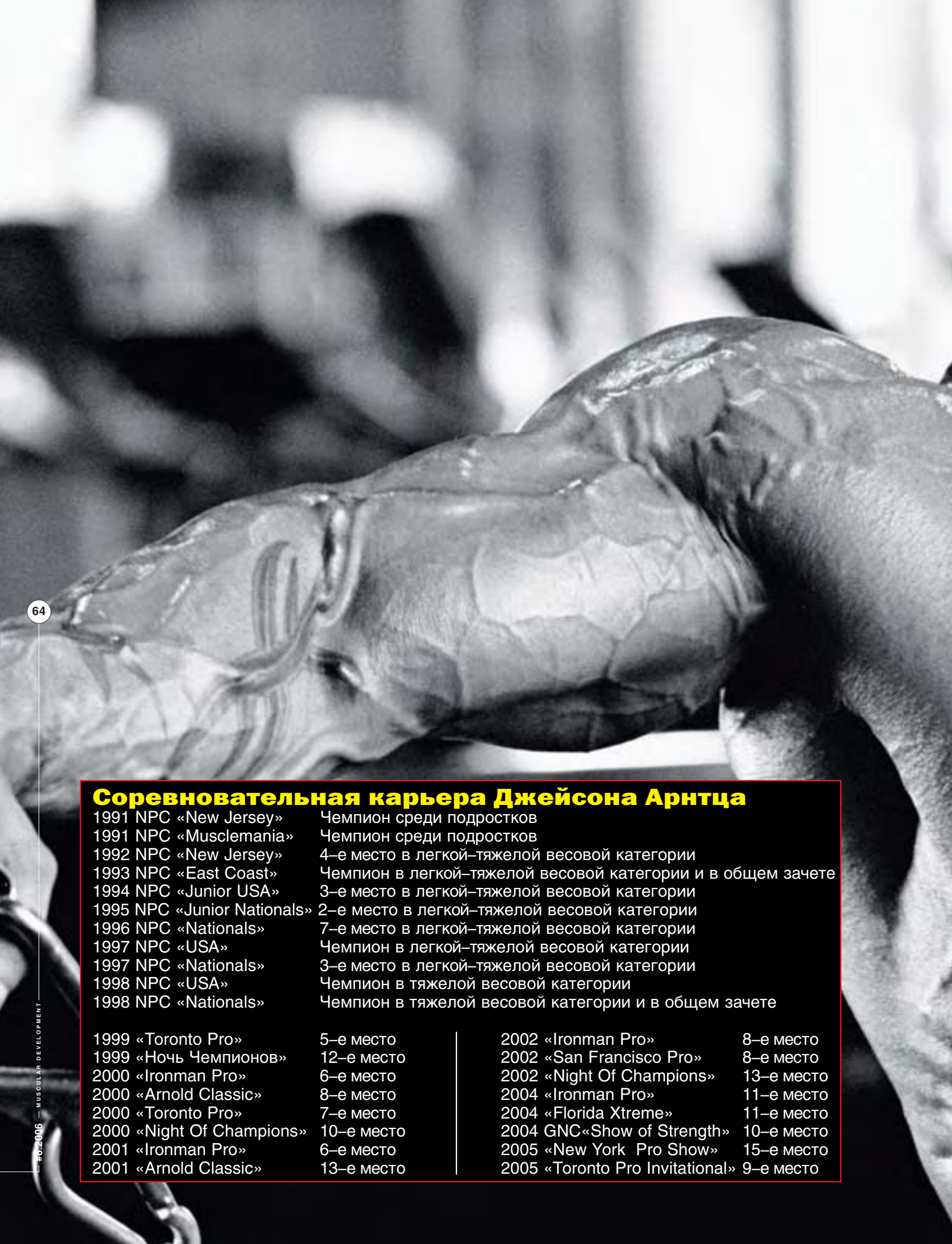
MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240



Соревновательная карьера Джейсона Арнтца

1991 NPC «New Jersey»	Чемпион среди подростков
1991 NPC «Musclemania»	Чемпион среди подростков
1992 NPC «New Jersey»	4–е место в легкой–тяжелой весовой категории
1993 NPC «East Coast»	Чемпион в легкой–тяжелой весовой категории и в общем зачете
1994 NPC «Junior USA»	3–е место в легкой–тяжелой весовой категории
1995 NPC «Junior Nationals»	2–е место в легкой–тяжелой весовой категории
1996 NPC «Nationals»	7–е место в легкой–тяжелой весовой категории
1997 NPC «USA»	Чемпион в легкой–тяжелой весовой категории
1997 NPC «Nationals»	3–е место в легкой–тяжелой весовой категории
1998 NPC «USA»	Чемпион в тяжелой весовой категории
1998 NPC «Nationals»	Чемпион в тяжелой весовой категории и в общем зачете

1999 «Toronto Pro»	5–е место
1999 «Ночь Чемпионов»	12–е место
2000 «Ironman Pro»	6–е место
2000 «Arnold Classic»	8–е место
2000 «Toronto Pro»	7–е место
2000 «Night Of Champions»	10–е место
2001 «Ironman Pro»	6–е место
2001 «Arnold Classic»	13–е место
2002 «Ironman Pro»	8–е место
2002 «San Francisco Pro»	8–е место
2002 «Night Of Champions»	13–е место
2004 «Ironman Pro»	11–е место
2004 «Florida Xtreme»	11–е место
2004 GNC«Show of Strength»	10–е место
2005 «New York Pro Show»	15–е место
2005 «Toronto Pro Invitational»	9–е место

Жимы над головой

В отличие от большинства бодибилдеров Джейсон выполняет это упражнение последним на тренировке плеч. «Дело в том, что мои передние головки уже получили свою долю нагрузки во время работы над грудными мышцами, – рассказывает он. – Выполняя изолирующие упражнения первыми, я даю им возможность перегруппироваться перед более тяжелой работой». Однажды Джейсон попытался выяснить, насколько он силен в этом упражнении, и дошел до пары 68–килограммовых гантелей, но после нескольких мелких травм, а также из–за более чем достаточного развития плеч, он снизил нагрузки. Жимы над головой со свободными весами были его любимым упражнением, хотя иногда он жал из–за головы в тренажере Смита или в «Hammer Strength».

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ККАЛ **В БАТОНЧИКЕ**

СТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

Шраги с гантелями

Трапеции – это часть плечевого пояса, но Джейсон всегда тренировал их вместе со спиной. Они прекрасно откликались на базовые, тяжелые шраги с 45–55–килограммовыми гантелями в четырех сетах из 12–15 повторений. «Я наклоняюсь вперед, опускаю голову вниз, – говорит он, – И представляю, что кто-то положил мне ладонь на спину между лопатками, а я пытаюсь раздавить ее трапециями. Повторений не считаю – работаю до полного отказа».

Его теперь ничто не остановит...

В 2004 году Джейсон начал работать с Чэдом Николсом (Chad Nichols), ведущим специалистом по предсоревновательной подготовке. «Чэд сказал, что со мной работать очень легко, потому что я остаюсь поджарым все время, – признается Джейсон. – Мы общаемся пару раз в неделю, он смотрит мои фотографии и вносит изменения в диету. Сохранять поджарый вид для меня не проблема. Я даже не начинаю кардиотренировок раньше трех–четырех недель до шоу. Наверное, мне это и вовсе не нужно, но я люблю делать все по полной программе. Чэд помогает мне сохранять мышцы объемными и плотными на заключительном этапе подготовки. Последние пару лет у меня с этим постоянно возникали проблемы – на сцену я выходил слегка плоским. На «Ironman Pro» все получилось как нельзя лучше, и я был страшно разочарован тем, что мне присвоили лишь 11–е место, потому что был уверен в лучшем результате».

Семейные проблемы остались позади, и Джейсон Арнтц полон энтузиазма сказать свое слово в бодибилдинге. Если природа не наградила вас столь же щедро, то я не гарантирую, что его программа даст вам такое же соотношение ширины плеч и роста, но попробовать все же стоит. ***MD***

Тренировочный сплит

Понедельник:	Спина и бицепсы.
Вторник:	Грудь, трицепсы, пресс.
Среда:	Икры, бицепсы бедер, ягодичные мышцы.
Четверг:	Отдых.
Пятница:	Руки (суперсеты на бицепсы и трицепсы).
Суббота:	Квадрицепсы и ягодичные мышцы.
Воскресенье:	Отдых.

Уголок Кормье

Крис Кормье (Chris Cormier)

Мне 15 лет, мой рост 172 см, вес 59 кг. Мне нужны большие предплечья! Я уверен, что тренирую их правильно. Я выполняю разгибания рук в запястьях, сгибания рук в запястьях за спиной и сгибания рук в стиле молота. Сколько раз в неделю мне нагружать предплечья, чтобы они стали огромными? И точно ли все в порядке с упражнениями?

Да, упражнения, которые ты делаешь, должны привести к определенному росту предплечий. Ты тренируешь и сгибатели, и разгибатели. Предплечья работают почти в каждом упражнении для верха тела и часто для низа. Наверное, ты замечал, как они накачиваются во время тренировки спины, если не пользоваться кистевыми лямками (они усиливают хват и позволяют поднимать большие веса, но не позволяют работать предплечьям). Вместо того чтобы пользоваться ими постоянно, обращайся к ним только в самых тяжелых сетах тяг, мертвых тяг и шраг. Ты будешь потрясен развитием собственных предплечий!

Я не стал бы тренировать предплечья чаще двух раз в неделю. Но даже в этом случае убедись, что на следующий день у тебя не запланирована тренировка верха тела. Будет очень непродуктивным, если показатели в упражнениях для спины, груди или плеч пострадают от того, что предплечья будут все еще болеть после вчерашней сессии. Кроме того, запомни еще одну вещь – ты не сможешь построить огромных предплечий, если все остальные части тела останутся маленькими. Это все равно, что при весе в 75 кг и объеме рук в 35 см, желать обладать 50–сантиметровыми бицепсами. Такие руки можно построить, только увеличив вес тела до 100–110 кг.

Тот же принцип применим и к предплечьям. Когда ты увеличишь собственный вес, тогда вырастут и они. Тем не менее, если ты будешь уделять им дополнительное внимание, твои шансы значительно возрастут. Мне неловко говорить об этом, но конечный размер предплечий зависит от генетических данных. Если ты знаком с концепцией длины мышечных брюшек, то понимаешь, о чем я говорю. Почти у всех ребят с выдающимися предплечьями были длинные мышечные брюшки. Сразу же на ум приходят Майк Ментзер, Стив Брисбо и Дориан Йейтс. Этим парням даже не приходилось тренировать

HOUSE OF PAIN
IRONWEAR

Спортивное Халяль

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

ХИТ ПРОДАЖ!

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 питание

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

свои предплечья! Но не отчаивайся, просто будь последователен в своих тренировках и диете, и тогда рост тебе обеспечен!

Недавно я прочитал статью о различных методах углеводной загрузки. Один из них меня особенно заинтересовал. В нем предлагается проводить загрузку за 1-2 недели до соревнований. Авторы методики утверждают, что данный подход безопаснее и эффективнее традиционного (три дня истощения + три дня загрузки перед соревнованиями). Такая техника якобы позволяет избежать набора ненужного веса. Я уже достиг желаемого уровня жира в организме и сейчас выгляжу довольно плоским (до выступления еще 12 дней). Как Вы думаете, стоит ли попробовать этот метод? Если да, то правильнее начать со 150 г и постепенно подниматься до 500 г углеводов в день?

Честно говоря, я никогда не слышал о таком альтернативном методе углеводной загрузки, и не думаю, что он может быть эффективнее традиционного. Мне даже кажется, что он не сработает, потому что даст организму слишком много времени на адаптацию и саморегулирование. Давай я расскажу тебе о собственном способе загрузки углеводами перед соревнованиями.

В последнюю неделю я потребляю очень мало углеводов. Я чередую дни экстремально низкого количества углеводов и высокого их потребления. Я довожу себя до состояния, когда кожа просто «прилипает» к мышцам, поскольку жира между ними просто нет. В такие дни я, конечно, выгляжу плоским, но зато кожа моя становится тугой и сквозь нее просматриваются все детали мышц.

Допустим, шоу планируется в субботу. Значит в воскресенье, понедельник и четверг я держу углеводы максимально близко к нулю. Я продолжаю тренироваться, переходя на круговой тренинг с легкими весами и повышенным числом повторений, чтобы максимально истощить запасы гликогена в мышцах. К концу фазы истощения я выгляжу и плоско, и мягко, поскольку задерживаю немного воды. В среду утром я начинаю повышать углеводы.

После двух–трех приемов пищи эффект начинает проявляться. Следующие три дня я потребляю углеводов больше, чем обычно, не особо волнуясь о протеине. Все равно углеводы сберегают протеин и я не собираюсь строить дополнительных мышц в такой короткий период. Теперь мои мышцы впитывают углеводы, как губка, становясь все более объемными. Они просто растягивают кожу! Я не знаю точно, сколько грамм углеводов потребляю, поскольку сужу об эффекте по отражению в зеркале. Если ты выглядишь хорошо, то употребляй обычное количество углеводов, а если вид у мышц плоский – добавь их. Появление признаков накопления воды означает, что ты переусердствовал и углеводы нужно срочно понизить.

Прежде чем начинать загрузку, ты должен истощить себя – и обе этих фазы должны быть экстремальными и короткими. Недельная же загрузка или даже двухнедельная – это слишком долго. Обманывать свой организм можно лишь в течение очень недолгого времени. А чтобы не набрать жир в дальнейшем, просто не ешь слишком много вредной пищи и следи за потреблением соли.

В реальной жизни вы не сможете построить огромных предплечий, если все остальные части тела останутся маленькими. Это все равно, что при весе в 75кг и объеме рук в 35см, хотеть 50-сантиметровые бицепсы

Крис, ты уже заметил как из спортзалов все больше стараются выжить нас, бодибилдеров? Теперь залы заполнены худыми фитнес-парнями, а до нас никому нет дела. Что происходит? Мне было 15 лет, когда я начал тренироваться в своем спортзале. Атмосфера в нем была тогда самой что ни на есть брутальной! За это время спортзал не раз переходил от одного владельца к другому. Последний вложил много денег в новое оборудование, что меня порадовало – никогда не любил однообразия. Но однажды я пришел и увидел, что Т-грифа больше нет. Хозяин подошел ко мне и спросил, что я думаю о состоянии зала. Я ответил, что все прекрасно, но – почему он избавился от Т-грифа? Тот ответил, что этот тренажер никому не нравится. Но мне-то нравится, и я знаю ребят, которым он тоже по душе! И многие из них ходят в наш зал более десяти лет. «Мы больше не ориентируемся на таких, как вы», – сказал новый хозяин. Я был в шоке! Все спортзалы начинали свою историю с таких ребят, как ты и я. И теперь я думаю, почему они воротят от нас нос?

Уголок Кормье

Да, я тоже заметил такую тенденцию, но стараюсь не обижаться, потому что понимаю, что это бизнес, и спортзалы хотят зарабатывать деньги. Подумай сам: сколько серьезных бодибилдеров живет в твоем районе? Если это не Венис-Бич, то вряд ли очень много. Чтобы содержать спортзалы и фитнес-клубы нужно очень много денег, поэтому их владельцы вынуждены привлекать как можно больше посетителей. Самые выгодные для них клиенты – это обычные мужчины и женщины, которые не знают, что такое Т-гриф.

Ты очень правильно заметил, что без бодибилдеров не было бы всех этих спортзалов и фитнес-клубов. Мы – именно те люди, которые вынесли отягощения из пыльных подвалов и сделали возможным появление массовых больших спортзалов, которые теперь не приносят прибыли. Давай посмотрим правде в глаза – большинство обычных людей нас боится. Мы можем быть самыми прекрасными и миролюбивыми ребятами на свете, но все смотрят на наши тяжелые тренировки и видят лишь огромных, жутких и тупых головорезов. Присутствие в спортзале большого числа серьезных бодибилдеров скорее отпугнет потенциальных посетителей, которые придут взглянуть на клуб. К тому же, наши четко вылепленные фигуры заставляют обычных людей чувствовать себя некомфортно. Им было бы гораздо приятнее общество таких же, как они – слаборазвитых, обрюзгших, слишком толстых или болезненно худых людей.

Некоторые ребята исключают аэробику из программы межсезонья, боясь, что она не позволит им расти, но мне кажется, что аэробную форму нужно сохранять постоянно – просто ради здоровья. Кроме того, кардионагрузки позволяют не так строго относиться к вредной еде

А теперь я расскажу о том, что меня особенно разозлило. Венис-Бич сделали знаменитым местом именно бодибилдеры. Здесь никогда не появился бы ни один турист, если бы в свое время не было таких ребят, как Стив Ривз, Арнольд Шварценеггер и Джо Голд. Недавно на набережной я попытался снять несколько кадров для своего нового фильма. Тут подскочил муниципальный служащий и сказал, что мы не имеем права снимать здесь без лицензии стоимостью 300 долларов. Это меня возмутило. Мне хотелось сказать: «Парень, ты знаешь, почему это место называется Пляжем Мышц, и почему все эти люди приезжают сюда и тратят свои деньги? Это все благодаря таким ребятам, как я!».

Чемпионов-бодибилдеров не уважают и относятся к ним пренебрежительно. Серьезные спортзалы еще остались, но их еще поискать! Я знаю, что там, где тренируется Ронни (зал «Metroflex»), все сделано для настоящих бодибилдеров. Жаль, что владелец твоего спортзала не поддерживает серьезных ребят, но такова жизнь. Спрос рождает предложение. Как говорят моряки: «Нас мало, но мы гордые!».

Привет, Крис! Я собираюсь участвовать в двух культуристических шоу в этом году. Я чисто питаюсь и тяжело работаю со свободными весами. Недавно, после четырех лет натурального тренинга, я начал пользоваться небольшой фармакологической поддержкой. За два месяца я набрал три килограмма мышц и потерял часть жира. Спустя еще шесть недель я вновь набрал килограмм мышц, но вместе с ним появился и новый килограмм жира. Я очень расстроен. В чем моя проблема?

Я думаю, что твоя проблема заключается в диете. Мне кажется, что ты ешь слишком много вредной пищи. Когда пользуешься вспомогательными средствами впервые, можно проскочить – набрать мышцы и остаться при этом поджарым. Но рано или поздно проблема догонит тебя, и ты начнешь полнеть.

Диета на три четверти должна состоять из чистой пищи. Тебе абсолютно ни к чему лишний жир, особенно если ты собираешься выступать на соревнованиях. Чем более поджарым ты останешься сейчас, тем легче будет войти в форму в нужный момент. Еще одна рекомендация касается кардиотренировок – я включил бы их в программу на весь год. Некоторые ребята исключают аэробику из программы межсезонья, боясь, что она не позволит им расти, но мне кажется, что аэробную форму нужно сохранять постоянно – просто ради здоровья. Кроме того, кардионагрузки позволяют не так строго относиться к вредной еде. Желаю удачи на соревнованиях! ***MD***

Персона

Билли ДеКончини (Billy DeConcini)

Кубическое уравнение Катлера

Решаем задачу построения пресса

Пресс – предмет вожделения широких масс, цель, ради которой тысячи жаждущих ежедневно проливают пот в спортзалах по всему свету. И если уж говорить о пресловутых шести кубиках, то вряд ли кто-то продемонстрирует нам более выдающуюся форму, чем Джей Катлер!

Джей известен своими невероятными размерами и кондицией. Да, именно кондицией! Без нее плотная мускулатура выглядит не лучше, чем полное ее отсутствие. Только кожа толщиной с папиросную бумагу, плотно обтягивающая каждое мышечное волокно и сухожилие, отличает профессионального бодибилдера от любого тренирующегося с отягощениями атлета. И – хочется вам того или нет – именно пресс венчает фигуру.

Хотя фанатичные поклонники бодибилдинга в межсезонье не дадут за пресс даже куриной грудки, с приближением соревнований и они задумываются о своих кубиках.

Тревожная тенденция

Монстров массы последних лет часто критикуют за осквернение святая святых культуристической эстетики – плоской и точеной абдоминальной стенки, завершающей картину великолепно развитой мускулатуры. Каждый чемпион от Стива Ривза до Ли Хэйни обладал плоским рельефным прессом, составленным из ясно очерченных кубиков. Вспомним великолепные фигуры таких героев, как Фрэнк Зейн, Мохаммед Маккави, Ли Лабрада, Шон Рэй, Флекс Уиллер, Крис Кормье и Декстер Джексон – это лишь немногие из великих обладателей умопомрачительных прессов.

Эти же имена прочно связаны с ключевыми критериями бодибилдинга – формой, симметрией, пропорциями, дефиницией и размерами. Все названные атлеты обладали узкой талией, но никого из них невозможно назвать «настоящим монстром массы».

Новая генерация

Хотя помянутые выше звезды культуризма обладали превосходной мышечной массой, их никак нельзя сравнить с размерами таких выдающихся бодибилдеров, как Рег Парк, Арнольд Шварценеггер, Ли Хэйни, Дориан Йейтс, Жан-Пьер Фукс, Нассер Эль-Санбати, Маркус Рул, Ронни Коулмэн и, конечно же, Джей Катлер.

В этой обойме Джей Катлер стоит особо. Сепарация между кубиками его пресса просто невероятна по глубине, а зубчатые и межреберные мышцы Джея выглядят так, будто они высечены из камня.

В ряду гигантов современного бодибилдинга Джей безусловно выделяется своим глубоким абдоминальным рельефом. При этом он сочетает плоскую и виртуозно обработанную середину корпуса с невероятной мышечной массой.

Угроза Чемпиону

«Олимпия» 2004 года с новым раундом позирования, в котором первые шесть претендентов могут вызывать друг друга для сравнения в своей любимой позе, очень важна для Катлера. За исключением Коулмэна, Джей легко оставляет позади любого конкурента по показателям мышечной массы, а его кондиция всегда на самом пике.

Преимущество этого раунда в том, что он предоставляет возможность каждому улучшить свой результат. Джей достаточно умен для того, чтобы понимать: он не сможет одолеть Коулмэна в позе «двойной бицепс сзади», но во всем остальном они идут след в след. За исключением, пожалуй, позы «бедро-пресс» – здесь Джей вполне может нанести чемпиону нокаутирующий удар. В этой позе у него есть все, чего недостает Коулмэну: глубоко прорисованные передние зубчатые, косые мышцы живота, четкие граненые кубики пресса, и, конечно же, главный козырь – невероятная сепарация бедер.

Ронни генетически не расположен обладать абдоминальной структурой, имеющейся у Катлера.

В 2001 году Джей уже опрокинул Коулмэна в этой позе! Если он улучшит детализацию спины и связку «ягодичные-бицепсы бедер» (как показал в 2004 году), то сможет взойти на самую вершину. Будет ли коронован новый чемпион? Время пока-

жет, но у нас есть более важный вопрос: каким образом столь изящная середина корпуса уживается с такими размерами?

Ответ не так прост, как может показаться. Абдоминальный регион – область, требующая невероятных усилий.

Эпидемия выпирающих животов

Самый странный и неприятный феномен в бодибилдинге последних лет – неудержимо распространяющаяся «эпидемия» выпирающих животов. Злоупотребление нелегальными веществами (в основном гормоном роста) в погоне за невероятными размерами создает формы, лишь отдаленно напоминающие классическое телосложение.

Химия не выбирает, какие мышцы сделать больше, а рост всех и каждой не заставляет фигуру выглядеть лучше. Региону пресса лучше оставаться за пределами этой гонки.

К счастью, железному Джею не нужно прибегать к помощи фармакологии, чтобы добиться выдающихся пропорций. Сочетания супергенетики и невероятной дисциплины тренировок и питания вполне достаточно для побед. А все обладатели огромных животов неуклонно движутся в направлении, не имеющем ничего общего с настоящим бодибилдингом.

Джей старается сохранять свою талию настолько узкой, насколько это возможно. Он выполняет дыхательные упражнения, чтобы живот был плоским, а также избегает упражнений, способных расширить талию.

Только кожа толщиной с папиросную бумагу, плотно обтягивающая каждое мышечное волокно и сухожилие отличает профессионального бодибилдера от любого тренирующегося с отягощениями атлета. И хочется вам того или нет, но именно пресс венчает фигуру

И еще одно замечание: желудки большинства бодибилдеров постоянно наполнены едой, особенно в продолжение суперкомпенсации углеводами перед соревнованиями. Даже самый плоский живот в мире покажется выпирающим, если его набить куриными грудками и рисом. Поэтому не судите всех по одной мерке.

Структура абдоминальной области

Вопреки распространенному мнению, «шесть кубиков» или «стиральная доска» – это не просто шесть блоков, располагающихся в абдоминальной области. На самом деле этот регион состоит из пяти мышц, занимающих все пространство от лобковой кости до грудной клетки. Все они работают сообща, поддерживая корпус, обеспечивая его наклоны в стороны и регулируя внутрибрюшное давление.У каждой из них есть и собственные специфические функции, которые мы рассмотрим ниже.

Поперечная мышца живота (transversus abdominis) занимает самое глубокое место в переднебоковом отделе брюшной стенки. Ее основная функция – стабилизация и поддержание внутрибрюшного давления.

Передняя мышца живота (rectus abdominis) – собственно пресс или знаменитые «шесть кубиков». Простирается от ребер до лобковой кости. Сгибает позвоночник, натягивает переднюю стенку брюшной полости и помогает сжимать ее. Косвенная функция – вызывать восхищение у представительниц противоположного пола. Это самая заметная мышца, и миллионы людей во всем мире желают развить ее.

Наружные косые мышцы живота (external obliques) – это две плоские мышцы, формирующие средние и наружные стенки брюшной полости и помогающие сжимать ее. Кроме того, они принимают участие в скручивании корпуса: правая наружная косая мышца скручивает корпус налево, а левая, соответственно, направо. Именно к этому региону Катлер относится с особой осторожностью, боясь расширить талию.

Внутренние косые мышцы живота (internal obliques) расположены под внешними косыми мышцами по бокам корпуса и поворачивают его вправо и влево.

Пирамидальная мышца (pyramidalis) – небольшая треугольная мышца, расположенная на передней части абдоминальной стенки вместе с прямой мышцей живота. Ее функция – натягивать белую линию живота (linea alba).

В этом же регионе находятся *передние зубчатые* и *межреберные мышцы*.

Итак, теперь понятно, почему абдоминальный регион считается таким сложным: множество

мышц выполняют здесь специфические задачи, играя каждая свою роль в стабилизации корпуса. Хотя прямая мышца живота первенствует в нашем описании, необходимо уделять одинаковое внимание всем мышцам абдоминального региона. Широкий спектр упражнений – ключ к поддержанию здоровья и сбалансированного развития всех мышц середины корпуса.

Означает ли это, что программа тренировки пресса должна напоминать план высадки на Марс? Вовсе нет. Тренировки пресса у Джея, как и для большинства других регионов, – довольно просты.

Вечный миф

Избирательное сжигание жира невозможно. Вера в то, что организм способен удалять жир из отдельно взятых областей тела, является не более чем мифом. Организму все равно, где вы хотите сократить жировые запасы – он может убирать жир только во всех регионах сразу. К сожалению, многие люди убедились, что абдоминальная область находится в данном случае в самом конце списка. Чаще можно наблюдать прекрасную дефиницию рук или дельтоидов, чем проявление хоть каких-нибудь признаков шести кубиков. Путь же к ним один: диета, кардиотренировки, набор мышечной массы (о чем чуть ниже), а также упражнения на пресс для развития самих мышц.

Самое страшное слово

Попробуйте сказать измученному толстяку с талией в 120 см, что его пятьдесят сетов кранчей не дадут никакого результата, если он не перестанет питаться фаст-фудом! Никто не сможет заполучить рельефный пресс без диеты (о это страшное слово!). Кубики становятся заметны лишь освободившись от скрывающего их жира, а единственный способ добиться этого – диета. Один из секретов чемпионского пресса Катлера – чистое питание в межсезонье. В то время как большинство профи в межсезонье не покидают «Макдоналдс», Джей соблюдает диету круглый год.

Его межсезонное меню состоит почти из тех же продуктов, что и предсоревновательное – меняется только размер порций. Джей избегает соусов и приправ – он всегда помнит, что ест для того, чтобы стать большим, а не ради удовольствия.

Продуктовая тележка Катлера в межсезонье наполнена следующими продуктами:

- говядина
- яйца
- суши (единственное исключение из правил)
- рис
- спаржа
- овсянка
- рисовые пироги с корицей
- постное овсяное печенье.

Кроме них – пищевые добавки и питьевая вода.

Предсоревновательная диета состоит из низкоуглеводных, экстремально низкоуглеводных (звучит

Один из секретов чемпионского пресса Катлера – это чистое питание в межсезонье. Пока большинство профи в межсезонье почти не покидают МакДональдс, Джей соблюдает диету круглый год

невыносимо!) и высокоуглеводных (уже полегче) дней. Хотя красное мясо допустимо, потребляется оно редко и чаще заменяется грудками индейки или цыпленка, которые содержат меньше жира.

Поскольку оба рациона схожи, то и особенных корректив вносить не приходится. Диета для Джея – это не 12-недельная пытка. Это просто небольшие изменения в меню. А для самоистязания Джей использует спортзал.

Самое важное слово

Это одна из самых тяжелых составляющих предсоревновательной подготовки. Кто-нибудь из бодибилдеров вообще любит кардиотренинг? Однако, если вы не желаете все время подрабатывать моделью для фотографий «до» в рекламе жиросжигающих продуктов, то вам придется заниматься аэробикой.

Для сжигания жира организму нужен кислород, а лучший способ его доставки в организм – это аэробные упражнения. Нагрузка должна быть постоянной, низко- или умеренно-интенсивной, а для получения необходимого эффекта – довольно продолжительной. Большинство профессионалов во время подготовки к выступлениям выполняют по две часовых сессии в день.

Джей начинает с 30 минут на степпере перед самым первым приемом пищи, постепенно доводя продолжительность кардиосессий до двух часовых тренировок в день – утром и вечером. Хотя интенсивность кардио по-прежнему низкая в сравнении с его силовыми тренировками, среднему человеку она покажется сверхпотогонной.

Готовясь к «Арнольд Классик» в 2004 году Джей выполнял целых три часовых кардиотренировки в день! Для этого ему приходилось отправляться в спортзал даже в полночь. Результатом стали исключительно прорисованные ягодичные мышцы и бицепсы бедер, однако на сцене Джей казался более плоским и маленьким, чем раньше.

На «Олимпию-2004» он вышел в форме, близкой к 2001 году. Превосходной комбинации раз-

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

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

Crea (250 крea 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
ргинином
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

меров и формы было трудно противостоять. Кардиотренировки так же важны, как работа с отягощениями, поэтому никогда не пропускайте их.

Мышечная масса

Всем известен элементарный факт: мышцы сжигают калории. Они делают это даже в полном покое. Некоторые эксперты утверждают, что мышцы способны сжигать до 100 калорий в день на каждый килограмм своей массы, хотя многие считают эту цифру завышенной. Как бы то ни было, но мышцы ускоряют метаболизм в покое.

Принимая во внимание мышечную массу некоторых атлетов, начинаешь понимать, почему они едят так много, чтобы сохранять свою форму. Даже для простого поддержания такой массы необходимо потреблять огромное количество калорий, не говоря о ее наращивании.

Если бы мы попробовали следовать диете Джея, то нам понадобился бы новый гардероб, чтобы вместить в него свою расплывшуюся талию. Джей же просто сидя в кресле сжигает больше калорий, чем обычный человек за час тренировки в спортзале. Килограмм мышц сжигает калорий почти в 20 раз больше, чем килограмм жира. Представьте, сколько их сжигают его громадные мышцы!

На высоких оборотах

Хотя аэробные сессии сжигают больше калорий, высокоинтенсивные сессии увеличивают скорость метаболизма и поддерживают ее довольно долго (до 40 часов) после тренировки.

Высокоинтенсивные тренировки Джея ускоряют его метаболизм, позволяя ему интенсивно сжигать калории даже в процессе отдыха перед телевизором. Добавьте сюда кардио, и вы получите высокоэффективную систему жиросжигания.

Упражнения

Перейдем к упражнениям, которые Джей использует для гравировки середины корпуса.

Кранчи	3x20–25
Кранчи на высоком блоке с веревочной рукояткой	3x20–25
Подъемы ног в висе	3x20–25

Эта программа выполняется дважды в ходе пятидневного тренировочного цикла.

Кранчи

Кранчи Джей предпочитает выполнять на скамье таким образом, чтобы голова и верх спины высту-пали за ее край, что обеспечивает дополнительную растяжку в нижней точке повторений. Держа руки перекрещенными на груди, он скручивает торс к бедрам, останавливаясь на полном сокращении прямой мышцы живота. Хотя амплитуда движения составляет всего несколько сантиметров, жжение в мышцах пресса ощущается просто невероятное!

Кранчи на блоке

Прикрепив к высокому блоку веревочную рукоятку, Джей встает перед ним на колени, держа концы веревки возле висков. Отсюда он скручивает корпус к коленям, жестко стягивая мышцы пресса, задерживается в нижней точке (почти касаясь головой пола) на секунду. Конечно, в этом упражнении он не использует полного набора отягощений блока!

Подъемы ног в висе

Джей использует либо специальный тренажер, либо простую перекладину, хотя предпочитает первый. И то правда, висеть на перекладине со 150 кг мышечной массы было бы трудно даже горилле!

В обоих случаях техника одна и та же. Джей принимает исходное положение со слегка согнутыми в коленях ногами (носки смотрят в пол). Отсюда он медленно поднимает ноги до уровня чуть выше талии, стягивает мышцы пресса в этой точке и подконтрольно возвращается в стартовую позицию, никогда не позволяя ногам просто падать вниз.

Все гениальное просто

Вот и все – три упражнения, выполняемые дважды в течение 5–6 дней. Как и во всем остальном, гениальная простота.

В отличие от многих, Джей Катлер не нагружает пресс ежедневно. Пресс для него – такая же мышечная группа, как и все остальные. Да, это очень выносливые мышцы, но им тоже необходимо восстанавливаться. А ежедневные нагрузки могут привести к перетренированности.

Со своим прессом Джей рассчитывает набрать немало очков на «Олимпии» этого года. Если раунд позирования пройдет, как он ожидает, то козырем Катлера станет именно пресс. Посмотрим! ***MD***

Post Scriptum: *Когда этот номер «Мускуляра» был уже готов к печати, спортивные новостные ленты заполнились сообщениями о долгожданной победе Джея Катлера в конкурсе «Мистер Олимпия». Наше внимание всегда было приковано к этому блестящему атлету и до самого последнего дня мы верили, что он обязательно выиграет. Мы рады, что беспримерная целеустремленность и героическая выдержка Катлера наконец-то оказались вознаграждены по достоинству. От лица всех российских поклонников «Мускуляр» поздравляет нового Мистера О!*

Спортзал победителей

Виктор Мартинез (Victor Martinez)

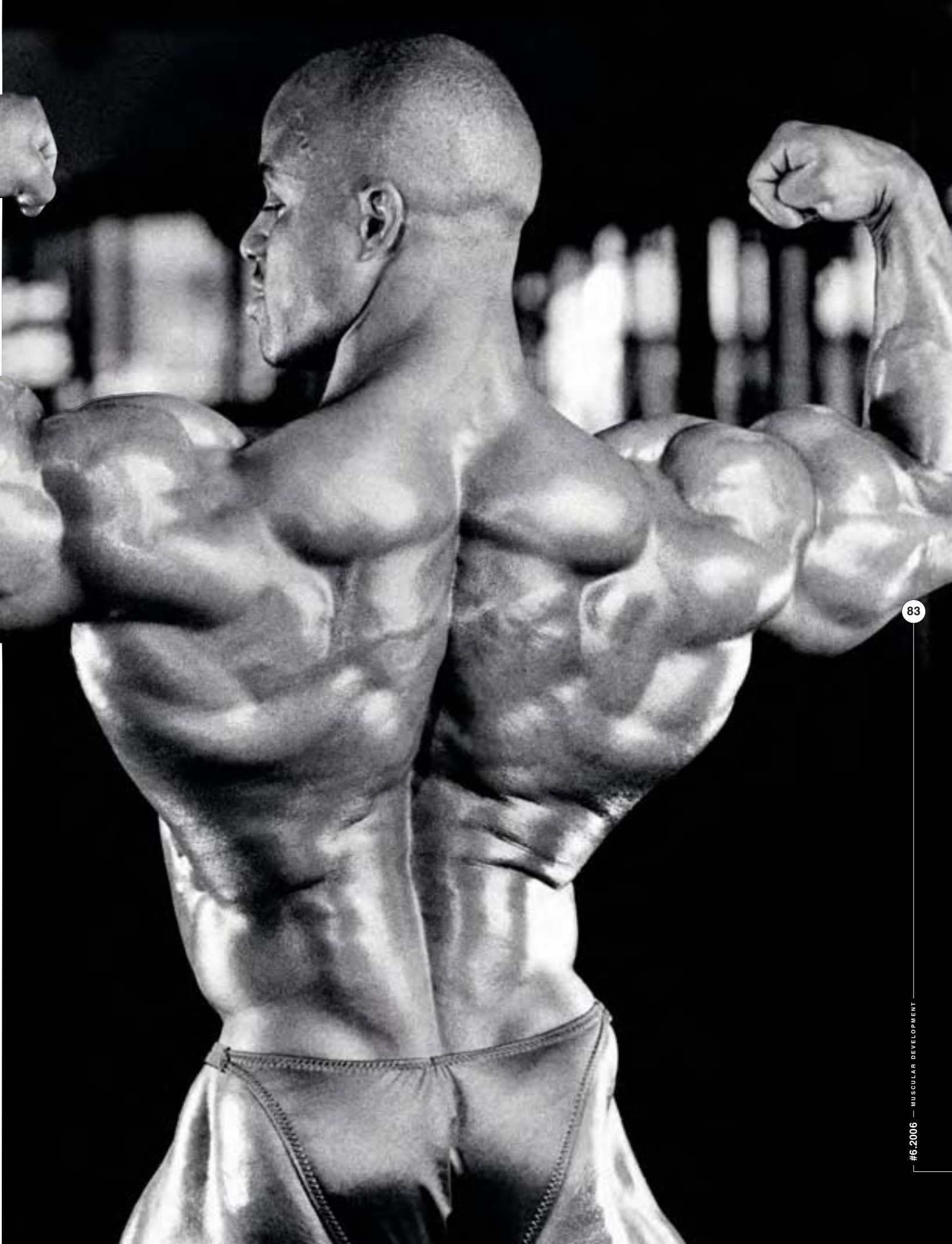
Конус спины

Виктор, твои широчайшие просто вне конкуренции! Какие упражнения ты считаешь самыми эффективными для построения широкой конусообразной спины?

Я могу с абсолютной уверенностью сказать, что не может быть широкой спины без подтягиваний. Многие думают, что тяги в наклоне или тяги гантели одной рукой в наклоне – это универсальное упражнение для построения широкой и толстой спины, и никогда не подтягиваются. Напрасно! Только подтягивания прорабатывают всю спину сверху донизу. А тяги на блоке – это упражнения для ленивых. Они позволяют двигать большие веса и делать больше повторений, но такой нагрузки, как подтягивания, увы, не дают.

Я всегда начинаю свою тренировку с подтягиваний, чередуя широкий и узкий хват сверху. Если все время подтягиваться широким хватом, то желаемой толщины спины не добиться. Я выполняю около пяти сетов из 10–12 повторений. Когда я хочу сделать тренировку более интенсивной, то подтягиваюсь через день, меняя хват на каждой тренировке. Уверяю, частые подтягивания не перетренируют спину, а только построят ширину и детализацию. Но если на следующий день мне предстоит тренировка спины, то я пропускаю сессию подтягиваний – нужно обязательно дать широчайшим отдохнуть, иначе все же возникает риск перетренированности.

В качестве дополнительного отягощения я вешаю на силовой пояс 20-килограммовый диск от штанги. Я делал так еще подростком, когда даже не помышлял профессионально заниматься бодибилдингом. Но, безусловно, то, что подходит мне, не обязательно подойдет другому. Главное – выполняй подтягивания правильно! Держи локти развернутыми в стороны и прогибайся в спине. Твоя цель – не просто коснуться подбородком перекладины, а подтянуться до грудных мышц! Закончив полное повторение, ты должен почувствовать работу всех мышц, участвующих в этом упражнении. Многие округляют спину и наклоняют голову вперед, чтобы подбородок достиг положения над перекладиной – не повторяй эту ошибку! Округлив спину, ты снимаешь нагрузку с широчайших мышц спины, перенося ее на бицепсы.



В верхней точке амплитуды задержись на секунду, и медленно опускайся. Достигнув верхней позиции, падай вниз медленно – в противном случае, ты пропустишь негативную фазу повторения, которая очень важна для роста. Подтягивания раздвинут широчайшие мышцы и добавят толщины всей спине – за это я и люблю их больше, чем тяги на блоке. Выполняя тяги, ты дергаешь рукоятку вниз, в подтягиваниях все иначе – в них должно происходить равномерное движение как вверх, так и вниз. Если ты нарушишь технику, то основная нагрузка ляжет на бицепсы. Тяни спиной!

Подтягивания – обязательный элемент моей тренировочной программы. Я даже не считаю их, составляя программу упражнений для спины. Если спина болит, то дай ей отдохнуть, прежде чем вновь приступить к подтягиваниям. После недели подтягиваний ты сам должен определить свой максимум и тренировать спину раз или два в неделю.

Еще мне очень нравятся тяги к поясу на низком блоке. Все считают их детализирующим упражнением, но только не я. Они отлично строят ширину спины. Вместо стандартной V–образной рукоятки я беру прямую, используя как хват сверху, так и снизу. Техника должна быть безупречной. Я слегка наклоняюсь вперед до ощущения небольшой растяжки в ногах и тяну рукоятку к верхнему отделу пресса, держа спину прямой. Помни – спину нужно держать строго прямо! Не откланяйся назад до параллели полу. Я видел тысячи ребят, постоянно читингующих в этом упражнении. Иногда ты можешь перейти на хват снизу, так как он строит ширину спины лучше. Выполняй примерно три сета из 10–12 тяжелых повторений. Я не работаю до отказа, потому что это снижает количество повторений, которые я смогу сделать в следующем подходе. Еще один плюс этого упражнения в том, что полное сокращение мышц строит и середину спины. Тяги на низком блоке вместе с подтягиваниями на перекладине могут развить толстую, детализированную спину. А вот мертвые тяги и тяги штанги в наклоне тут абсолютно ни при чем.

Верх груди развить тяжелее, чем низ. Многие предпочитают жимы лежа, поскольку делать их легче, чем жимы на наклонной скамье. Отдайте приоритет жимам на наклонной и выполняйте их так, чтобы до минимума сократить работу плеч. Если вы будете делать все правильно, то добьетесь развития верхнего региона груди

Грудные мышцы

Верхняя часть моей груди отстает от низа. В одежде я выгляжу отлично, но стоит снять рубашку, как становятся заметны все недостатки. Виктор, твоя грудь сверху развита так же хорошо, как и снизу. В этом смысле ты очень напоминаешь мне Ли Хэйни. Как решиить мою проблему?

Какое совпадение! Как–то в одном старом журнале я видел подборку фотографий всех олимпийцев. Только один из них отличался великолепным, мощным верхом груди – и это был как раз Ли Хэйни. Именно эта фотография заставила меня уделить больше внимания этому важному региону.

Мое любимое упражнение для верхнего отдела груди – жимы гантелей на наклонной. Я устанавливаю угол спинки между стандартным наклоном и горизонтальным. Если спинка расположена вертикально, то большую часть веса приходится жать передними дельтоидами. Опуская ее, ты получишь возможность двигать больше веса и перенесешь акцент на верхний отдел груди. Не могу сказать точно, каким должен быть угол, но думаю, ты понял мою мысль.

В верхней точке повторения я не касаюсь гантелями друг друга, иначе теряется инерция, а без нее упражнение бесмысленно. Основная задача здесь – жать вес, достаточный для постоянного сокращения грудных мышц. Я поднимаю гантели по дуге и останавливаю их в паре сантиметров друг от друга, стягивая средние пучки грудных. Новички

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

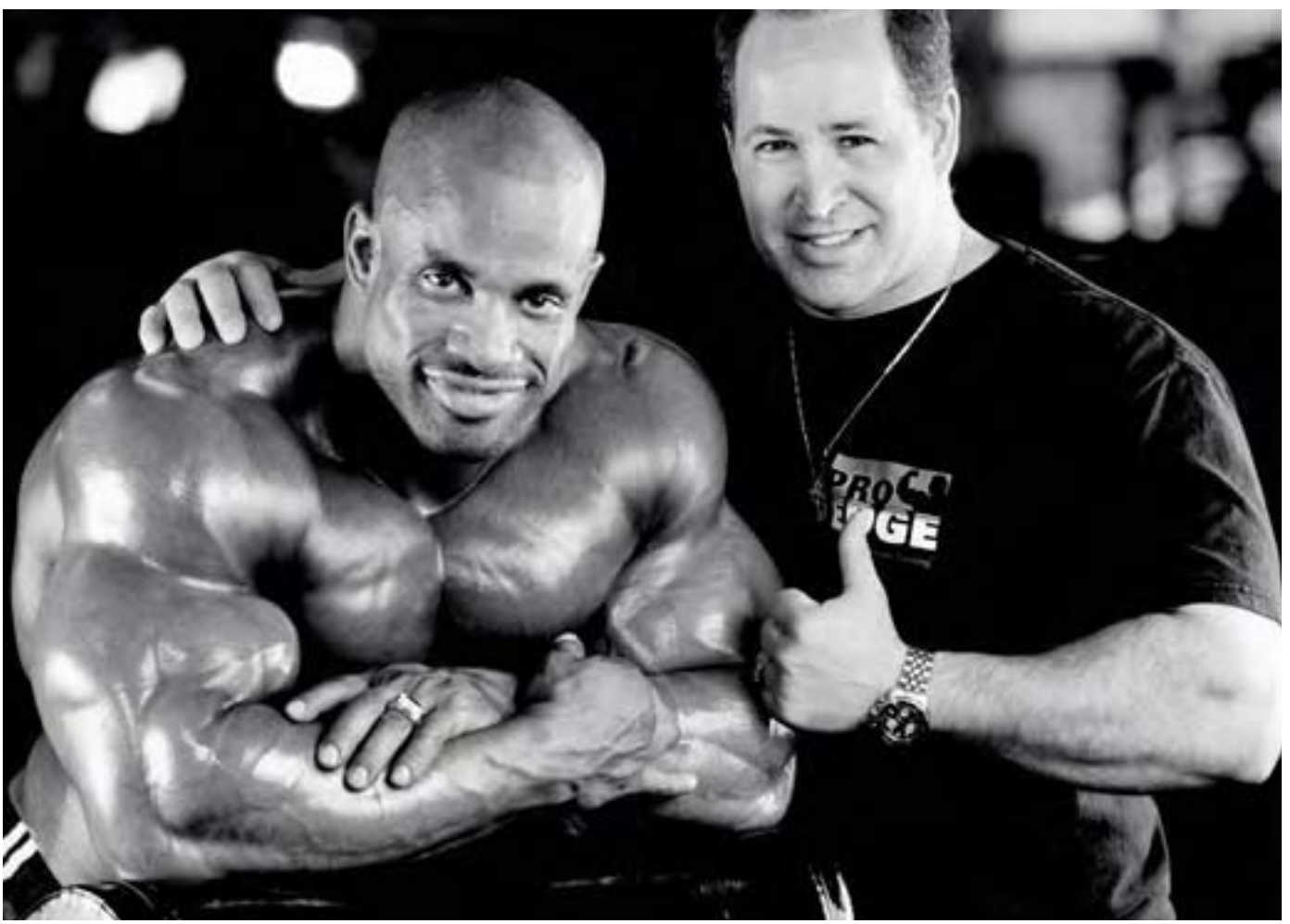
XXIPOWER
НАПИТОК
AA3000
со вкусом
грушевого сока

могут и не почувствовать сокращения мышц этого региона, пока не наберут больше массы, но движение по дуге помогает. Я опускаю гантели до уровня боковых дельтоидов. Я не дотрагиваюсь до плеч, но растяжку получаю хорошую. Если ты опустишь гантели на плечи, то дашь мышцам шанс отдохнуть, что совершенно недопустимо. Локти должны расходиться в стороны.

Мне очень нравится это упражнение. В моем спортзале есть пара 70-килограммовых гантелей, с ними я делаю 3 хороших повторения, и это мой самый большой вес! Обычно я не работаю так тяжело – я беру гантели, с которыми могу сделать около 10 повторений в среднем темпе и в 3–4 подходах. Кроме того, через тренировку я варьирую жимы гантелей и жимы штанги на наклонной скамье.

Моя программа тренировки верха груди также включает в себя разведения гантелей на наклонной скамье. Если ты стремишься к массивной груди, но не собираешься выступать на соревнованиях, то тебе лучше придерживаться базовых упражнений. Разведения рук на наклонной не повредят, но я включаю их в разряд упражнений по выбору. Я выполняю четыре сета из 10 повторений настолько тяжело, насколько это возможно без нарушения техники. Разведения рук травмоопасны, поэтому я делаю их уже после того, как грудные мышцы будут хорошо разогреты предыдущими упражнениями.

Верх груди развить тяжелее, чем низ. Многие предпочитают жимы лежа, поскольку делать их легче, чем жимы на наклонной скамье. Отдай приоритет жимам на наклонной и выполняй их так, чтобы сократить до минимума работу плеч. Я всегда чередую жимы на горизонтальной скамье с жимами на наклонной. Это мой личный опыт, но если ты будешь делать все правильно, то добьешься развития верхнего региона груди. Я очень люблю жимы лежа. Хочу еще раз заметить: то, что верх груди тренировать тяжелее, не означает, что тренировать его нужно меньше. Я уверен, у тебя все получится. Успехов! ***MD***



Исповедь Ли Приста

Ли Прист (Lee Priest)

Атакуй генетику!

Привет, Ли! Я видел тебя и Криса Дима в фотосессии для MD. Крису до тебя далеко! Как ты умудрился построить такой пик бицепса? У меня такого нет. Я слышал, что хорошо помогают концентрированные сгибания рук, но хотелось бы услышать это от самого Мастера!

Да, сэр, концентрированные сгибания великолепны для построения пика, но в них важно не позволять локтю выдвигаться вперед. Это вводит в работу передний дельтоид и ослабляет пиковое сокращение – основное преимущество данного движения. Не приближай локти к корпусу, не выдвигай их вперед и чувствуй жесткое сокращение бицепса.

Еще одно замечательное упражнение – сгибания рук на низком блоке стоя. Берешься за рукоятки кроссовера так, будто собираешься сводить руки, но ладони разворачиваешь вверх. Теперь из растянутой позиции сгибай руки по направлению к голове. Получается что-то вроде позы «двойной бицепс спереди». Сильнее сокращай бицепсы. Если ты не почувствуешь судорожного сокращения бицепсов, то у тебя проблемы. Не используй широчайшие мышцы спины или плечи – только бицепсы.

Сгибания рук на скамье Скотта на вертикальной стороне подставки также великолепно строят пик бицепса. Возьми гриф узким хватом и установи локти на вертикальной стороне подставки, держа плечи над руками. Медленно согни руки – ты должен почувствовать жесткое сокращение бицепсов. В верхней точке не отклоняйся назад. Стяни бицепсы и затем медленно опусти вес. Иногда для разнообразия можно использовать гантели.

Это хорошие упражнения для развития пика бицепса, но учти, что свои ограничения здесь накладывает генетика. Ты наверняка видел множество самых разнообразных форм бицепсов. У Кевина Левронa они толстые, но без особого пика. У Флекса Уиллера были полные и высокие бицепсы, но совсем не такие, как у Ронни Коулмэна. У последнего они четко разделены пополам. Похожие были у Скотта и Арнольда. У каждого свои генетические пределы, но мы должны стараться извлечь максимум из того, что получили от природы.

Разбуди руки!

Ли, мне нужна твоя помощь прямо сейчас. Я тренирую руки раз в неделю, но не вижу никакого роста. Меня это страшно расстраивает! Руки – моя самая худшая

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

часть тела, и при этом они всегда на виду, ужасно! Вот моя программа:

Бицепсы: 3-4 сета в каждом упражнении.

Сгибания рук со штангой.

Сгибания рук на скамье Скотта.

Попеременные сгибания рук с гантелями.

Трицепсы: 3-4 сета в каждом упражнении.

Жимы лежа узким хватом.

Французские жимы лежа.

Экстензии над головой с гантелями.

Жимы вниз на блоке с веревочной рукояткой.

У меня ужасная генетика! Я полжизни отдал бы, чтобы быть таким же генетическим монстром, как ты! Оцени, пожалуйста, мою тренировку! Должен ли я нагружать руки чаще одного раза в неделю?

Давай попробуем справиться с твоей проблемой, пока ты совсем не скис. Ты не рассказал мне о тренировках остальных своих мышечных групп, диете и стаже тренировок, поэтому буду вынужден отвечать вслепую. Я предложу общее направление, а тебе придется искать решение проблемы методом проб и ошибок.

Понятно, что твоя цель – огромные, ужасные, варварские руки (мечта каждого бодибилдера!). Но прежде чем мы приступим к твоей программе, нужно выяснить, сколько ты ешь. Почему? Потому что, как бы ты ни тренировался, никакого прогресса не увидеть без адекватного питания.

Тебе нужно потреблять как минимум 2 г протеина на каждый килограмм сухой массы тела. Протеин должен поступать из говядины, птицы, рыбы, яиц и молочных продуктов. Остальные калории ты должен извлекать из комплексных углеводов. Съедай по 5–6 небольших порций в день, соединяя в каждой протеин и углеводы. При здоровом питании ты можешь не беспокоиться о жирах. Если ты хочешь выглядеть как бодибилдер, то и питаться должен по-бодибилдерски! Для молодого человека, испытывающего трудности с набором массы, питание даже более важно, чем тренировки. То же самое касается тех, кто пытается избавиться от лишнего жира – правильную диету не заменить ничем.

Как же питаются бодибилдеры? Дело не только в куриных грудках, рисе, картофеле и протеиновых напитках. Конечно, все это должно присутствовать в меню, но важнее другое – есть тогда, когда нужно есть. Это значит – каждые 2–3 часа без исклю-

Исповедь Ли Приста

чений. Если для этого тебе придется брать еду с собой в сумке-холодильнике, ты должен делать это. Задачу облегчают протеиновые напитки и заменители пищи. Чередуй обычную пищу с коктейлями.

Теперь, когда я сказал тебе о важности диеты, давай займемся тренировкой. На первый взгляд твоя программа кажется безупречной. В ней есть базовые, компаундные упражнения, необходимые для построения массы. Как известно, я – большой поклонник высокообъемного тренинга, однако для тебя такой тренинг может и не сработать.

Остальные мышцы ты тренируешь с такими же объемами? Нет отклика? Если так, то ты можешь быть предрасположен как раз к высоким объемам нагрузок или же просто перетренирован. Как это уточнить? Спроси себя: чувствую ли я постоянную усталость, страдаю ли от головных болей, бессонницы, диареи, носовых кровотечений, потери аппетита, тошноты, ощущения нехватки сил? Если большинство ответов будут утвердительными, то я тебя поздравляю – ты перетренировался.

Лично я с такими проблемами никогда не сталкивался, но это не значит, что и у тебя их быть не может. Тут нечего стыдиться. Возьми пару недель отдыха и позволь своему организму восстановиться. Это необходимо для стабильного прогресса. Ты должен давать организму достаточно отдыха, чтобы тот смог использовать получаемую пищу для построения новых мышц. Хорошо высыпайся каждую ночь.

Ладно, давай обратимся к тренировке рук. Руки нужно нагружать с такой же интенсивностью и объемами, как и все остальные части тела. Если для тебя эффективны две тренировки в неделю, то и придерживайся этого объема. Не бойся взорвать руки. Теоретически, если ты нормально питаешься и достаточно отдыхаешь, то перетренированности быть не должно.

Тем не менее, некоторые люди просто не приспособлены к высоким объемам тренировок. Лично я не могу себе представить работу по сокращенной программе, и я уверен, что все дело в питании и отдыхе. Но все мы разные. С моей стороны такая рекомендация прозвучит необычно, но похоже, тебе стоит сократить количество упражнений и сетов. Оставь по два движения для каждой части тела и работай в них раз в неделю, выполняя по 3–4 сета в каждом. Добавь сюда усиленное питание и посмотри, проснутся ли твои руки.

Если все остальные мышцы развиваются нормально, но руки по-прежнему худы, сосредоточь внимание на выполнении упражнений для рук. Все ли правильно ты делаешь?

Для меня руки – самая легкая часть тела. К сожалению, далеко не каждый может похвастаться таким счастьем. Ощущаешь ли ты растяжку и сокращение бицепсов и трицепсов в каждом повторении? Будь честен с собой – не надо думать о том, какое впечатление ты производишь на окружающих. При необходимости уменьши рабочий вес, чтобы добиться этих ощущений. Подумай о приоритетах. Выдели для рук отдельный тренировочный день. Если предположить, что ты расположен к работе в больших объемах и придерживаешься правильной формы выполнения движений, то ты можешь извлечь немалую пользу из двух сессий для рук в неделю. Я не признаю правила, согласно которому руки должны тренироваться не более раза в семь дней, но если твоя генетика такова, то внеси необходимые изменения в программу. Например, если до сих пор ты тренировал руки два раза в неделю, переключись на один и посмотри, что из этого получится. Если они потребуют большего, не бойся дать им нагрузку. Вот возможный вариант:

Первая сессия для бицепсов	
Сгибания рук со штангой	4x8–10
Попеременные сгибания рук с гантелями	4x8–10
Трицепсы	
Жимы лежа узким хватом	4x8–10
Экстензии рук с гантелями над головой	4x8–10

Вторая сессия для бицепсов	
Сгибания рук на скамье Скотта	4x8–10
Сгибания рук в стиле молота	4x8–10
Трицепсы	
Французские жимы лежа	4x8–10
Отжимания на брусьях	4x8–10

Если увидишь результаты и почувствуешь, что можешь делать больше, увеличь объемы. С усиленным питанием и отдыхом, при правильной форме – ты должен продвинуться

вперед.

Теперь об объективности. Позволь спросить, ты действительно тяжело тренируешься или просто думаешь, что это так? Многие полагают, что тренируются исключительно тяжело, но на самом деле они очень далеки от пиковых нагрузок. Так работай же как положено – в последних повторениях ты должен выкладываться на все сто!

Конечно, в процессе акцентированной работы над отстающими частями тела не стоит забывать о поддержке остальных. Сфокусируйся на руках, но не забывай следить за тем, чтобы не отстало что-нибудь другое. Резюмируем все вышесказанное:

• Диета. Ешь ли ты достаточно высококачественных углеводов и протеинов?

• Восстановление. Достаточно ли ты спишь и отдыхаешь после тяжелых сессий?

• Правильная форма. Действительно ли на каждой тренировке работают именно руки, а не трапеции или передние дельтоиды?

• Приоритеты. Тренируешь ли ты руки в специально отведенные дни, а в исключительных случаях и чаще?

• Интенсивность. Действительно ли ты тренируешься с максимальной интенсивностью или это лишь видимость?

• Перетренированность. Да, Ли Прист предупреждает о перетренированности! Однако я по-прежнему думаю, что вся проблема заключается в недостаточном отдыхе и неадекватном питании.

Проработай каждый из этих пунктов. Успехов тебе! ***MD***

Вопросы и ответы

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

Силовой тренинг

Как и многие бодибилдеры, я занимаюсь аэробикой для укрепления здоровья, поддержания веса и подготовки к соревнованиям. Я применяю стандартную формулу вычисления максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС) – 220 уд/мин минус возраст. Я тренируюсь при пульсе от 60 до 80% от МЧСС, и мне бывает довольно тяжело справляться с нагрузкой, особенно при 80%. Почему другим это дается легко?

Аэробный тренинг должен быть неотъемлемой частью любой тренировочной программы, в том числе и силовой. Как известно, он приносит немало пользы здоровью, способствуя снижению давления в покое, замедлению пульса и улучшению профиля липидов в крови. Кроме того, он помогает поддерживать нормальный вес тела и снижать его в случае необходимости. Последний момент особенно актуален для бодибилдеров во время подготовки к соревнованиям. Выступающим атлетам важно не просто снизить вес, но сделать это исключительно за счет жира.

Вы следуете стандартным рекомендациям по определению интенсивности аэробных тренировок, используя обычную формулу расчета МЧСС, а затем тренируетесь в объеме 55–90% от полученной цифры. Давайте посмотрим, что же может так затруднить Ваши тренировки.

Во–первых, учитывая, что Вы используете стандартную формулу для определения тренировочной интенсивности, могу предположить, что Вы тренируетесь 3–5 раз в неделю в соответствии с традиционными рекомендациями. По–видимому, Ваши тренировки длятся 20–60 минут. Если Вы тренируетесь уже несколько месяцев, то должны обладать неплохой физической формой. Таким образом, мы исключаем версию того, что причиной затруднений во время аэробики является слабость сердечно–сосудистой системы.

Однако могут существовать и другие причины, способные затруднить тренировки в той интенсивности, которая у других людей не вызывает никаких проблем. Давайте проанализируем формулу, с помощью которой Вы рассчитываете свой МЧСС. Обычно это 220 уд/мин минус возраст. Но эта формула не совсем верна. Есть другой, новейший способ, предоставляющий более корректные цифры – 208 уд/мин минус 0,7 х возраст в годах.

Если человеку 20 лет, то в соответствии с первой формулой (220 – 20) его МЧСС будет равняться 200 уд./мин. Вторая же формула покажет цифру 194 уд/мин (208 – 0,7х20). Разница в шесть ударов в минуту может показаться незначительной, но и она имеет значение при расчете интенсивности аэробных нагрузок. Например, если кардиотренировка выполняется при 60% от МЧСС 200 уд/мин, то результат будет равен 120 уд/мин, а если исходить из МЧСС 194 уд/мин, то получается уже 116 уд/мин.

Снова разница незначительна, но она есть – пульс ниже.

Для точного расчета МЧСС важен также и возраст тренирующегося. Людям 25–30 лет больше подойдет формула 208 – 0,7х возраст. В этом случае мы получаем МЧСС от 190 до 187 уд/мин соответственно, по сравнению с диапазоном 195–190, получаемым в результате использования первой, менее точной формулы. Отсюда 60% будут составлять 114 и 112 уд/мин соответственно, что несколько ниже, чем 117 и 114 уд/мин, получаемые в первом случае.

Поэтому я рекомендую использовать формулу 208 – 0,7х возраст, как более точную.

Снижение пульса не обязательно сделает тренировки легкими, поскольку у Ваших затруднений могут быть и другие причины. Любой расчет МЧСС имеет свою погрешность, поскольку это лишь гипотетическая цифра. Даже при самом точном расчете ошибки неизбежны. Рассчитанная МЧСС может составить 194

Вопросы и ответы

уд/мин, хотя на самом деле она находится где–то между 184 и 204 уд/мин. В таком случае тренировки с любым процентом от МЧСС будут для Вас трудны.

В нашем примере прогнозируемые 60% от МЧСС 194 уд/мин составят 116 уд/мин, но если на самом деле Ваша МЧСС находится на уровне 184 уд/мин, то пульс во время тренировки должен составлять 110 уд/мин. Таким образом, сессия при 116 уд/мин окажется не из легких. И, наоборот, при прогнозе МЧСС 194 уд/мин, но действительном показателе 204 уд/мин, тренинг с 60% от МЧСС окажется слишком простым.

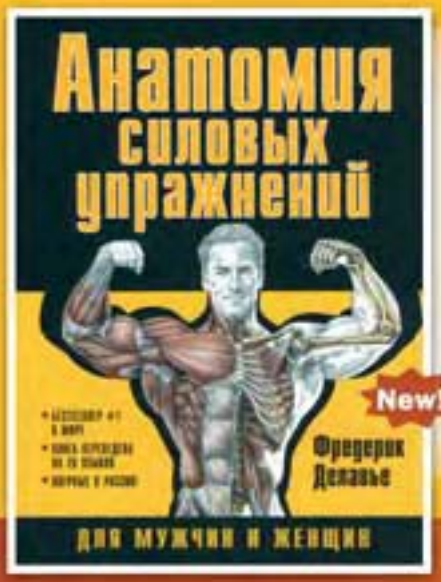
По–видимому, трудности Ваших аэробных тренировок являются следствием комбинации неточного вычисления МЧСС и имеющихся в любой формуле погрешностей. Вполне вероятно, что для Вас даже более точные формулы дадут слишком высокую МЧСС. Оба этих фактора приведут к завышенному пульсу во время аэробной тренировки при любом проценте от предполагаемой МЧСС.

Прежде всего, надо точно вычислить предполагаемую МЧСС. Если с сердечно–сосудистой системой у Вас все в порядке, то это легко. Если в этом плане есть проблемы, то сначала следует обратиться к врачу. Для определения МЧСС понадобятся счетчики пульса. Это могут быть часы, специальные браслеты или имеющиеся на кардиотренажерах сердечные датчики.

После небольшой разминки продолжительностью около пяти минут, каждую минуту начинайте повышать интенсивность, пока не достигнете утомления. На беговой дорожке интенсивность можно увеличивать просто повышая скорость, на велотренажере – усиливая сопротивление. Достигнув утомления, замерьте пульс – это и будет максимальная частота сердечных сокращений или близкая к ней. После измерений понизьте сопротивление или скорость, и еще немного поработайте для постепенного остывания.

Теперь можете использовать вновь определенную МЧСС в своих вычислениях. Аэробный тренинг будет соответствовать индивидуальным возможностям и станет более эффективным. Удачи! ***MD***

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