

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

А ТАК ЛИ УЖ НУЖНА ФИГУРА ФОРМЫ X?

На протяжении многих лет в бодибилдинге идеальной считалась фигура типа V – с максимально выраженным конусом. Тип фигуры, напоминающий букву V, стал эталоном мужественности – широченные плечи и при этом узкая талия.

Вспомните лучшие фигуры всех времен. Они обладали потрясающим пропорциональным отношением ширины плеч к ширине талии: Стив Ривз, Арнольд Шварцнеггер, Серджио Олива, Фрэнк Зейн, Ли Хейни, Боб Пэрис, Ли Лабрада. Чуть позднее, по мере того, как бодибилдинг 70-х требовал всё большего и большего развития ног (скажем спасибо некоему Тому Платцу), V-тип стала вытеснять другая буква алфавита – новый X-тип фигуры.

По существу, фигура типа X – это тот же V-тип, только с более развитыми четырёхглавыми мышцами и бицепсами бедер. Из сегодняшних соревнующихся атлетов ярчайшими представителями этого типа являются Тони Фримен (его так и прозвали – X-мэн), Дэннис Вольф и Седрик МакМиллан, чемпион NPC National champ'09. Когда я разговаривал с Седриком во время подготовки к его второму профессиональному сезону, он сказал, что вовсе не стремится к X-типу фигуры, предпочитая тип, названный им Y-тип.

«Не хочу, чтобы ноги были очень уж большими, – сказал он. – Лично я предпочел бы выглядеть как тогда Арнольд: качественная мускулатура без лишнего жира – ничего экстремального – широкие плечи и небольшой «средний сектор» с правильными линиями, придающими всей фигуре атлетичный и функциональный вид».

Седрик не единственный, кто думает, что пропорции старой школы были более эстетически привлекательными. Иначе какой смысл журналам по бодибилдингу печатать такое

количество фотографий и обложек с Арнольдом, а также теми парнями, которые не соревновались хотя бы месяц? Ведь на этих обложках можно было бы поместить сегодняшних профи, чья гипертрофированная мышечная масса и чудовищное развитие ног полностью затмевает любого атлета эры «Качая железо».

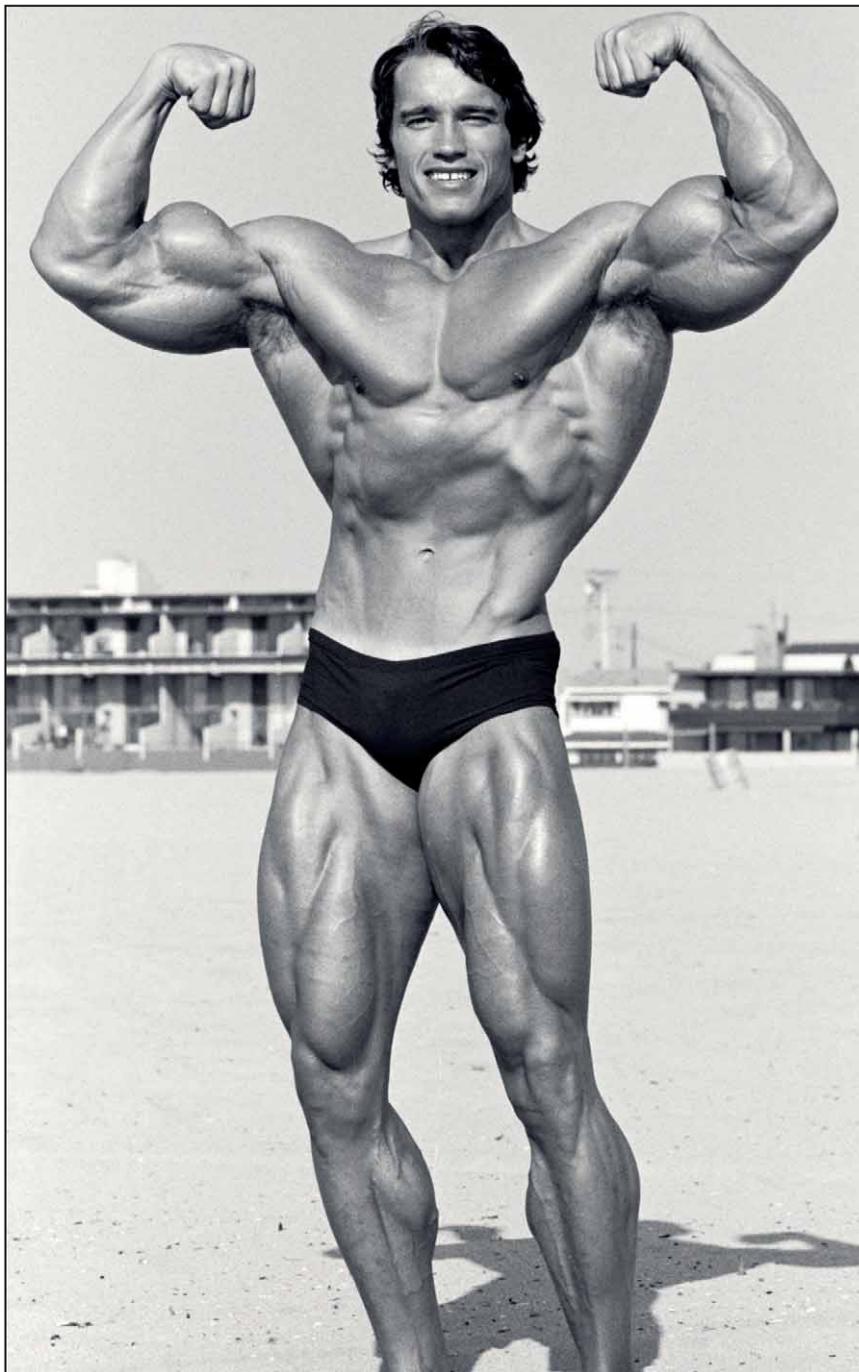


фото из архива Джона Баллика (John Balk)

НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

ПОБЕЖДАЙ!

MMG
BASE
MUSCLE MASS GAINER

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE - формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основа комплекса молочный белок и эластичная по усвоемости сложная углеводная формула.

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, инулин, карбонат калия, аскорбиновая кислота, D,L-α-токоферол, витамин B12, пантотеновая кислота, витамин B6, фолиевая кислота, никотин, бетаин, кофеин (для вкуса шоколад).

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1525 (6342)
Углеводы	73,5 г	109,5 г
Белки	21 г	31,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Добавленные витамины		
Витамин С	80 мг	120 мг
Витамин Е	10,5 мг	15,75 мг
Витамин В1	2,2 мг	3,3 мг
Витамин В2	2,3 мг	3,45 мг
Витамин В6	1,3 мг	1,95 мг
Витамин В12	19,8 мкг	29,7 мкг
Витамин В3	0,16 мг	0,24 мг
Витамин Н	12,8 мг	19,2 мг
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг
Фолиевая кислота		

АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)

Эссенциальные аминокислоты* на 100 г белка	
L-Аргинин*	3,4
L-Аспарагиновая кислота	7,5
L-Систеин*	0,4
L-Стеариновая кислота	18,2
L-Глицин*	2,4
L-Гистидин*	2,2
L-Изолейцин*	5,8
L-Лейцин*	7,2
L-Валин*	2,1
L-Фенилаланин*	0,5
L-Пролин*	4,9
L-Серин*	0,9
L-Триптофан*	0,3
L-Тирозин*	0,4

MMG BASE - это:

- Высокоусвояемый молочный белок
- Сложная углеводная формула

... по 1 порции... в соответствии с... и тренировок.

...крытия банки продукт может... в течение не более двух недель.

...MMG BASE - ARTL. Современный научный подход... и биологическая стабильность. Солевая нагрузка при... и тренировок.

...Корпорация Advanced Research Technologies Co., USA. Произведено по лицензии и под контролем Advanced Research Technologies Co., USA.

Результативный продукт:
MUSCLE MASS GAINER (www.proservice.ru)
тел: (800) 201-6402

Основной продукт: тел/факс: (495) 510-1795

Срок годности: до: _____

на порции: _____

ТУ 9101-125-1893-023-09
№ АЭС21. ВУ 001 Л Д 1500.0108 от 28.11.07 г.

ПОПРОБУЙ
Настоящий
Профессиональный
Сывороточный!



ШОКОЛАД

www.sportservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА



Седрик МакМиллан находится в постоянной борьбе за выдающийся V-образный тип фигуры, но при этом он не хотел бы, чтобы ноги выглядели чрезмерно развитыми. Он предпочитает фигуру в духе Арнольда - с более атлетичным низом.

Модель: Седрик МакМиллан (Cedric McMillan) / Невье (Nevieux)

Это еще раз поднимает вопрос о том, возможно ли повернуть время вспять и вернуться к более классическому идеалу фигуры, существовавшему до того, как джинн экстремальной массы был выпущен из бутылки?

«Все, что я могу – это постараться построить наилучшую версию фигуры типа Y, а дальше пусть уже судьи и фанаты сами разбираются, нравится она им или нет», - говорит Седрик.

Сможет ли МакМиллан стать одним из тех, кто инициирует начало таких изменений? В конечном

итоге, именно мы, фанаты, и являемся тем барометром, который определяет, какой тип фигуры считать лучшим. Последние 20 лет нам приходилось одобрять все более огромные и экстремальные фигуры, но это вовсе не значит, что сия тенденция не подлежит изменению. Что нужно для того, чтобы стандарты начали меняться - так это человек, который покажет нам новые грани возможного. И Седрик как раз способен вновь привести колесо прогресса в движение, продемонстрировав нам впечатляющее развитие ног, - именно ног, а не огромных баобабов. **IM**

ОДЕЖДА ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



MD
MUSCULAR
DEVELOPMENT

IM
IRONMAN

*Lady
FITNESS*

XXI
power

розничные продажи: тел. (499) 968-6244

оптовые продажи: тел./факс: (499) 968-6240