

Дэниел Бири (Daniel Beery)

БОДИБИЛДИНГ В ТЮРЬМЕ

Ограниченное оборудование, плохое питание, никаких пищевых добавок

Мне 30 лет, и я был заключенным в федеральной тюрьме Terminal Island в Южной Калифорнии с 2006 года до ноября 2010. Там я начал тренироваться с отягощением по пять дней в неделю. Каждая сессия длилась примерно час, а использовал я базовые компаундные упражнения, то есть мертвые тяги, жимы, тяги к поясу, сгибания рук, приседания.

Я начал с 82 кг веса при совершенно неспортивной фигуре, которые в итоге превратились в 113 килограмм межсезонного веса. Мое питание никак нельзя было назвать чистым, однако после четырехмесячной кето-диеты я уже весил 88 килограмм и был довольно поджарым. Шел октябрь 2008 года.

В течение двух следующих лет я продолжал развивать свои тренировки, в итоге увеличив интенсивность до использования лишь одного отказного сета в каждом упражнении, а-ля Дориан Йетс.

Я всегда тренировался тяжело, используя следующее расписание:

Понедельник: отдых

Вторник: отдых

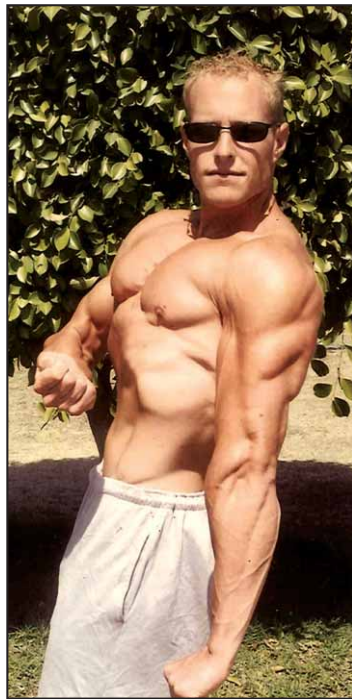
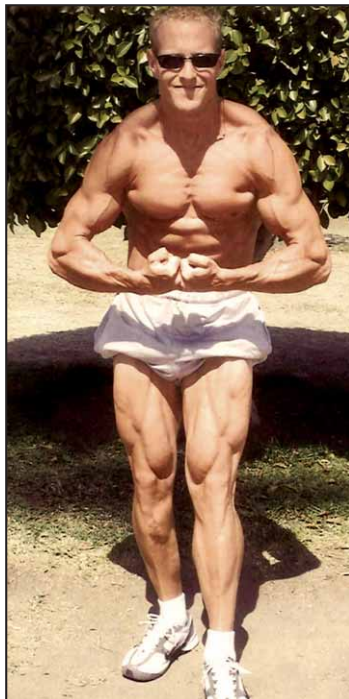
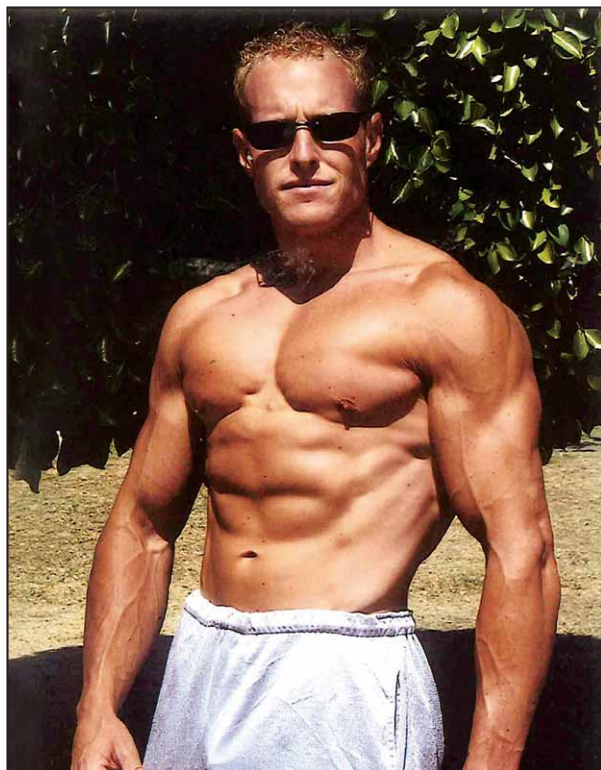
Среда: квадрицепсы

Четверг: грудь, икры

Пятница: спина

Суббота: дельтовидные мышцы, трицепсы

Воскресенье: бицепсы, бицепсы бедер, трапеции



Я знаю, что это странный сплит, однако в то время он был эффективен.

(На этих фотографиях, снятых 18 сентября 2010 года, я вешу 92 килограмма при росте 178 сантиметров.)

Моя аэробная нагрузка длилась 20 минут и представляла собой высокоинтенсивную интервальную работу на степпере – интервалы 60/60 – четыре дня в неделю по одной сессии в день.

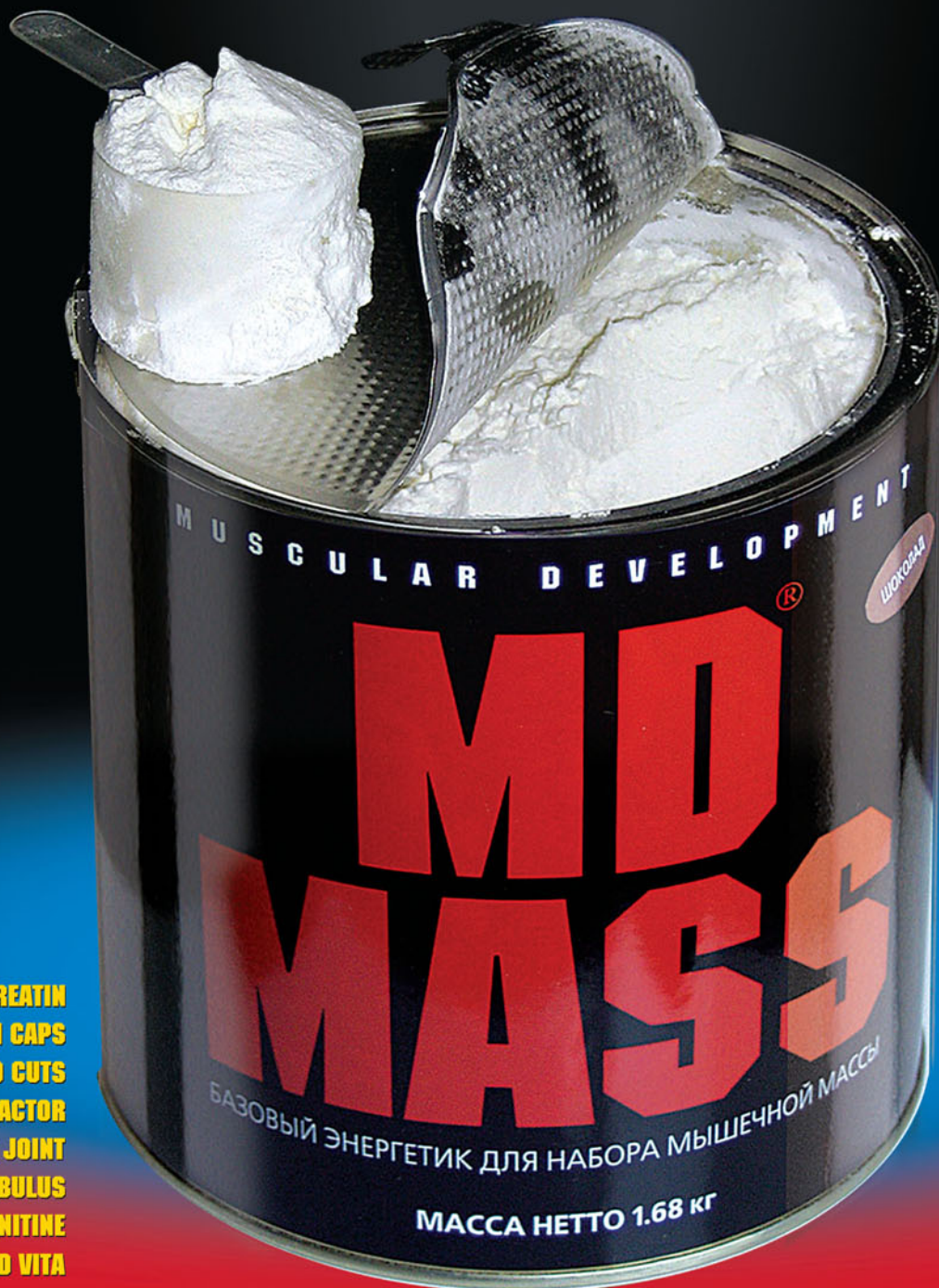
Также я выработал очень эффективную диету из 350 грамм протеина, 200 грамм углеводов и 100 грамм жиров. На второй месяц ее соблюдения я снизил количество углеводов и жиров: 350 грамм протеина, 100 грамм углеводов и 80 грамм жиров. На третий месяц я уменьшил только количество жиров: 350 грамм протеина, 100 грамм углеводов и 20-40 грамм жиров.

Само собой разумеется, соблюдать диету в тюрьме – занятие не из веселых, и у меня не было никаких пищевых добавок.

Надеюсь, что результаты, которых я добился только благодаря строгой диете, тренировкам и отдыху – без использования анаболиков или пищевых добавок, – вдохновят других. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



MD CREATIN
MD CREATIN CAPS
MD CUTS
MD G FACTOR
MD JOINT
MD TRIBULUS
MD L-CARNITINE
MD VITA

MD ISOLATE
MD MASS
MD PROTEIN
MD WHEY
MD AMINOCAPS
MD AMINOTABS
MD BCAA
MD COLLAGEN

ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.musculardevelopment.ru

www.sportservice.ru