



Дела СЕМЕЙНЫЕ

Дейл и Кайл Кларк
наращивают мышцы
своей родословной

Кайл Кларк это знал. Он знал, что его отец вряд ли откажется от вызова. Я имею в виду, что в данном случае яблоко упало недалеко от яблони. Дейл - капитан запаса морской пехоты США, он до сих пор работает специалистом по ремонту медицинского оборудования. Поддержание хорошей физической формы всегда являлось неотъемлемой частью жизни Дейла, пока травма колена не вывела его из игры. Конечно, только на время, поскольку Кайл младший смог без труда вернуть отца в сферу фитнеса.

Кларк, который в 2011 году дважды появлялся на обложке IRON MAN, в февральском и апрельском номерах, пошел весь в отца. Он уже успел отслужить в армии и получить звание капитана, а сейчас он актер, фитнес-модель, сертифицированный персональный тренер и парашютист. Кроме того, он занимается сноубордингом, тайским кикбоксингом, является гонщиком, каскадером и профессиональным наездником на быках. Вот такая получается картина. Два любителя адреналина бьются друг с другом один на один.

Дейл, который тренировал Кайла, когда тот был еще совсем ребенком, был вынужден поменяться с ним ролями - Кайл со-

Лонни Тепер (Lonnie Teper)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Нелегкий вызов для Дейла Кларка

ИМ: Что для Вас было тяжелее, соблюдать четырехмесячный тренировочный и диетарный план Кайла или пилотировать самолеты военно-морских сил?

ДК: И то, и другое требует полной отдачи и четкого представления конечных результатов. Трудно сравнивать адреналиновый всплеск во время посадки самолета на авианосец с чем-либо еще. Однако отвечая на вопрос, скажу, что соблюдать тренировочную и диетарную программу Кайла в моем возрасте оказалось тяжелее, потому что, во-первых, я не хотел разочаровывать сына и, во-вторых, я не был уверен на 100 процентов, что человек моего возраста сможет достичь тех результатов, которые мы себе наметили.

ИМ: Учитывая травму мениска, были ли у Вас какие-либо сомнения насчет тренировок по составленной Кайлом программе?

ДК: Да, сомнения были. Я очень активно занимался всеми видами спорта, однако после травмы колена на-



чал сбавлять обороты. Когда-то я мог пробежать марафон даже без подготовки, а сейчас я приклеен к движущейся дорожке и эллиптическому тренажеру. Я понял, что теперь нужно просто подстраиваться под ситуацию.

ИМ: Кайл утверждает, что перед началом тренировочной программы Ваш уровень подкожного жира составлял почти 19 процентов, но к концу Вам удалось снизить его до 8,5 процентов.

ДК: Я ежегодно прохожу физический осмотр, и в феврале 2010 года мой уровень подкожного жира составлял 18,8 процентов. Мой врач был очень доволен этим результатом. Я знал, что за эти четыре месяца, тренируясь по программе Кайла, я сжиг приличное количество жира, поэтому попросил врача снова измерить этот показатель. Он был настолько впечатлен тем, что мне удалось снизить уровень подкожного жира до 8,5 процентов, что даже не взял с меня за это денег. Однако мой вес практически не изменился. До того как приступить к программе Кайла я весил 78 килограмм, а сейчас вешу 74 килограмма, но теперь я более поджарый и более мускулистый.

ИМ: Насколько сильно изменилась Ваша диета?

ДК: Моя диета... Ну на завтрак я всегда любил хлопья с холодным молоком. Но Кайл объяснил мне, что такое питание не дает необходимого количества протеина, особенно учитывая мои тренировки в 5 утра. Таким образом, главное изменение было в том, что вместо обычной чашки хлопьев, я включил в рацион продукты спортивного питания. Благодаря пищевым добавкам повысился уровень энергии во время тренировок, и существенно увеличились сила и размеры мышц.

ИМ: Если честно, то сколько тренировок Вы пропустили, и сколько дней усиленного потребления пищи у Вас было, когда Кайла не было в городе?

ДК: (Смеется) Честный вопрос - честный ответ. Я не пропустил ни одной тренировки, и у меня был лишь один прием пищи, в котором я снял ограничения, - да и то, я сначала позвонил и спросил разрешение у Кайла.

ИМ: Могу представить, что сейчас у Вас появилось новое отношение к тренингу с отягощениями. Продолжатся ли Ваши тренировки и соблюдение безуглеводной диеты?

ДК: Да, я действительно стал относиться к такому тренингу по-новому, и нахожу его особенно приятным при наличии целей, которые поставил передо мной Кайл. Это сближает меня с сыном, несмотря на то, что он живет в Лос-Анджелесе, а я - в Лас-Вегасе. Тренировки продолжаются, а диета не претерпела значительных изменений. Я считаю, что во всем нужна умеренность, поэтому не ограничиваю себя определенными продуктами.

ИМ: В школьные годы Кайла Вы были его тренером по бейсболу. У Вас были любимчики в команде?

ДК: (Взрывается смехом) Да, если послушать Кайла и мою жену. Лично я считаю, что этого не было, и я определенно не старался выделять кого-либо.

ИМ: Каково это - превращаться из учителя в ученика?

ДК: Это было здорово! Я горжусь тем, что моим учителем был Кайл. У меня есть друзья, которые по несколько лет тренируются с персональным тренером, но по-прежнему выглядят так же, как и раньше. А для того чтобы трансформировать мою фигуру, Кайлу понадобилось всего несколько месяцев.

ИМ: Что было тяжелее всего в ранних утренних тренировках - не шуметь, чтобы не проснулась жена и не дала Вам по голове гантелью?

ДК: Вообще-то это было очень тяжело. Можете представить, каково это, тренироваться полтора часа без музыки? И большую часть времени в темноте! Хорошие новости в том, что сейчас она тренируется по утрам вместе со мной.

ИМ: Как Вы считаете, у кого из вас двоих лучше развиты руки? Пресс? Мах битой?

ДК: Иногда во время тренировок я смотрю в зеркало и действительно думаю, что мои руки выглядят лучше. Затем он приходит домой - и все сразу становится ясно. У Кайла лучше и руки, и пресс, и мах битой. Но не забывайте, что это я научил его этому маху!



НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

**СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ**

МИХАИЛ БЕКОВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

www.ironman.ru

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции





Тренировочная программа Дейла Кларка 3 дня тренировок/ 1 выходной

День 1

Жимы лежа на тренажере	3x15
Сведения рук на тренажере «Пек Дек»	3x15
Жимы гантелей лежа на фитболе	3x15
Отжимания (обычные, широким упором, узким)	3x10
Трицепсовые жимы вниз на блоке	4x15
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	4x15
Экстензии с гантелями из-за головы	3x15
Отжимания на брусьях (только с собственным весом)	3x15

День 2

Тяги вниз на высоком блоке	3x15
Тяги в наклоне	3x15
Тяги к поясу в тренажере	3x15
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x15
Сгибания рук с гантелями	4x15
Сгибания рук на тренажере	3x15
Сгибания рук в стиле молота	4x15
Сгибания одной руки на скамье Скотта	3x15
Сгибания рук с гантелями (21-повторные)	3x21*

День 3

Приседания	4x12
Выпады	3x10
Подъемы на носки	4x максимум
Жимы гантелей над головой лежа на фитболе	3x15
Подъемы рук в стороны в наклоне	3x15
Суперсет	
Подъемы рук вперед	3x10
Подъемы рук в стороны	3x10
Шраги с гантелями	4x15
Работа над мышцами суставной сумки плечевого пояса	3x15

Пресс

Наклоны в стороны	3x максимум
Подъемы ног	3x максимум
Кранчи на фитболе	3x максимум
Планка	3x максимум

*Для выполнения 21-повторных сетов выполните семь повторений в нижней половине амплитуды сгибаний рук, семь повторений в верхней половине и семь полных повторений.

ставил тренировочную программу трансформации для своего отца. Таким образом, 30-летний сын Дейла собирался привести его в наилучшую для него форму. Да, такое возможно даже в 61 год. Поехали!

ИМ: Ваш отец всегда держал себя в форме, но никогда не был фанатом тренировок с железом. Каким образом Вам удалось заманить его в спортзал и вновь привести в лучшую форму?

КК: Думаю, что самым существенным стимулом было мое предло-

жение о совместной фотосессии в стиле «отец и сын» для фирмы по производству одежды. Он действительно не хотел выглядеть маленьким или слабым рядом со мной, поэтому внимательно соблюдал диету, тренировочную программу и план приема пищевых добавок, которые я для него составил. К сожалению, та фотосессия так и не состоялась, однако за это время он успел добиться великолепных результатов. А поскольку я обещал ему съемки, и он честно работал для того, чтобы добиться этой возмож-



ности, мне пришлось позвонить своим друзьям в IRON MAN и представить им оригинального Кларка, который является моей абсолютной копией, если не считать седых волос. (Смеется)

ИМ: Он тренировался в небольшом домашнем спортзале, расположенном рядом со спальней, в то время как Ваша мама спала здоровым сном, не так ли?

КК: Да, у него оказалось больше силы воли и мотивации, чем у меня, это точно. Каждый день он вставал в 5 утра, принимал предтренировочную до-



бавку и на полтора часа уходил тренироваться в темноту, без всякой музыки! Он старался не разбудить маму, ведь его личный спортзал, действительно, находится за стеной их спальни. После тренировки он шел на работу, проводя в госпиталях по 10-12 часов.

ИМ: По какому принципу Вы составляли для него тренировочную программу и режим питания?

КК: В наших жилах течет одна кровь, поэтому было довольно легко. Я провел несколько тренировок в его спортзале и записал для него свои схемы. Он немного подкорректировал веса, однако, по сути, мы тренировались по одной и той же схеме – просто на разных ступенях. Для некоторых упражнений мне пришлось включать воображение - в связи с недостатком оборудования, тем не менее, я сделал все возможное для того, чтобы нагружалась каждая мышечная группа.

Потом я тренировался вместе с



ним, мы прошлись по каждой схеме, я показал ему, как правильно выполнять то или иное упражнение. Что касается пищевых добавок, то здесь я порекомендовал ему некоторые из своих любимых продуктов.

Диету я составил следующим образом: протеиновый коктейль после тренировочной сессии, бутерброд с индейкой и хлебом из цельного зер-

на на обед и жареная курица с салатом для двух оставшихся приемов пищи. Я думал, что здесь он будет немного жульничать, поэтому диета получилась довольно сухой. Однако я должен был догадаться, что пилот военно-морских сил не свернет с намеченного курса. Поэтому через пару недель я был вынужден позвонить ему и рекомендовать

включить в свой план загрузочные дни.

ИМ: Ваши родители проживают в Лас-Вегасе (Кайл вырос там), а Вы - в Лос-Анджелесе. Каким образом Вам удастся следить за тренировками отца?

КК: У меня очень близкие отношения с семьей. Я разговариваю как с отцом, так и с матерью практически ежедневно и стараюсь навещать их, по крайней мере, раз в месяц. И каждый раз, когда я приезжал домой к родителям, отец демонстрировал все лучшую и лучшую форму. Он всегда с нетерпением ждал того, чтобы показать мне свои результаты, а затем я начинал его стыдить, и он вновь возвращался к усердной работе. (Смеется.)

Но если серьезно, то мне, действительно, очень нравился энтузиазм отца, когда я приезжал домой, и у нас появлялся шанс провести тренировку вместе. Я всю жизнь доверял ему. Он научил меня фундаментальным элементам различных видов спорта. Когда он говорил что нужно делать так, а не иначе, то я доверял ему и делал именно так. И в большинстве случаев это прекрасно работало. А сейчас в спортзале теперь уже я говорил ему, что нужно делать, и он безоговорочно доверял мне, выполняя все без исключений.

Чем лучше оказывались его результаты, тем сильнее я усложнял упражнения. Чем увереннее он становился, тем настойчивее я демонстрировал то, что это еще далеко не предел. Я делал это точно так же, как делал он, когда я был ребенком. И вот теперь... он на обложке журнала IRON MAN - он добился этого!

ИМ: Признайтесь, несмотря на то, что Ваш отец является достойным образцом великолепной физической формы, случались ли такие периоды, когда он буквально готов был сдаться?

КК: Никогда. В нашей семье сдаваться не любят!

ИМ: Когда Вы составляли для него программу, Вы беспокоились о возможных травмах или перетренированности? Знаете, как говорят, «со временем организм уже не тот, что прежде».

КК: Мы начинали с легких весов и статических упражнений. Никаких сумасшедших движений. Одна-



ко он всегда был в хорошей форме, поэтому это был не совсем уж старт с нуля, ну, Вы поняли. Он никогда не забегал вперед, он планомерно увеличивал веса по мере того, как становился сильнее.

ИМ: В юности Вы фактически были сыном тренера. Однако Вы не стали всерьез заниматься бейсболом - тем видом спорта, который обожает Ваш отец. Были ли конфликты по этому поводу?

КК: Бейсбол мне ужасно не нравился. Я был самым мелким ребенком в команде, поэтому мне было невесело. Я не мог играть даже на шорт-стопе, поэтому играл на второй базе. Постоянно получал удары от подач, хотя и отбивал больше мячей, чем любой другой игрок лиги. Возможно, это потому, что я был сыном тренера, а сына тренера никто не любит. Никогда. Одним словом, в детстве этот вид спорта я не



любил, предпочитая хоккей, футбол, сноубординг и баскетбол.

Как-то раз, уехав на игру в лагерь Red Sox Fantasy League, он позволил мне и спросил, как прошла тренировка по бейсболу. Я ответил, что не ходил на тренировку. Он спросил: «Почему?». И я просто сказал, что тренировался в беге. В ответ была лишь мертвая тишина, поэтому я передал телефон маме, которая, думаю, помогла ему успокоиться.

В конечном итоге, я выступил на национальном турнире штата по бегу с препятствиями, и, начиная с са-



ленно заслужу право похвастаться. (Смеется)

IM: В связи с тем, что сейчас у Вас очень много свободного времени, чем Вы занимаетесь в данный момент? Все еще планируете прыгнуть с небоскреба Эмпайр-стейт-билдинг в метро-вый бассейн?

КК: (Смеется) Вообще-то сейчас я больше занимаюсь актерским делом. Я учусь три раза в неделю, беру уроки танца, уроки тайского кикбоксинга, уроки пения и так далее. Сейчас я чувствую себя так, будто вновь оказался в детстве – снова хожу в школу и на различные секции.

IM: Ваши тренировки как-нибудь изменились с нашего последнего интервью в прошлом году?

КК: Да, изменились. Сейчас я стараюсь приблизиться к фигуре «супергероя», а не наращивать огромную массу,

поэтому теперь больше времени уделяю аэробике, а также увеличил количество повторений. Как актер я хочу сохранить свою универсальность, поэтому не хочу становиться настолько большим, что придется играть лишь очень специфические роли. Я по-прежнему круглый год поддерживаю 5-процентный уровень подкожного жира и всегда готов для съемок всякий раз, когда мне звонят из IRON MAN. (Подмигивает.)

IM: Достижения Вашего отца – это великолепный пример того, что положительные эффекты тренировок и правильного питания можно получить в любом возрасте. Однако что бы вы могли сделать вдвоем на бис в 2012 году? Что он думает насчет прыжка с небоскреба?

КК: (Смеется) Знаете, мы просто наслаждаемся тем, чем занимаемся сейчас. Публикация в журнале вместе с отцом – это для меня удивительный опыт. Жизнь как раз и заключается в том, чтобы иметь общие цели с тем, кого ты любишь, и помогать друг другу достигать их. Лагерь Red Sox будет потрясающим опытом для нас обоих. И кто знает, что будет дальше? Может, я в скором времени сыграю супергероя, а его заставлю сыграть злодея. Мы могли бы продолжить наше «соперничество» на большом экране! **IM**

мого первого соревнования по бегу, в котором я принимал участие, отец всегда стоял в первом ряду и подбадривал меня громче всех. Таким образом, несмотря на свою жесткость, он все равно поддерживал каждое решение, которое я принимал.

IM: Ваш отец посещал бостонский тренировочный лагерь Red Sox Fantasy League в течение двух десятилетий. Вы когда-нибудь думали о том, чтобы вновь вместе с ним вернуться на бейсбольную площадку?

КК: Да, это было 27 января – и я был очень взволнован! Я ходил с

ним на поле каждый раз, когда приезжал в Вегас. Теперь я могу крушить мячи. Я отбивал их по прямой так, будто в этом не было ничего сложного. У себя в Лос-Анджелесе я тренировался в местных кабинах для бейсбола, а также работал над техникой. Помню, как в первый год посещения лагеря отец пришел домой с Золотой Перчаткой, поэтому я надеюсь, что смогу добиться того же. Недавно я узнал, что он никогда не получал титул Самого Ценного Игрока, поэтому если мне удастся завоевать и эту награду, то я опреде-

ЧЕМПИОНЫ СВОИ



МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

12 лет

ПОБЕЖДАЕМ ВМЕСТЕ!



www.ironman.ru

IRONM