

Чарльз Поликвин (Charles Poliquin)

ЛАТЕРАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ И ПРОРАБОТКА ДЕЛТ

Вопросы и ответы

Вопрос: Вы отдаете предпочтение тренажеру для тренировки среднего дельтоида как альтернативе гантелям?

Ответ: И как альтернативе тренажеру для подъема рук перед собой? Но шутки в сторону, словосочетание «средний дельтоид» здесь - это явный перебор. При выполнении подъемов рук с гантелями в стороны вы ощущаете существенное напряжение только в высшей точке амплитуды (в силу действия закона всемирного тяготения); по этой причине вам придется перепробовать множество вариантов, чтобы добиться нагрузки по всей траектории движения.

Один из вариантов – это подъем одной руки в сторону с отклонением корпуса, при котором вы выполняете движение с небольшим наклоном корпуса, ухватившись другой рукой за неподвижный объект. Это позволяет обеспечить дополнительную нагрузку в начальной точке движения. Таким образом, для полноценной проработки всей амплитуды вы можете начать регулярно выполнять три сета подъемов рук в стороны и три сета подъемов одной руки в сторону с отклонением корпуса.

Что касается тренажеров, особенно тренажеров с блочной системой, то в этом случае вы можете почувствовать нагрузку на протяжении всей амплитуды.

Но учтите: поскольку рукоятки в таких тренажерах чаще всего не позволяют кисти вращаться, вам следует остановиться, когда руки будут параллельны полу. Несоблюдение этого правила может спровоцировать ударную нагрузку на плечевой сустав.

При использовании гантелей вы можете выполнить более безопасный вариант подъемов рук в стороны следующим образом: по достижении позиции, при которой руки оказываются параллельными полу, начинайте разворачивать кисти наружу, пока они не будут смотреть вверх. Это позволит в верхней точке амплитуды приблизить кисти друг к другу без негативного воздействия на плечи.

Вопрос: Я слышал, что употребление йогурта помогает избавиться от жира на животе. Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой. Так ли это?

Ответ: Сама идея неплоха, но вот ее применение на практике чаще всего оборачивается неудачей. Положительный момент состоит в том, что йогурт содержит живые бактерии, в частности пробиотики, которые помогают снижать вес и уменьшают количество висцерального жира. Проблема же состоит в том, что кисломолочные продукты не могут предоставить необходимое нам количество пробиотиков.



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson) / Невье (Nevieux)

Это было подтверждено в ходе 12-недельного исследования, результаты которого публиковались в *European Journal of Clinical Nutrition* в 2010 году. Исследователи анализировали молочнокислый продукт с содержанием живых йогуртовых культур, в который дополнительно были добавлены особые жизнестойкие культуры лактобактерий. Группа, принимавшая пробиотики, получала данный вид молочнокислого продукта, а второй группе предоставлялся молочнокислый продукт без дополнительных пробиотиков. Хотя участники второй группы употребляли вполне «натуральные» живые йогуртовые продукты, потери жира это не вызвало. Для сравнения, участники группы, получавшей пробиотики, избавились от 4,6 процентов жира, расположенного в области талии, и уменьшили общее содержание подкожного жира в организме на 3,3 процента.

Это еще раз подтверждает наличие взаимосвязи между отложением жира в области талии, плохой чувствительностью к инсулину и повышенным уровнем кортизола. И пробиотики, похоже, оказывают благотворное воздействие на все три фактора. Действительно, есть ряд свидетельств того, что употребление пробиотиков помогает уменьшить количество жира в области живота даже без применения диет.

Вопрос: Что вы можете сказать о нашумевшем исследовании, проведенном в штате Айова, согласно которому прием добавок повышает риск преждевременной смерти?

Ответ: Исследование, о котором вы говорите, называлось «Айовское исследование здоровья женщин». Хотя участницами были только женщины, его результаты вполне можно распространить и на мужчин. СМИ буквально вцепились в это исследование, сразу запестрели заголовками, объявляющими все добавки вредными. Но давайте посмотрим внимательнее.

Исследование базировалось на статье «Добавки и уровень смертности у пожилых женщин», опубликованной в *Archives of Internal Medicine* в октябре 2011 года. Данными для нее послужили результаты анкетирования за 1986, 1997 и 2004 годы. Данное исследование относится к обзорам. Использование метода анкетирования позволяет вовлекать в исследование большое количество людей – 38000 женщин, говоря о айовском исследовании – но при этом затрудняет выявление причинно-следственных связей. К примеру, вы можете провести обзор профессиональных игроков в баскетбол и гимнастов-олимпийцев и прийти к выводу, что занятия баскетболом делают людей выше, а гимнастикой, наоборот, ниже ростом. Это как раз то, что и произошло с тем исследованием.

Начнем с того, что 13,5 процентов тех, кто принимал какие-либо добавки, одновременно используя при этом гормональные препараты, были сравнены с 7,2 процентами тех, кто вообще не использовал никаких добавок. Гормональные препараты могут оказывать значительное негативное влияние на здоровье; например, препарат гормонозаместительной терапии



Модель: Эрик Власов (Eric Vlasov/Нелья (Nellya))

Премарин, очень популярный в 80-е годы, повышал вероятность развития рака груди и инсульта. Также женщины, использовавшие добавки, потребляли на 90 калорий в день больше, чем те, кто не принимал ничего, - в действительности, потребители различных добавок полагают, что могут позволить себе нарушения в диете.

Что касается особых препаратов, следует отметить, что женщины, принимавшие комплексы витаминов и минералов, часто использовали те, которые содержат железо и витамин А, которые в больших дозировках могут оказаться весьма вредными. В действительности же, ученые особо отметили тот факт, что все добавки, за исключением некоторых - например, железа, - «не могут служить причиной повышения риска преждевременной смерти».

В ходе проведенного немецкими учеными исследовании влияния пищевых добавок, начатого в 1994 году и продолжавшегося 11 лет, охватившего 11083 мужчин и 12860 женщин, было обнаружено, что «дополнительный прием антиоксидантов и витаминов может снизить риск развития рака и преждевременной смерти, вне зависимости от ее конкретных причин» (подробнее смотрите в материале «Витамино-минеральные добавки и онкология, сердечно-сосудистые заболевания и риск преждевременной смерти в немецкой проспективной группе», опубликованном он-лайн в European Journal of Nutrition, 22 июля 2011 года).

Но, что еще более интересно касательно айовского исследования, так это то, что в 2003 году прогнозируемая продолжительность жизни женщин составляла 80 лет, а 50 процентов участниц исследования эту планку перешагнули! На ум сразу приходит старая шутка: «Да мой дедушка 100 лет принимал эти ваши витамины, и ничего хорошего они ему не дали!».

Хотя в исследовании и наличествует некоторая полезная информация, например о возможном вреде употребления больших доз витамина А и железа, я абсолютно не согласен с его результатами ввиду некорректности его проведения.

Вопрос: Что лучше - обычные гиперэкстензии или гиперэкстензии, выполняемые на наклонной скамье? И могут ли те или другие заменить обратные гиперэкстензии?

Ответ: По первому вопросу: оба указанных варианта гиперэкстензий имеют свои преимущества и недостатки. При выполнении обычных гиперэкстензий проще произвести скручивание позвоночника. Если ваш таз имеет слишком сильный наклон вперед, это упражнение может спровоцировать возникновение болей в спине. Также, наклонная скамья предоставляет возможность работать в более полной амплитуде, что, в свою очередь, может быть и недостатком, так как может вынудить вас слишком сильно округлить спину в самом начале движения, что также вредно для позвоночника.

Теперь поговорим об эффективности с точки зрения тренинга. Сила тяготения направлена строго вниз, а не по горизонтали. В случае с обычными гиперэкстензиями это означает, что максимум нагрузки будет приходиться на высшую точку движения, когда

При выполнении обычных гиперэкстензиях проще произвести скручивание позвоночника. Если ваш таз имеет слишком сильный наклон вперед, это упражнение может спровоцировать возникновение болей в спине. Также, наклонная скамья предоставляет возможность работать в более полной амплитуде, что, в свою очередь, может быть и недостатком, так как может вынудить вас слишком сильно округлить спину в самом начале движения, что также вредно для позвоночника

корпус параллелен полу. В случае с гиперэкстензиями на наклонной скамье самая большая нагрузка приходится на середину траектории (опять же, в момент параллели корпуса полу). Таким образом, сбалансированная тренировочная программа будет включать в себя оба варианта.

Касательно второго вопроса: обычные гиперэкстензии больше нагружают средний отдел позвоночника, а обратные - нижний. Если средняя часть позвоночника у вас более сильная, чем нижняя, как у большинства людей, вам следует сосредоточиться на обратных гиперэкстензиях до тех пор, пока не добьетесь баланса в развитии. Так что речь не идет о том, чтобы заменить одно упражнение другим, а о том, что они дополняют друг друга.

И я не могу закончить обсуждение, не сказав пару слов о том, насколько важно развивать мышцы-разгибатели позвоночника. Увеличение их силы приводит к так называемому «лучевому эффекту», прямо влияя на силу всех соседних мышечных групп. Это означает, что, если вы включаете в программу гиперэкстензии, то можете также увеличить силовые результаты в таких упражнениях как жимы из-за головы и приседания. Что касается количества повторений и сетов, учтите, что мышцы-разгибатели позвоночника состоят как из быстро-, так и из медленносокращающихся волокон. Так что для полноценной проработки нужно тренировать их как малым, так и большим числом повторений. **IM**

АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Паузр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капс., 100 капс., 300 капсул



АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди-, три-, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



L-ГЛЮТАМИН

L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



XXI Power Всерьез и Надолго

www.sportservice.ru, www.21power.ru