

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

СЖИГАНИЕ ЖИРА С ОДНОВРЕМЕННЫМ СОХРАНЕНИЕМ МЫШЦ

Не нужно быть экспертом, чтобы отличить атлета в межсезонной форме от готовящегося к выступлению бодибилдера. Бодибилдеры в межсезонной форме демонстрируют очень слабую рельефность мышц и обычно выглядят намного массивнее по сравнению с предсоревновательной формой. Когда вы садитесь на диету, главной целью становится сжигание максимального объема подкожного жира, но вместе с этим обязательно наблюдается некоторая потеря сухой массы, включая мышцы. Тренировки с отягощениями являются одним из самых эффективных способов минимизировать потерю сухой массы во время соблюдения диеты. Другой аспект заключается в том, насколько быстро вы теряете вес.

Большинство ученых утверждают, что для максимально возможного сохранения сухой массы диета должна быть продолжительной. Попытки стремительно сбросить вес часто приводят к излишней потере мышц. Если слишком резко уменьшить количество потребляемых калорий и углеводов, то организм начнет использовать запасы протеина, то есть, мышцы, когда дефицит энергии станет крити-

ческим. В связи с этим рекомендуется терять лишь по 0,5-1 кг в неделю.

В ходе недавно проведенного исследования ученые сравнили эффекты двух темпов снижения веса, быстрого и медленного, в группе из тридцати атлетов высокого уровня. (1) Группа медленного снижения веса стремилась терять по 0,7 процентов от общей массы тела в неделю, тогда как группа быстрого снижения нацелилась на 1,4 процента, что эквивалентно скоростям 0,5 и 1 кг в неделю для человека весом 70 кг. Все атлеты ежедневно получали 1,2-1,8 грамма протеина и 4-6 грамм углеводов на килограмм веса тела, а также 20 процентов от общего калоража из жиров. Они питались по пять-семь раз в день и ежедневно получали не менее 1500 калорий. Кроме того, спустя 30 минут после тренировки все атлеты пили восстановительный напиток, состоящий из молочного протеина и углеводов. Потребление креатина было запрещено, но можно было принимать витаминно-минеральный комплекс вместе с печеночным жиром трески. Атлеты занимались четыре раза в неделю, тренируя каждую мышечную группу дважды в неделю.

В результате группа медленного снижения веса показала увеличение сухой массы на 2,1 процента, а скорость сжигания жира оказалась одинаковой.

Кроме того, в данной группе наблюдалось улучшение показателей тестов спортивной результативности, включая силу и мощность. У атлетов из группы быстрого снижения веса не наблюдалось никакого прироста сухой массы, однако сжигание подкожного жира имело место. Также их результативность повысилась только в одноповторном приседании. Группа медленного снижения веса соблюдала диету в течение 8,5 недель, а у группы быстрого снижения диета продолжалась 5,3 недели. Таким образом, атлеты из первой группы тренировались на три недели дольше по сравнению со второй группой, что вполне может объяснить прирост сухой массы, который наблюдался в группе медленного снижения веса. Большая часть полученной сухой массы пришлось на верх тела, к тому же, самый высокий прирост этой массы наблюдался у атлетов женского пола, - возможно, в результате того, что в начале эксперимента у них был самый высокий уровень подкожного жира.

Основываясь на полученных результатах, авторы исследования пришли к выводу, что атлеты, желающие повысить уровень сухой массы тела, а также увеличить силу и мощность во время фазы сжигания жира, которая включает в себя силовые тренировки, должны нацеливаться на потерю не более половины килограмма веса в неделю. Атлеты, которые просто хотят сохранить сухую массу тела, могут увеличить недельную потерю веса до одного килограмма. **IM**



Модель: Джо Лонг (Joe Long) / Невис (Nevis)



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

