

Чарльз Поликвин (Charles Poliquin)

# УТРЕННИЕ ТРЕНИРОВКИ, СТРЕСС И КОРТИЗОЛ

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Мне удобнее всего тренироваться по утрам, но в это время у меня совершенно нет сил. Есть ли способ добавить энергии по утрам, кроме как нанять одиозного тренера вроде Джиллиан Майклс, которая бы постоянно повышала на меня голос?

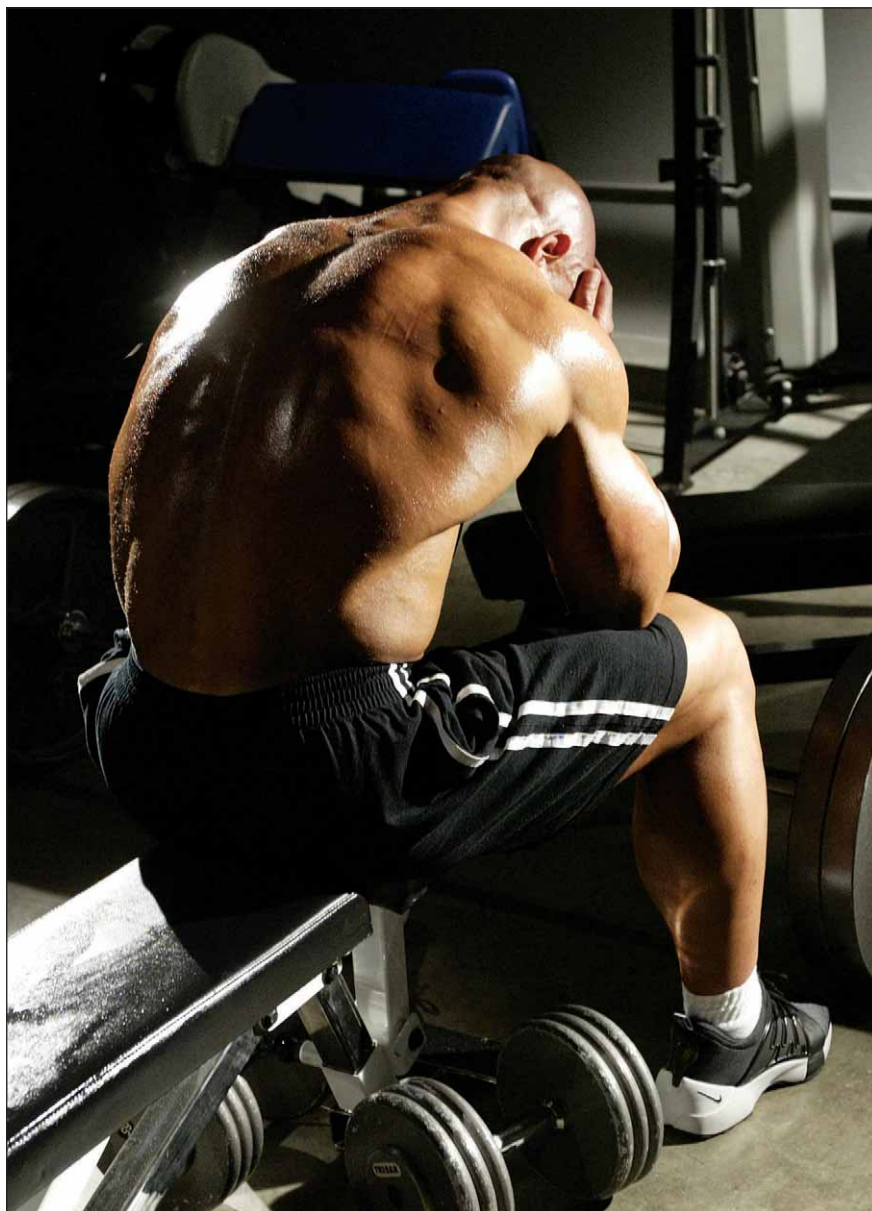
**Ответ:** Если вам нужна женщина, которая постоянно бы на вас орала, то решение вашей ситуации выглядит довольно простым. Корень вашей проблемы

может заключаться в стрессе. Вне зависимости от того, какова причина стресса – ежедневные неурядицы, финансовые трудности или очередной ночной выпуск новостей, – он может оказать существенное негативное влияние на ваше здоровье и уровень энергии.

Если вам тяжело вставать по утрам, но при этом остальную часть дня вы чувствуете себя вполне нормально, то у вас, возможно, синдром обратной кривой кортизола. Ваш организм производит гормон кортизол в неправильное время, оказывая стрессовое воздействие на надпочечники, что в итоге и приводит к плохой адаптации в стрессовых ситуациях.

Для того, чтобы получить точное подтверждение, вам следует сдать анализ на гормон адреналин, что подразумевает забор четырех образцов слюны в строго определенное время в течение дня с последующим направлением их на обработку в лабораторию. По завершении исследования вам будут предоставлены результаты, выражающиеся в рейтинге по шкале от 1 до 7, где 1 означает наличие начальных признаков стресса, а 7 определяется как крайнее истощение надпочечников, выражающееся в пониженном уровне энергии утром и отсутствии сексуального драйва.

Первое, что вы должны сделать с целью повышения уровня энергии, – это съесть «энергетическую» еду в «правильное» время. День я бы начал с так называемого «орехово-мясного завтрака». К примеру, вы можете съесть 1-2 куска говядины с горстью орехов макадамия, подойдет и бутерброд с индейкой и горсть миндаля. Такой тип завтрака окажет позитивное воздействие на два контролирующих уровень энергии важных нейротрансмиттера, повысив их утренние показатели. В противоположность этому, стакан апельсинового сока вызовет быстрый прилив энергии за счет резкого повышения уров-



фотограф: Неве (Neveux)

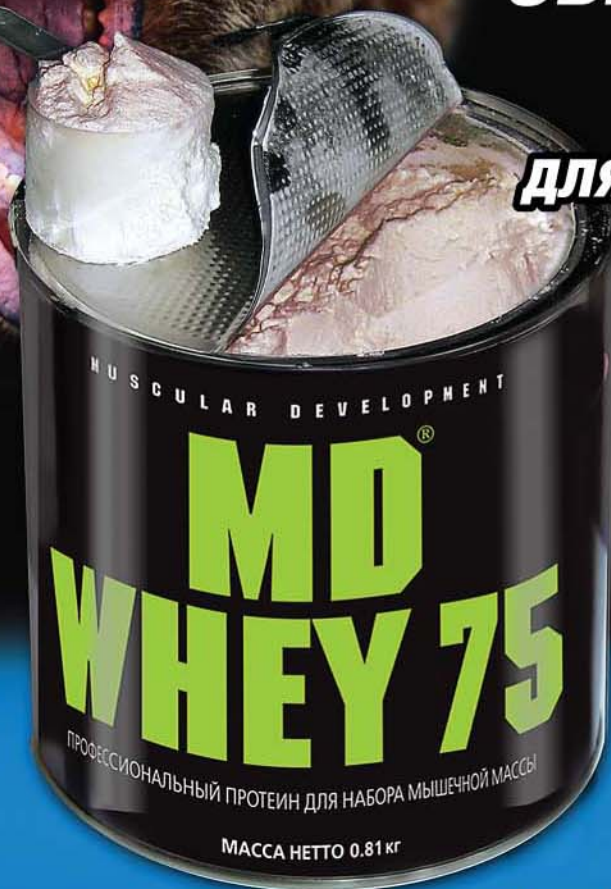
**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD** MUSCULAR  
DEVELOPMENT

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**75%**  
**СЫВОРОТОЧНЫЙ**  
**ПРОТЕИН**  
**для профессионалов!**



**Наивысший рейтинг!**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

**розничные заказы: (499) 968-6244**  
**оптовые продажи: (499) 968-6240**

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)

ня сахара в крови, что, естественно, отразится и на вашем самочувствии, - однако такой эффект продлится недолго, и к тому моменту, когда вы придете в спортзал, он почти полностью сойдет на нет.

**Вопрос:** Тренер моего сына по баскетболу в старшей школе с целью проверки аэробной выносливости, заставляет их бежать полмили (а не милю) на время. Они также тренируются с отягощениями, но меня больше интересует, что вы думаете по поводу такой проверки выносливости в баскетболе? Да, кстати, в прошлом году они выиграли соревнования штата.

**Ответ:** Если говорить о специфике данного вида спорта, игрок в баскетбол в старшей школе должен

быть способен пробежать полмили за 1,5-2 часа. Звучит диковато? Давайте произведем кое-какие расчеты.

Эл Вермайл завоевал несколько медалей Всемирного чемпионата в свою бытность тренером по силовой подготовке Chicago Bulls. Согласно приводимым им данным, основанным на изучении видеозаписей матчей, очень редко игрок в баскетбол пробегает за игру расстояние, превосходящее одну милю. Игра по версии NBA длится 48 минут, но это без учета таймаутов, фолов, положений вне игры и перерыва между таймами. Так что в целом типичный матч NBA длится как раз 2,5 часа. Поскольку общее время игры в старшей школе составляет примерно 32 минуты, то даже в том случае, если игрок находится на поле весь матч, весьма маловероятно, чтобы он пробежал за это время полмили.

Поздравляю вашего сына с победой на соревнованиях штата. Впрочем, учитывая то, что в среднем школьные команды в старших классах играют по 6 версиям, а всего у нас 50 штатов, то получаем 300 команд-победителей на всю страну. И в старшей школе часто случается, что успех всей команды зависит от одного одаренного игрока. Будучи студентом первого курса старшей школы, Джеймс ЛиБрон заработал 21 очко и шесть раз забирал мяч под щитом, а его команда выиграла чемпионат штата с рекордным счетом 23-1. Догадаетесь, как играла эта команда, когда Джеймс был на старших курсах? Я считаю, что успех в баскетболе в старшей школе складывается из множества факторов, и экстраординарная выносливость к их числу все не относится.

**Вопрос:** Я работаю персональным тренером. Хотел бы улучшить знания в области анатомии, но «Анатомия» Грэя все же слишком сложна для меня. Не могли бы вы порекомендовать что-нибудь более доступное для восприятия?

**Ответ:** Без сомнения, самый популярный справочник по анатомии для бодибилдеров – это иллюстрированная энциклопедия Фредерика Делавье. Его «Анатомия силовых упражнений», выпущенная изда-



Модель: Грег Смайерс (Грег Смуерс)/Невье (Nevvex)

**АТЛЕТ**  
ЮНИЙ

**НЕ ТОЛЬКО**

**ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!**

**ATHLETE**  
JUNIOR



ПРОТЕИН № 1

ПРОТЕИН № 2

PROTEIN GAINER № 1

PROTEIN GAINER № 2

ПРОТЕИН № 1 с КРЕАТИНОМ

ПРОТЕИН № 2 с КРЕАТИНОМ

АМИНО № 1

АМИНО № 2

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ



JUNIOR

тельством Human Kinetics, разошлась тиражом более 1 миллиона копий. Следом за этим Делавье выпустил полностью иллюстрированную им же «Анатомию силовых упражнений для женщин», а также последнюю на данный момент книгу - «Анатомию силовых тренировок». Лично у меня в библиотеке есть все три книги.

Делавье знаком не только с анатомией, но и с силовым тренингом. Он пять лет изучал анатомию и морфологию в престижной Школе изобразительных искусств в Париже - Ecole des Beaux-Arts, а также три года – секционную работу на Faculte de Medecine (Париж). Делавье также был чемпионом по пауэрлифтингу во Франции, публиковал статьи в Le Monde du Muscle и Men's Health Germany, был главным редактором французского журнала PowerMag.

Вместо того чтобы запоминать отдельные мышцы и кости, а также другие анатомические элементы – или изучать секционную работу на трупах, – персональный тренер получит гораздо лучшее представление об анатомии, работая с книгами Делавье, поскольку они демонстрируют примеры реального физиологического движения.

**Вопрос:** В своей книге «Спросите тренера Поликина» вы говорите о пользе использования тяжелоатлетических рывков и толчков и возможности их применения в бодибилдинге. Я выполнял подъемы штанги на грудь в старшей школе, так что моя подготовка в данном упражнении не так уж плоха, но мои напарники по тренировкам говорят, что во время его выполнения я иногда делаю прыжок вперед, а иногда назад. Есть ли какой-нибудь простой способ справиться с проблемой, кроме как обратиться за помощью к тренеру по тяжелой атлетике?

**Ответ:** Для некоторых тяжелоатлетов прыжок назад может послужить эффективным методом тяги. Наим Сулейман-оглы, без сомнения, самый сильный тяжелоатлет всех времен в своей весовой категории, отпрыгивал назад во время рывка по меньшей мере на целый фут, и в одном из своих интервью он сказал, что в этом нет для него никакой проблемы, так как он каждый раз делает это единообразно. Если же вы прыгаете всякий раз то вперед, то назад, то, вероятно, проблема все же есть.

Маттиас Штайнер завоевал золото Олимпийских Игр 2008 года в супертяжелом весе. Я недавно видел фотографию, на которой он выполнял рывок, и там было заметно, что на полу был приклеен кусочек ленты, по которой спортсмен мог сориентировать положение ног. Этот прием может помочь и вам в освоении точной техники. Попробуйте внести некоторые изменения, так, чтобы после окончания движения вы смогли взглянуть на положение ступней (уже после того, как вы опустите штангу, разумеется). Так вы сможете оценить, сработала ли новая техника.

Кстати говоря, прыжок вперед во время выполнения подъема на грудь чаще всего свидетельствует о том, что атлет стартовал, когда штанга располагалась слишком близко к голени. Если же спортсмен отпрыгивает назад, то это может говорить о том, что он

Если вам тяжело вставать по утрам, но при этом остальную часть дня вы чувствуете себя вполне нормально, то у вас, возможно, синдром обратной кривой кортизола. Ваш организм производит гормон кортизол в неправильное время, оказывая стрессовое воздействие на надпочечники, что в итоге и приводит к плохой адаптации в стрессовых ситуациях

стоял слишком далеко от штанги. Если приведенные выше приемы не помогли, ищите тренера, знающего технику выполнения этих упражнений.

**Вопрос:** У нас в зале много тренажеров, например, два вида тренажеров для сгибаний ног лежа и два вида для сгибаний ног стоя. Как пересчитывать рабочие веса одного тренажера применительно к другому?

**Ответ:** Если на обоих тренажерах используются блоки, то вам следует оперировать отношением длины окружности используемых колесиков к их диаметру (это число пи). Что касается оборудования фирмы Hammer Strength, где используется система рычагов, вам следует просто разделить ваш рабочий вес пополам – это и будет тот вес, с которым вы сможете работать на других тренажерах. Честно говоря, у меня нет никаких особых формул для расчетов, но если вы уже опытный спортсмен, то должны уметь еще во время разминки определять, какой вес вы сможете осилить в заключительных сетах. Также, если вы тщательно следите за прогрессом и регулярно меняете упражнения (кстати говоря, в Институте Силы Поликина восемь видов тренажеров для сгибания ног), то, вернувшись к определенному тренажеру, вы должны суметь сразу определить, какой вес вы сможете поднять, базируясь на предыдущих результатах. **IM**

# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



## АМИНОКОМПЛЕКСЫ

**АМИНО 2500**

**АМИНО 3000**

**АМИНО 3600**

Амино 3600, 3000, 2500 – научно-сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки. Во все комплексы специально добавлен витамин В6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

## ВСАА ПЛЮС

ВСАА ПЛЮС – высокоэффективная формула, содержащая незаменимые для роста и восстановления мышц аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин.



**МИХАИЛ БЕКОЕВ**

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)