

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

ВСЕ ДЕЛО В ВЕНАХ

Вопрос о венозности в бодибилдинге до сих пор остается дискуссионным. Термин «венозность» описывает особенную выраженность кровеносных сосудов, или по-другому вен, находящихся прямо под кожей. Разумеется, не обязательно быть бодибилдером, чтобы демонстрировать исключительную венозность. Вам наверняка приходилось частенько замечать вены у худых людей. Бодибилдеры, вошедшие в форму, также как и многие другие спортсмены, демонстрируют выдающуюся венозность по той же самой причине, что и худые люди: у них очень мало подкожного жира.

Особенная венозность не просто желательна - для соревнующегося бодибилдера она необходима. С точки зрения судей, демонстрирующий ее бодибилдер тем самым показывает, что находится в соревновательной форме, в первую очередь по той причине, что венозность напрямую связана с количеством жира в организме. Все эти выступающие наружу вены в некотором роде и впрямь позволяют участнику соревнова-

ний выглядеть более мускулистым. Логично предположить, что атлет со значительным количеством жира не будет обладать даже намеком на венозность.

Однако отсутствие выступающих вен вовсе не означает, что вы не вошли в форму, или что у вас слишком много жира. Локализация неглубоких кровяных сосудов задана генетически. Многие бодибилдеры могут быть предельно сухими, но при этом не демонстрировать сколько-нибудь заметную венозность. Но их превосходная форма все равно будет видна, во многом благодаря их очевидной мускулистости, определяемой по наличию сепарации определенных мышечных групп, в первую очередь бедер и трицепсов, которой не будет заметно, если жира слишком много. У многих бодибилдеров венозность вообще никогда не проявляется, и причина тому проста: в отличие от других атлетов, у них кровяные сосуды залегают слишком глубоко.

Являясь предметом вождения многих бодибилдеров, сама по себе венозность - явление весьма противоречивое. Многие люди думают, что чрезмерная венозность является признаком употребления анаболических стероидов. Они считают, что фармакологические препараты могут оказывать избирательное воздействие и позволяют избавиться от подкожного жира в той мере, в какой этого невозможно добиться одними тренировками и диетами. Отчасти это правда. Достаточно сравнить «натурального» атлета, не использующего фармакологические препараты, и не скрывающего употребление допинга бодибилдера, чтобы разница стала очевидна. Опять-таки, действие генетики несколько корректирует сложившуюся картину: многие бодибилдеры, никогда не использовавшие фармакологию, демонстрируют прекрасную венозность и низкий уровень жира как раз потому, что их кровеносные сосуды залегают близко к поверхности кожи. Помимо стероидов, есть ряд препаратов, также



Модель: Лукас Осладин (Lucas Osladin)

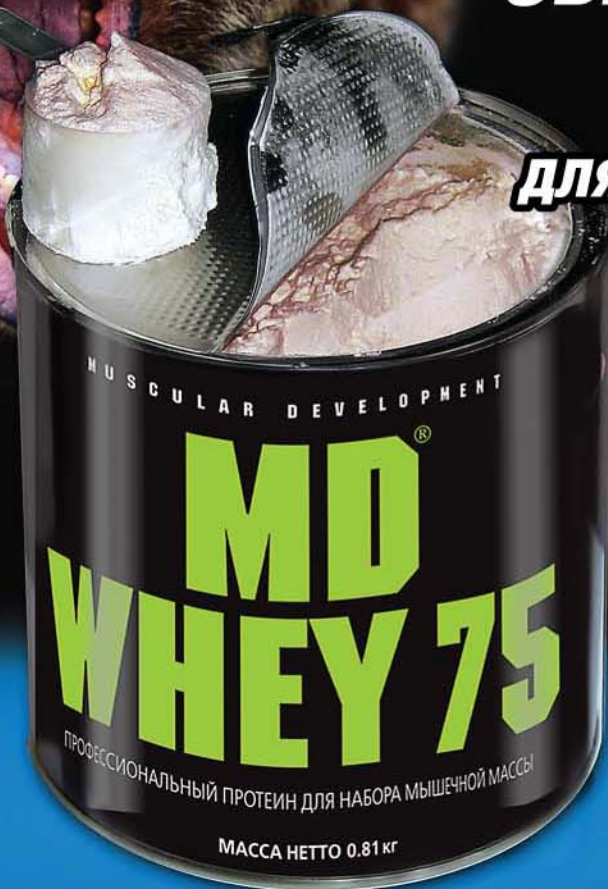
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

75%
СЫВОРОТОЧНЫЙ
ПРОТЕИН
для профессионалов!



Наивысший рейтинг!

www.sportservice.ru

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

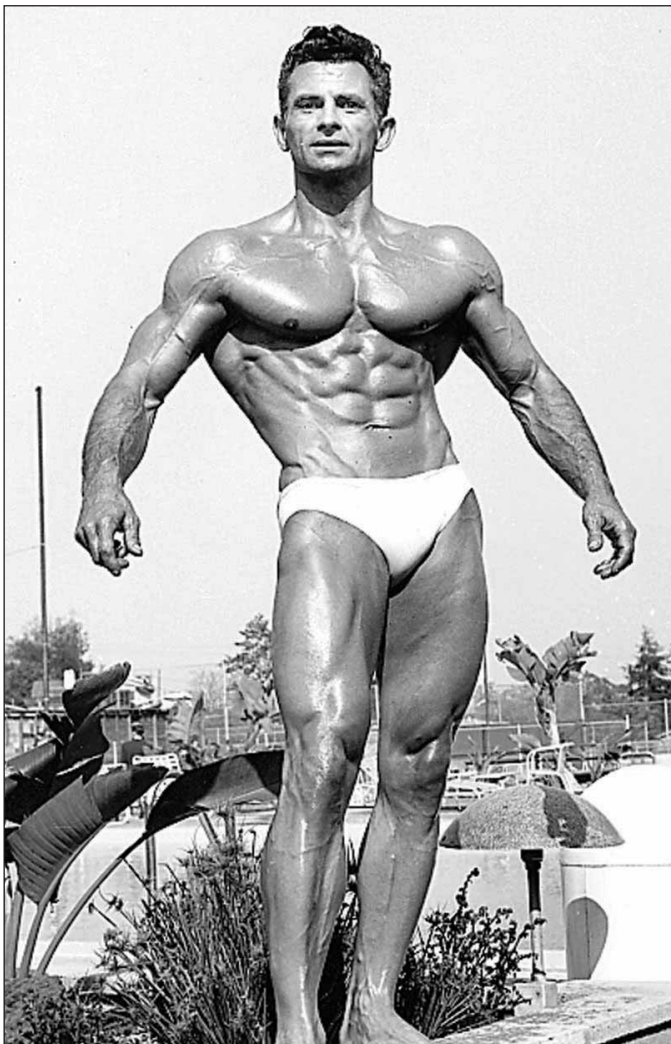
www.musculardevelopment.ru

оказывающих влияние на венозность: тиреоидные гормоны, гормон роста и кленбутерол способствуют уменьшению количества жира, включая подкожный.

Некоторые бодибилдеры даже подумывают об использовании специальных фармакологических препаратов, повышающих кровяное давление, считая, что они тем самым будут способствовать увеличению венозности. Венозности это не добавит, зато запросто можно получить инфаркт или инсульт. Другие спортсмены прямо перед выходом на сцену выпивают немного вина, надеясь, что оно расширит просвет кровеносных сосудов и опять-таки увеличит венозность. Алкоголь, действительно, расширяет сосуды, но только маленькие, которые практически незаметны под кожей. Положительным эффектом является то, что расширение просвета сосудов позволит вам чувствовать себя в тепле, если уж с венозностью ничего не выйдет... То же самое касается и употребления ниацина, витамина группы В, известного своей способностью расширять сосуды. Опять-таки, вы будете ощущать тепло, а усилившаяся под действием ниацина циркуляция крови добавит вам румянца, или банальной красноты, которая усилит эффект загара – натурального или искусственного. Что касается усиления венозности, заметной в свете софитов, то, извините, никаких сигар (ну так и быть, только одну, бывший губернатор Шварценеггер).

Самым же идиотским способом увеличения венозности является употребление таких фармакологических препаратов, как аналоги эритропоэтина (ЕРО), увеличивающих концентрацию красных кровяных телец. То, что это не работает, становится очевидным, стоит лишь взглянуть на профессиональных велосипедистов, частенько применяющих подобный вид допинга. Я уж не говорю о том, что мне в принципе не приходилось видеть велосипедиста-профи с особенной венозностью. А вам?

Венозность - явление весьма противоречивое еще и в том плане, как на нее реагируют люди, далекие от бодибилдинга. Я начал тренироваться более сорока лет назад и уже тогда слышал презрительные разговоры



Винс Жиронда однажды признался мне, что ему часто приходилось проигрывать бодибилдерам, обладающим меньшими мышечными объемами, но при этом демонстрировавшим более значительную венозность

людей касательно «вылезавших вен» у бодибилдеров. В целом понимая тот факт, что вены проявляются из-за очень низкого процентного содержания жира в организме, большинство людей все-таки с отвращением относятся к венозности, считая ее отвратительной и неестественной. Большинство людей не обладают значительными мышечными объемами и сильно заметными венами. Даже герои комиксов с выдающейся мускулатурой, такие как Супермен или Бэтмен,

никогда не демонстрировали явную венозность. С другой стороны, супергерои всегда одеты в костюм, который эту венозность может скрывать. В последние годы, фальшивые костюмы, которые надевают актеры, изображающие Бэтмена в кино, демонстрируют большую венозность и дефиницию абдоминальных мышц, как раз, видимо, под влиянием примера реальных бодибилдеров.

В прошлом заметная венозность была на соревнованиях по бодибилдингу редкостью. Хотя на некоторых мышцах, таких как, например, бицепс, и была заметна одна или две вены, вы все равно не встретили бы той венозности, какая наблюдается сейчас – во многом это объясняется применением фармакологии. Один из величайших соревновавшихся бодибилдеров - Винс Жиронда - однажды признался мне, что ему часто приходилось проигрывать бодибилдерам, обладающим меньшими мышечными объемами, но при этом демонстрировавшим более значительную венозность. Многие бодибилдеры 40-х и 50-х годов не обладали выдающейся венозностью. Это и выделяло таких парней, как Винс – иногда им же во вред. «Судьи часто просто не знали, что со мной делать, и ставили меня на третье или четвертое место, за менее мускулистыми ребятами», - вспоминает Винс.

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

СНИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ



JUNIOR

Другим бодибилдером с аналогичной проблемой был Боб Хиндс. Я вспоминаю его фотографию на обложке журнала Iron Man за 1959 год, тогда он как раз был на пике физической формы. Его венозность была ошеломляющей, позволяющей ему с легкостью конкурировать с другими бодибилдерами на тогдашних соревнованиях. Но так же, как и в случае с Жирондой, Хиндс столь же обидно проигрывал эти чемпионаты. Его высшим достижением на соревнованиях Мистер Америка в 1956 году было восьмое место, хотя в голосовании за титул самого мускулистого атлета он занял третье место. Вскоре после этого он прекратил выступать.

Хотя сейчас венозность и является нормой среди соревнующихся бодибилдеров, особенно среди профессиональной элиты, есть такой тип венозности, который выглядит наименее привлекательно: это закрученные, переплетенные, вздувшиеся вены, которые часто приходится наблюдать на соревнованиях. Не нужно быть врачом, чтобы понять, что это варикозная болезнь. Даже те, кто в целом поддерживают идею выдающейся венозности в бодибилдинге, зачастую бывают поражены видом бодибилдера, чьи вены напоминают карту дорог, ведущих в никуда. На них больно даже смотреть. Вопрос в том, что же провоцирует варикоз у бодибилдеров?

Вены - это кровеносные сосуды, по которым кровь течет обратно к сердцу. Чтобы предотвратить обратный отток крови под действием гравитации, они имеют небольшие клапаны. Мышцы выполняют роль дополнительных насосов, помогая венам доставить кровь обратно к сердцу. Варикозные вены есть результат сбоя в работе венозных клапанов, которые должны пропускать кровь только в одном направлении. Когда такое происходит, кровь начинает течь обратно в вены, повышая внутреннее давление на тонкие стенки, что и приводит к увеличению вены. Чаще всего такое случается с венами, расположенными в непосредственной близости к поверхности кожи.

Таким образом, варикозные вены не только выглядят не лучшим образом, но также могут причинять боль, когда вы стоите или идете. Они могут начать зудеть, а их расчесывание приведет к кожной язве, усугубляющей проблему. Варикозные вены на ногах вызывают слабость и тяжесть в ногах, особенно после выполнения упражнений. Они также могут вызвать судороги и привести к синдрому беспокойных ног, который, в свою очередь, ухудшит качество сна, тем самым нарушив метаболизм и процессы восстановления. Варикозная болезнь чаще всего наблюдается у женщин и впервые начинается во время беременности из-за гормональной перестройки организма. Также варикозная болезнь часто поражает людей, по роду своей деятельности много времени проводящих на ногах. Мой отчим Джек всю жизнь страдал от сильнейшей варикозной болезни, так как по работе ему приходилось каждый день часами стоять на ногах.

Хотя женщины более предрасположены к варикозу, чем мужчины, последние вовсе не наделены иммунитетом к этому заболеванию, что и подтверждает пример бодибилдеров. Последние исследования показывают, что гормональные нарушения играют не последнюю роль в развитии процесса болезни. Причина,

по которой женщины чаще мужчин страдают от варикозной болезни, может крыться в уровне эстрогена. Пожилые мужчины, особенно те, кто имеют низкий уровень тестостерона, чаще страдают варикозом, также как и те, у кого наблюдается синдром Клайнфельтера, характеризующийся высоким уровнем эстрогена и низким уровнем тестостерона. Так может ли быть эстроген фактором, провоцирующим появление варикозной болезни?

В венах найдены рецепторы как тестостерона, так и эстрогена. В ходе недавнего исследования были изучены гормональные рецепторы и сами гормоны в больших подкожных венах ног у мужчин, страдающих и не страдающих варикозом. Те, у кого были пораженные варикозом вены, демонстрировали более высокий уровень эстрогена относительно свободного, или активного, тестостерона, и их андрогенные рецепторы теряли чувствительность, во многом из-за местного негативного воздействия повышенного уровня эстрогена. Полученные результаты оказываются верны вне зависимости от того, являетесь вы бодибилдером или нет.

Для тех, кто не занимается бодибилдингом, это означает лишь то, что дисбаланс тестостерона и эстрогена может стать первой ступенью на пути развития варикозной болезни. Случится это или нет - зависит также от генетической предрасположенности, диеты, упражнений и количества времени, проводимого на ногах. Бодибилдерам, использующим анаболические стероиды, следует помнить о том, что некоторые стероиды имеют свойство превращаться в эстроген под действием энзима ароматазы, имеющегося почти во всех клетках организма, в первую очередь в жировой ткани. С возрастом мужчины обычно начинают терять мышечную массу и набирать жир, что предрасполагает к повышению уровня эстрогена и, при условии наличия иных факторов - к варикозной болезни. Большинство бодибилдеров, употребляющих ароматизирующиеся анаболические стероиды, знают об этом и потому применяют блокаторы ароматазы или антагонисты эстрогена, например Нолвадекс.

Тем не менее, вам может показаться удивительным, сколько же профессиональных бодибилдеров со множеством варикозных вен получили их за счет неудачного сочетания высокого уровня эстрогена и плохой наследственности. Возможно, свою роль сыграл и определенный вид тренинга, так как хотя мышцы и помогают венам возвращать кровь обратно к сердцу, уменьшая тем самым давление на венозные стенки, сами по себе упражнения могут оказаться очередным провоцирующим фактором. По сути, бодибилдер не так-то и много может сделать для предотвращения развития варикоза, разве что следить за уровнем эстрогена, делая все возможное для того, чтобы поддерживать тестостерон на необходимом уровне. Некоторые исследования показывают, что укрепляющие стенки сосудов пищевые добавки - такие как витамин С и биофлавоноиды - оказывают некоторое профилактическое воздействие, так же как и травы вроде лесного хвоща, содержащие природный силикон.

Есть и еще одно мнение: смиритесь и живите с этим, а если не хотите, то обратитесь к хирургическим методам избавления от варикозных вен. **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