СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И КРАСОТЫ

IRONMAN MAGAZINE

Винс ЖИРОНДА
Курс для начинающих

Идеальный РАЦИОН

Уроки построения МЫШЦ
Грамотный сплит и сокращенный тренинг

СИЛА в шоколаде
Заманчивый вкус и полезные свойства

ISSN 1560-7712
9 771560 771006 >
#6 (53) 2006

Напитки

L-CARNITINE
со вкусами

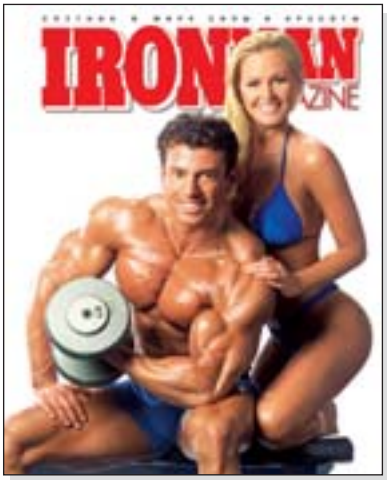
чай с лимоном
грейпфрут-малина

ISO-DRINK
со вкусом

яблоко

XXIPOWER
XXIPOWER
ISO-DRINK
low-calorie mineral drink
500 ml
apple

На обложке: Бинас Бегович и Кати Ломанн
(Binas Begovic and Kati Lohmann)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)



IRONMAN MAGAZINE
ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):
Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

Издатель и редакционный директор: Джон Балик
Соиздатель: Уоррен Уандерер
Директор по дизайну: Майкл Невье
Шеф-редактор: Стивен Холмэн
Художественный редактор: Терри Страуд Брэтчер
Главный редактор: Рут Сильверман
Редактор: Лонни Тепер

Русское издание:
Редакционный совет:
Леонид Остапенко, член Международной Ассоциации Спортивных Наук, руководитель Научно-исследовательского отдела фирмы «ЕАМ Спорт Сервис»
Юрий Мельников, вице-президент федерации бодибилдинга и фитнеса Москвы и Московской области
Владимир Турчинский, президент профессиональной Лиги Силового экстрима «Strong Man»
Галина Чепурнова, мастер спорта международного класса по бодибилдингу, сотрудник Научно-исследовательского отдела фирмы «ЕАМ Спорт Сервис»

Главный редактор: Дмитрий Киселев
Редактор: Сергей Жиженков
Верстка: Юлия Тумакова
Перевод: Виктор Трибунский
Консультант: Дмитрий Калашников

Адрес российской редакции:
Москва, Головинское шоссе, д. 5
Почтовый адрес:
125212, Москва, а/я 58
Email: magazine@ironman.ru

Тираж 30000 экз.
Цена свободная
Отпечатано ЗАО «Холдинговая компания «Блиц-Информ»

Свидетельство о регистрации СМИ № 017912
от 17 июля 1998 года

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации и оставляет за собой право не вступать в переписку. Присланные рукописи и материалы не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале IRONMAN magazine®, допускается только с письменного разрешения редакции.

Винс Жиронда: Курс для начинающих
стр. 16

«Винс Жиронда лично воспитал больше бодибилдеров-чемпионов, чем кто-либо из тренеров в мире. Его методы тренинга новичков были уникальны и сильно отличались от тех, которых придерживались так называемые специалисты и владельцы спортивных залов...»

Уроки построения мышц
стр. 38

«Если вы целый год тренировались по полноценной программе на все тело, пора поэкспериментировать со сплит-программой! Однако, если вы воспользуетесь типичным сплитом, то добьетесь лишь мизерных результатов, если они вообще будут...»

Сила в шоколаде
стр. 82

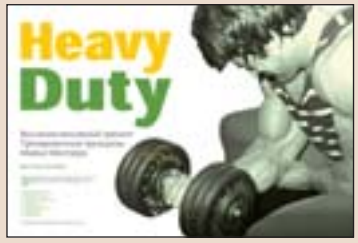
«Полезные для здоровья свойства шоколада не являются чем-то новым. Шоколад ценили не только за вкус, но и за лечебные свойства еще со времен ацтеков...»

Силовая рама (часть 3)
стр. 44

«В начале 60-х годов изометрический тренинг охватил страну подобно эпидемии гриппа. Каждый пытался построить силу, большую часть своей тренировки посвящая тому, чтобы тянуть или давить неподвижный гриф ...»

стр. 6

стр. 12



стр. 74

Содержание

От редакции 4
Леонид ОСТАПЕНКО

Идеальный рацион 6
Джерри БРЭЙНАМ

Все дело в кистях 10
Лэрри СКОТТ

Взаимоисключающие комбинации 12
Рэндал СТРОССЕН

Винс Жиронда: курс для начинающих 16
Джин МОЗИ

Легенды бодибилдинга: Билл Грант 30
Род ЛЭББ

Уроки построения мышц 38
Стюарт МакРОБЕРТ

Силовая рама (часть 3) 44
Билл СТАРР

Мышление чемпиона (часть 2) 52
Дэвид ЯНГ

Мускульная машина (часть 3) 58
Скип Ла КУР

Построение великолепной фигуры (часть 17) 68
Джон ЛИТТЛ

Heavy Duty (часть 2) 74
Джон ЛИТТЛ

Сила в шоколаде 82
Джерри БРЭЙНАМ

Тренинг, питание и рост (часть 46) 90
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН

Мускульная машина
(часть 3)
стр. 59

Все дело в кистях
стр. 10

Тренинг, питание и рост
(часть 46)
стр. 90

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Леонид Остапенко

КАК УПРАВЛЯТЬ ОБМЕНОМ ВЕЩЕСТВ

В многочисленных письмах, приходящих в редакцию журнала, наши читатели делятся впечатлениями о собственных тренировках, рассказывают о достижениях, описывают конкретные диетические и тренировочные ситуации, и, разумеется, просят совета. Чаще всего люди, у которых желаемые изменения конфигурации тела, количества мышц и, в особенности, подкожного жира, происходят медленней, чем у их друзей и коллег по тренингу, оправдывают себя неким «неблагоприятным обменом веществ».

Давайте разберемся. Процесс обмена веществ зависит не только от врожденных, унаследованных генетических особенностей. Существенное влияние на него оказывают факторы окружающей среды, и – в не меньшей степени – само отношение человека к своему организму. Понятно, что есть такие факторы, которые естественным образом замедляют темп обмена, а вместе с ним – все реакции организма, в том числе и скорость восстановления. Значит, есть меры, которыми возможно ускорить эти процессы, подумаете вы... И будете совершенно правы.

Ниже – несколько несложных приемов, рекомендованных тем, кто подозревает в себе замедление темпа обменных процессов. Рассматривать их следует как ежедневную практику, а не «месячный аврал». Задумайтесь об обмене веществ прежде всего как о темпе, в котором организм сжигает калории, то есть преобразует энергетические вещества либо в механическую работу, либо в топливо для всевозможных биохимических процессов. И то, и другое можно ускорить и, следовательно, направить метаболизм в нужное русло. Факторами, воздействующими на эту скорость, помимо генетики являются возраст, пол, уровень активности, характер потребления пищи и строение тела. Как вы понимаете, мы займемся только теми, которыми в силах управлять сами.

Итак, способы усиления обмена веществ:

1. Повышайте общую долю мышц в составе (композиции) тела. Тренируя мышцы, вы заставляете их работать, и сжигаете энергию быстрее, чем в состояния покоя. Более того, повышение процента мышечной массы поведет за собой сжигание большего количества энергии и в покое. Таким образом, лучшее средство сжигания жира – наращивание мышечной массы.

2. Систематически выполняйте аэробную работу (медленный бег, велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер и другие). Занимайтесь ей 3-5 раз в неделю по 20 минут. Суммарная нагрузка должна составлять около 1-1,5 часов в неделю. Эту работу лучше производить не за один присест (проку в такой схеме мало), но именно в несколько приемов – скажем, через день.

3. Увеличьте уровень физической активности в течение дня. Реже пользуйтесь лифтом, больше ходите пешком, в случае сидячего режима труда – делайте физкультурные перерывы (элементарные упражнения на гибкость в положении стоя).

4. Кардинально измените схему питания. Мой пример может показаться вам грубым, но – надо есть не как медведь, а как лошадь. Лошадь ест понемногу, зато в течение всего дня. И она никогда не бывает раскормленной. Медведь же, как правило, ест сразу и много, а затем просто спит. То же самое относится и к людям. Исследования показали, что нечастое питание большими порциями отрицательно воздействует на уровень гормонов щитовидной железы, что неизбежно ведет к накоплению жира и замедлению обменных процессов.

5. Избегайте противоестественных, шарлатанских и антинаучных схем питания. Я говорю об этом постоянно, но массовая печать и телевидение буквально нашпигованы абсолютно спекулятивными, вредными концепциями, оглашаемыми всякими «народными целителями», «потомственными колдунами» и «добрыми ведьмами». Держитесь от этой информации подальше. Сбалансированное питание – вот что проповедуем, преподаем и практикуем мы в нашем журнале. Рациональные и подробно расписанные программы питания, построенные на здоровых концепциях, вы всегда найдете в «IRONMAN» и на нашем веб-сайте.

6. Обходите стороной «фаст-фуды». Тамошняя еда традиционно полна огромным количеством жира, простых углеводов и соли, которые неминуемо будут замедлять темп обмена.

7. Пейте больше воды. Жажда нередко воспринимается организмом как ощущение голода. Более того, обезвоживание организма уверенно замедляет темп обмена веществ, следовательно, вы медленно восстанавливаетесь и нескоро наращиваете нужные мышцы.

8. Старайтесь избегать стрессов. Если они все же возникают, учитесь расслабляться – как физически, так и эмоционально. Любое перевозбуждение центральной нервной системы неминуемо увеличивает уровень катаболических гормонов, а они, к сожалению, «помогают» сжигать не жировые запасы, но мышцы и нервные ткани. Более того, компенсацией стресса зачастую становится накопление излишнего жира, так что стресс замедляет темп обмена. Медитация, спокойная музыка, упражнения на растягивание – вот распространенные и несложные средства борьбы со стрессом.

9. Уделяйте достаточно времени своему сну. Опыты показали, что недостаток сна повышает энергозатраты в течение дня (за счет увеличения периода бодрствования), провоцируя тем самым организм на замедление обмена веществ, чтобы избежать избыточных потерь энергии. Если вы не выспались ночью, постарайтесь по возможности подремать хотя бы минут 20 днем – и вы поможете своему организму.

Практика соблюдения и выполнения этих несложных требований показывает очень высокую их эффективность. По моим наблюдениям, уже в течение 3-4 недель люди обнаруживают очень неплохие положительные изменения.

Повышение темпа обмена – это серьезная задача любой программы, ориентированной на бодибилдинг или фитнес. «IRONMAN» занимается не антинаучными спекуляциями – мы ведем серьезную оздоровительную работу, поэтому вы можете доверять нашему опыту и практике.

Желаю вам всего наилучшего! До встречи в осеннем соревновательном сезоне! **IM**

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

ИДЕАЛЬНЫЙ РАЦИОН

Мало углеводов, «медленные» углеводы, или никаких углеводов

Популярные сегодня низкоуглеводные диеты чаще всего критикуют за то, что, придерживаясь их, невозможно достичь оптимального соотношения химических элементов в организме. Поскольку углеводы являются, бесспорно, самым доступным источником «горючего» для мышечного роста, отказ от их употребления приводит к появлению множества физических и психических расстройств, в частности, изможденияи снижения интенсивности тренировок.

Большинство специалистов в области питания утверждают, что идеальный рацион содержит 55-60% углеводов. Предпочтительным является употребление тех форм углеводов, которые оказывают наименьшее влияние на секрецию инсулина, благодаря естественно высокому содержанию в них клетчатки. Одним из способов определить, какие углеводы лучше употреблять, является таблица коэффициентов сахаров. В этой таблице сахарам присвоены коэффициенты, означающие скорость их всасывания в кровь по сравнению с глюкозой (последней присвоен коэффициент 100). Если составлять рацион на основе этой таблицы, возникает серьезная проблема, связанная с тем, что приведенные в ней коэффициенты относятся только к углеводам, употребляемым в чистом виде, без белков и жиров. Белок и жир существенным образом снижают скорость всасывания углеводов в кровь, и коэффициенты становятся, таким образом, некорректными.

Принимая во внимание увещевания о важности употребления углеводов, вам может показаться, что углеводы – основополагающие питательные вещества. На самом деле, в отличие от белков и жиров, не выяснено, сколько углеводов необходимо употреблять, просто потому, что углеводы могут синтезироваться в печени из белка и, в меньшей степени, из жира. Этот процесс называется глюконеогенезис. В некоторых исследованиях утверждается, что около 57% избыточного белка, поступающего в организм с пищей, обращается в глюкозу – углевод, содержащийся в крови. 10% глицерина (молекула триглицерида) в печени превращается в глюкозу.

Что касается углеводных продуктов, самое важное значение имеют не углеводы как таковые, но питательные вещества, содержащиеся в углеводосодержащих продуктах, не подвергшихся переработке, таких, как фрукты, овощи и цельные крупы. В них содержится волокно и огромное количество важнейших питательных, полезных для здоровья веществ (например, флавоноидов), называемых собирательным термином фитонутриенты. Углеводосодержащие продукты, полученные путем переработки, к примеру, суррогат, под названием «сироп с высоким содержанием фруктозы», совершенно не оказывают благотворного влияния на здоровье и являются одним из ключевых факторов повсеместного ожирения.

Что произойдет, если исключить углеводы из рациона? Несомненно, это вызовет расстройство метаболизма. Многие эксперименты, выявляющие взаимосвязь тренинга и употребления углеводов, свидетельствуют о том, что исключение углеводов из рациона влечет за собой существенное снижение энергии и интенсивности тренировок. Так или иначе, многие из этих экспериментов теряют свое значение, поскольку все они проводились на протяжении недолгого времени. Зачастую их длительность составляла не более недели.

В организме людей, употребляющих углеводы в больших количествах, быстро усвояется сахар. Если внезапно лишить их продуктов, содержащих углеводы, поначалу они, возможно, будут испытывать физическую усталость. Организму требуется время, чтобы адаптироваться к иному типу питательных веществ – жиру. Для перестройки метаболизма потребуется от двух до трех недель. В этот период большинство людей в той или иной мере испытывают физическое утомление и апатию. Тем не менее, если продолжать соблюдать диету, принимая при этом определенные меры предосторожности, эти симптомы исчезнут.

О том, что организм человека способен адаптироваться к недостатку углеводов, свидетельствует при-

Спортпит Халяль

ХИТ ПРОДАЖ!

Батончики:

14% высокоценного белка

✔ всего 5г сахара!

✔ 450мг L-карнитина (Lonza Ltd., Швейцария)

✔ витаминный комплекс (DSM Nutritional Products, Швей

✔ концентрат сывороточного б (Armor Proteines S.A.S., Франци

✔ концентрат молочного белка

Витаформула

Высокоэффективный комплекс витаминов и минералов и ферментов, способствующих лучшему усвоению питательных веществ. Исключительно натуральная формула,бсодержащая хелатированные минералы. Не содержит искусственных красителей и добавок.

E-mail: clubs@sportservice.ru

ное nhmarke

ь

ХИТ ПРОДАЖ!

Напитки 21 Power
содержат минералы, витамины, L-карнитин и (самое главное!!!) всего **2 ккал** в одной бутылочке

йцария)
белка
я)
а

ХИТ ПРОДАЖ!

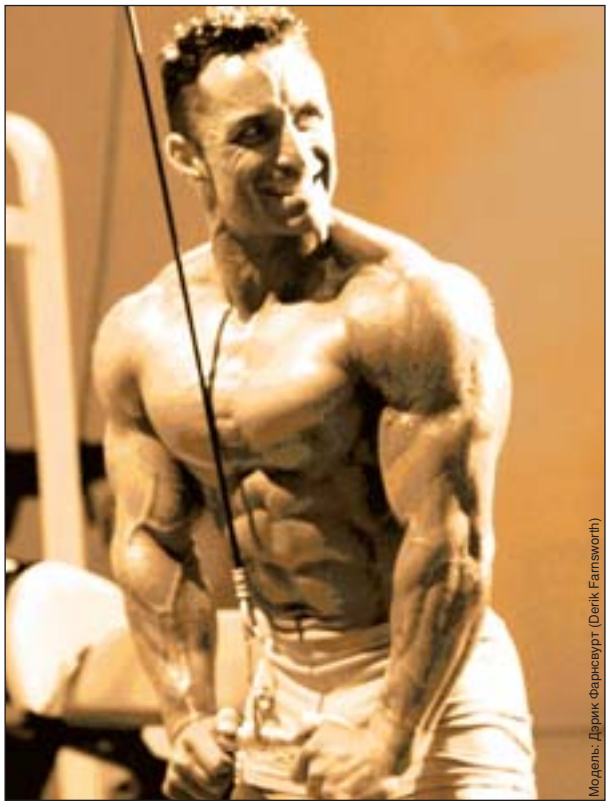
F-80
Концентрированный протеиновый напиток, содержащий 80% высококачественных белков. Обогащен L-карнитином и 10 видами витаминов.

ХИТ ПРОДАЖ!

Тел: +7-499-9686240

мер чукчей, или эскимосов. Традиционный рацион людей, принадлежащих к этой народности, на 85% состоит из жиров, на 15% – из белка. Несмотря на недостаток углеводов (фрукты и овощи трудно найти в условиях Арктики), этот народ процветает. Употребление ими в больших количествах жирной рыбы впервые доказало, что жирные омега-3 кислоты полезны – ведь смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди эскимосов гораздо ниже, чем у датчан, чей рацион в большей степени характерен для стран Запада.

В 1929 году антрополог по имени Вильямур Стефансон (Vilhjamur Stefanson) вернулся домой, прожив среди эскимосов более пяти лет. Чтобы заставить замолчать голоса ученых-скептиков того времени, Стефансон со своим коллегой добровольно приговорили себя к заключению в палате эндокринологического отделения госпиталя Беллвью в Нью-Йорке. Под наблюдением медиков они на протяжении года ели лишенную углеводов пищу эскимосов. Как оказалось, такая диета не нанесла ущерба их здоровью. У них не было даже дефицита витамина С, который, как предполагалось, должен развиться в течение трех месяцев.


Модель: Дэрик Фарнсвурт (Derik Farnsworth)

А как насчет упражнений? Одно дело – лежать в больничной палате, но что произойдет, если исключить из рациона углеводы и пытаться заниматься тренингом в спортзале? Ученые исследовали этот аспект низкоуглеводной диеты и выявили, к своему удивлению, что она влечет за собой весьма немного негативных последствий.

Первый фактор – период адаптации, от двух до трех недель, необходимый для того, чтобы организм переключился с углеводов как основного источника энергии на потребление жира. На самом деле, если каждые несколько дней вновь включать в свой рацион углеводы, это препятствует метаболической адаптации организма к употреблению жира как основного источника питательных веществ.

Кроме того, немаловажно на должном уровне соблюдать потребление минералов, или электролитов. Известно, что низкоуглеводные диеты оказывают мочегонное действие. Потерю жидкости зачастую объясняют распадом гликогена, накопленного организмом. На каждый грамм накопленного в организме гликогена приходится 2,7 г жидкости. Но не меньшее, чем жидкость, значение имеют электролиты – к примеру, натрий, магний и калий, которые играют ключевую роль в передаче нервных импульсов. При дефиците электролитов через короткое время наступают слабость и апатия – наряду с более серьезными и даже угрожающими жизни явлениями.

Поддержание должного уровня электролитов в организме помогает также сохранить «сухую» мышечную массу. Особо важную роль играет калий, но без магния сохранить в организме калий невозможно. Организму требуются оба вещества. Кроме того, благоприятное воздействие может оказать прием кальция – недостаток молочных продуктов снижает уровень последнего. Помимо прочего, кальций необходим для сокращения мышц и предотвращения мышечных судорог.

Еще один важнейший фактор оптимальной низкоуглеводной диеты для спортсменов – повышенное потребление протеина. По причине уменьшения количества калорий, или углеводов, необходимо увеличить количество потребляемого протеина. Это предотвратит потерю азота, которая может привести к нарушениям в работе мышц или катаболизму. Организму нужен избыточный протеин, который, превращаясь в печени в глюкозу, необходим для поддержания деятельности мозга и центральной нервной системы. Кроме того, частые приемы пищи, содержащей протеин, подавляют аппетит, и соблюдать диету становится проще.

Заключительный аспект, который нужно учитывать – взаимосвязь употребления углеводов и синтеза гликогена. Без углеводов синтез гликогена невозможен. Недостаток гликогена приводит к перебоям кровообращения в мышцах, замедлению процесса восстановления и снижению интенсивности тренировок, поскольку анаэробные упражнения – такие, как тренировочные сессии бодибилдеров, – зависят от накопленного организмом гликогена.

Выход прост. До и после физической нагрузки употребляйте больше пищи, содержащей углеводы, а когда вы не тренируетесь, налегайте на протеин. Таким образом вы будете эффективно сжигать жир и получать углеводы, необходимые для тяжелых тренировок. Вам также следует знать, что все углеводы, которые вы принимаете в течение двух часов после тренировки, используются организмом непосредственно для пополнения запасов гликогена. Вопреки утверждениям некоторых людей, углеводы, которые вы употребляете в это время, не препятствуют метаболизму жира. **IM**

Лэрри Скотт (Larry Scott)

ВСЕ ДЕЛО В КИСТЯХ

Превращаем хорошие упражнения в превосходные!

Существует целый ряд упражнений, которые становятся более эффективными, когда вы держите гантели или штангу определенным образом. Например:

- Жимы гантелей с груди
- Подъемы рук в стороны
- Подъемы рук в стороны стоя в наклоне
- Сгибания рук с гантелями
- Жимы гантелей лежа
- Разведения рук лежа
- Выпрямления рук назад стоя в наклоне

Положение кистей особенно влияет на эффективность всех этих упражнений. Позвольте мне подробнее остановиться на каждом.

Жимы гантелей с груди. Ладони должны смотреть вперед, а мизинцы всегда находиться выше больших пальцев рук. Почему? Потому что единственный способ нагрузить боковые и задние отделы дельтоидов – это держать локти развернутыми в стороны. Если ладони смотрят друг на друга, а локти направлены вперед, то передние пучки дельтоидов возьмут на себя всю работу. Поскольку это самые «агрессивные» мышцы верха тела, то они стараются поучаствовать чуть ли не в каждом упражнении. Они работают и в жимах лежа, и в отжиманиях, и в подъемах рук вперед, и даже во время сгибаний рук со штангой. Именно поэтому нет необходимости уделять им дополнительное внимание.

С другой стороны, средние пучки дельтоидов – это пасынки среди своих братьев – особо много заботы и работы они не получают. Они самые красивые из всех мышц плеча, но и развиваются всех труднее.

Если вы держите мизинцы выше больших пальцев рук и разводите локти в стороны, то направляете стресс прямо в средние головки дельтоидов.

По этой же причине вам не следует полностью выпрямлять руки во время жимов гантелей – подъем на последней трети амплитуды обеспечивают трицепсы, а не плечи.

Подъемы рук в стороны стоя и в наклоне. Опять же, в верхней точке каждого повторения держите кисти рук так, чтобы мизинцы были выше больших пальцев. Почему? Потому что таким образом вы обращаете больший стресс на средние головки дельтоидов, чем на передние. Кроме того, во время подъемов рук в стороны никогда не поднимайте их выше уровня плеч – дальше в игру вступают передние дельтоиды.

Сгибания рук с гантелями. Кисти должны находиться в супинированном положении (развернутыми наружу), чтобы мизинцы вновь находились выше больших пальцев рук, по крайней мере, на пути вниз. Если большие пальцы оказываются выше, то вы скорее нагружаете плечевую мышцу, нежели бицепс. Это неплохо, если у вас такая цель, но ошибочно, если вы стремитесь тренировать именно бицепс. Главная функция бицепса – это разворот кисти, поэтому ладони в упражнениях на бицепс всегда должны быть развернуты. Именно поэтому я противник применения EZ-грифа.

Модель: Боб Кеннеди (Bob Kennedy)

Жимы гантелей лежа. И снова мизинцы должны быть выше больших пальцев, иначе напряжение перейдет на трицепсы. Не верите? Сами попробуйте, и вы поймете, что я имею в виду.

Разведения рук лежа. В этом упражнении работает связка грудь-бицепс, а не грудь-трицепс, как во всех предыдущих. Тем не менее, позиция кистей снова имеет значение. Вы начинаете из точки, когда ладони смотрят друг на друга, а по мере опускания рук поворачиваете кисти внутрь, чтобы в нижней точке они были обращены к ногам. Кроме того, руки должны немного смещаться к голове. Если в нижней точке руки оказываются на линии грудных мышц, а не возле ушей, то большая часть стресса переходит на бицепсы, облегчая труд грудным мышцам.

Выпрямление рук назад стоя в наклоне. Сначала займите правильную стартовую позицию. Держа гантель в руке, наклонитесь вперед. Плечевой отдел руки должен быть параллелен корпусу, а рука согнута в локте под прямым углом. Свободной рукой вы опираетесь на скамью. Теперь медленно выпрямляете руку назад, одновременно сгибая кисть в вертикальной плоскости назад, а не просто держа ее прямо. Так вы сразу же почувствуете значительное напряжение в трицепсе.

Применив все вышесказанное на своих тренировках, вы сами убедитесь в эффективности моих советов. Успехов! **IM**

Рендалл Строссен (Randall Strossen)

ВЗАИМОИСКЛЮЧАЮЩИЕ КОМБИНАЦИИ

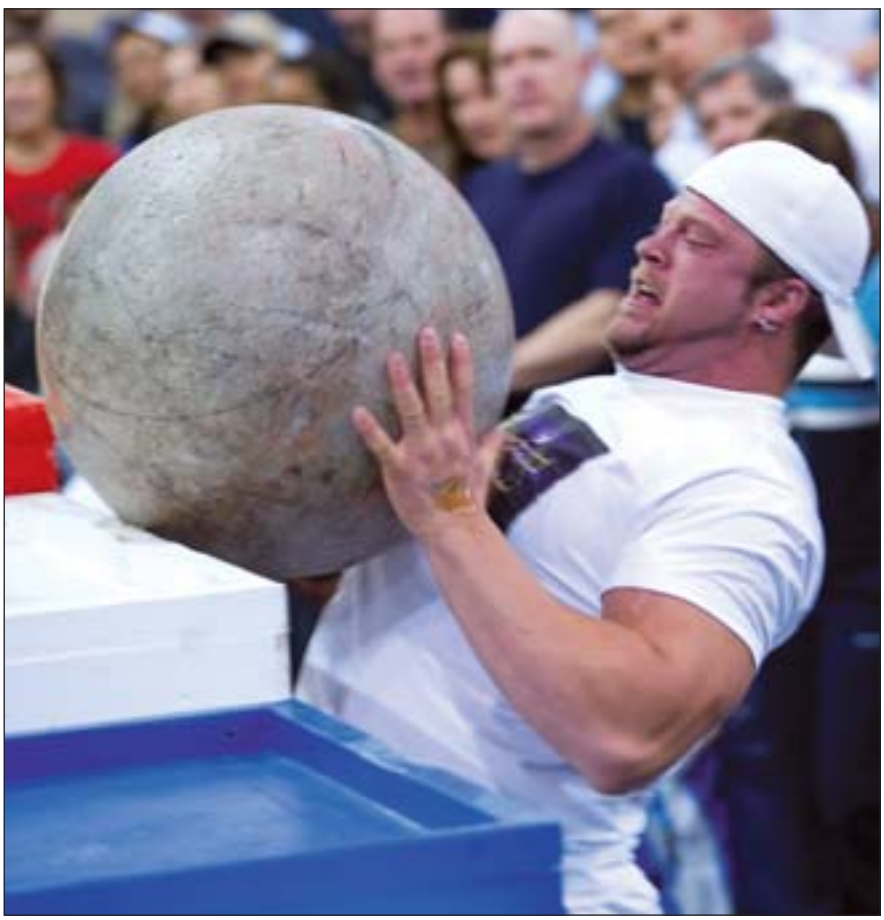
Сделай свой выбор

«Хочу быть огромным, рельефным, сильным – хочу всего и сразу!». Знакомая песня, и действительно кажется, что, затратив немного усилий и времени, этой цели можно легко достичь. Однако, как мы знаем, внешнее бывает обманчивым. Насколько вам хочется верить, что у вас может быть все перечисленное, настолько это невозможно. Попытка оказаться во всех местах сразу – лучший способ не попасть никуда.

Легко представить себе, как можно оказаться на пути, ведущем к синдрому «невозможное возможно». Образы ярких побед – от турниров по бодибилдингу среди профессионалов до завоевания олимпийских золотых медалей – ежедневно окружают тебя, дразнят и обрекают на «танталовы муки». В какой-то момент тебя может покорить победитель соревнований на звание Самого сильного человека в мире, а через некоторое время захватить идея силового троеборья. Влево, вправо, вверх, вниз – включаешь все эти направления тренинга в свою программу и оказываешься как раз в той точке, откуда начал. В этом проблема стремления сочетать слишком много видов деятельности или, что более важно, видов деятельности, несовместимых друг с другом. Это именно те взаимоисключающие сочетания, которые могут реально мешать достижению результатов.

Чтобы все стало на свои места, прибегнем к упрощению. Для роста мышечной массы необходимо потреблять больше калорий, чем сжигать. Для того, чтобы избавиться от избыточного жира, нужно сжигать больше калорий, чем потреблять. Таким образом, если вы хотите одновременно нарастить мышечную массу и избавиться от жира, то должны потреблять больше калорий, чем требуется, и меньше калорий, чем требуется. Это классическое взаимоисключающее сочетание – все, что вы делаете в одном направлении, сводится на нет действиями в противоположном. Конечно, можно одновременно увеличить мышечную массу и снизить жировую, но суть в том, что есть цели, которые легче сочетаются друг с другом, чем другие, а есть цели, являющиеся взаимоисключающими. Необходимо научиться справляться с этим противоречием – не только для достижения успехов с точки зрения физической формы, но и для сохранения душевного покоя.

В основе конфликта этих разнонаправленных целей лежит наше нежелание делать выбор. Если в телевизионной игре ведущий предлагает нам выбрать одну из трех дверей, наше решение автоматически предполагает отказ от двух других. В реальной жизни, где никто не навязывает подобных правил, возникает желание открыть все двери сразу – ни больше, ни меньше. Проблема заключается в понимании или в непонимании того, чего мы хотим добиться больше всего. Вы можете возразить, что одним из лучших способов найти ответ на этот вопрос будет испробовать разные варианты и посмотреть, насколько они действенны для каждого конкретного человека.



Что бы вы ни предпочли, если только ваш выбор не будет носить фатальных последствий, вы всегда сможете скорректировать свои действия, если захотите. Многие оступаются в самом начале пути, потому что при определении возможных целей слишком велика вероятность обмануться. Психологи в этом случае говорят о проблеме «концентрации на иллюзии»...

Прежде всего, необходимо осознать, что идеального выбора не существует. Что бы вы ни предпочли, если только ваш выбор не будет носить фатальных последствий, вы всегда сможете скорректировать свои действия, если захотите. Многие оступаются в самом начале пути, потому что при определении возможных целей слишком велика вероятность обмануться. Психологи в этом случае говорят о проблеме «концентрации на иллюзии»: вы можете сосредоточить внимание на чем-то в действительности не имеющем значения, или же преувеличить степень влияния тех или иных факторов вашу жизнь. Например, вы можете вообразить, что, если удастся увеличить объем мышц плеча на 13 см, вся жизнь изменится к лучшему. Однако вывод, который вы сделаете – увеличение объема плеч – означает лишь то, что рука стала на несколько сантиметров шире, чем была. В результате вы не становитесь умнее, привлекательнее, добрее или в ином отношении лучше – ваши руки всего лишь увеличиваются в объеме. Можно представить, какое разочарование подстерегает тех обладателей олимпийских золотых медалей, которые стремятся обратить свой статус не только в финансовую выгоду, которым хочется чего-то большего, чем крупный рекламный контракт.

Суть не в том, чтобы принизить значение выбираемых вами целей. Напротив – чтобы заставить вас проще относиться к этому выбору и помочь осознать, что ничто в мире не совершенно. От чего бы вы ни отказывались – это не пуп земли, равно как и то, на что вы решаетесь. Как только вы это поймете, то сможете сбросить часть груза со своих плеч и использовать освободившееся пространство для выбора новой цели или даже двух, сочетающихся друг с другом. Вы можете начать тренироваться с целью нарастить объем мышц и их силовой потенциал, однако одновременно наращивать мышцы и готовиться к участию в марафонском беге не получится.

Следующее, что необходимо понять для предотвращения взаимоисключающих сочетаний: время – это все. Пример с попыткой есть одновременно больше и меньше звучит смешно, но многие люди на самом деле пытаются это делать. В действительности, вы можете есть больше или меньше, и это может принести хорошие результаты – все зависит от того, как вы распределите время.

Перенесемся в 1950-е годы, когда юноша крепкого телосложения по имени Брюс Рендалл (Bruce Randall) решил, что он должен стать самым сильным человеком в мире. В начале пути вес Брюса составлял около 90,5 кг, а в процессе восхождения к намеченной цели достиг 181 кг. Несложно догадаться, что все это время Брюс интенсивно питался, применяя в отношении питания ту же методику постепенного увеличения нагрузки, которую большинство используют для тренировок: день за днем он сознательно добавлял в свой рацион дополнительную порцию пищи, выпивал дополнительный стакан молока и тому подобное. Следуя этой тактике, Брюс набрал более 90 кг и со временем стал очень сильным. Через некоторое время он пришел к выводу, что быть таким огромным – это не его стиль жизни. Он изменил тактику своего питания с точностью до наоборот, постепенно снижая количество пищи в рационе, и через 32 недели обнаружил, что весит 83 кг. Позднее Брюс вернулся к прежнему весу – примерно 102 кг – и завоевал титул Мистер Вселенная. Иногда вы можете подойти очень близко к тому, чтобы иметь все, но только если будете принимать во внимание фактор времени: Брюс Рендалл завершил свою карьеру, сменив несколько абсолютно разных сфер и оставив свой след в каждой из них. Но делал он это очень системно, последовательно переходя от одной цели к другой.

В мире, полном заманчивых перспектив, иногда трудно выбрать что-то одно, отказавшись от всего остального. Если вам кажется, что можно взять всего понемногу и везде получить свою выгоду, избегайте взаимоисключающих комбинаций – в этом случае ваш подход будет разумным, а успех – возможным. **IM**

Модель: Себастьян Сигель (Sabastion Siegel)

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Винс Жиронда

Курс для начинающих

Джин Мози (Gene Mozee)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Винс Жиронда (Vince Gironda) лично воспитал больше бодибилдеров-чемпионов, чем кто-либо из тренеров в мире. Такие легенды, как Ларри Скотт (Larry Scott), Арнольд Шварценеггер (Arnold Schwarzenegger), Серджио Олива (Sergio Oliva), Фредди Ортиз (Freddy Ortiz), Мохаммед Маккави (Mohamed Makkawy), Дон Ховорт (Don Howorth), Рег Льюис (Reg Lewis), Джон Тристрам (John Tristram), Дон Питерс (Don Peters), Пит Капуто (Pete Caputo) и многие другие титулованные атлеты стали теми, кто они есть, не без помощи и руководства Жиронды. В результате многие сочли, что он передавал свой опыт тренинга только титулованным бодибилдерам. В действительности все было совсем не так.

На работу с начинающими Винс тратил гораздо больше времени и усилий, чем на какую-либо другую категорию силовых атлетов. Его методы тренинга новичков были уникальны и сильно отличались от тех, которых придерживались так называемые специалисты и владельцы спортивных залов. Например, большинство авторитетных специалистов рекомендуют начинающим бодибилдерам тренироваться три раза в неделю (в понедельник, среду и пятницу), выполняя 8 – 10 упражнений в три сета по 10 повторений.

Жиронда считал, что начинающий спортсмен не нуждается в днях отдыха между тренировками. Наоборот, Винс советовал новичкам тренироваться ежедневно, отдыхая только в субботу. Объяснял он это тем, что начинающие спортсмены обычно столь честолюбивы и помешаны на результативности тренинга, что предпочитают тренироваться каждый день. В первую неделю Винс заставлял их тренироваться шесть дней подряд, выполняя только по одному сету каждого упражнения. Вторая неделя состояла из шести тренировок, где каждое упражнение выполнялось в двух сетах. А для третьей недели количество сетов каждого упражнения возрастало до трех. На протяжении четвертой недели Винс устанавливал для спортсменов трехразовый график тренировок, и как минимум один день отдыха между ними. Далее он советовал в течение шести месяцев взять за правило выполнение каждого упражнения в трех сетах, периодически меняя комплекс упражнений. Это позволяло сохранить спортивный энтузиазм, избежать скуки и проработать мышцы под разными углами.

Некоторые особо одаренные спортсмены адаптируются к упражнениям в течение трех тренировочных сессий. Таким Винс советовал чаще менять программу тренировок. И наоборот, некоторые атлеты, благодаря своей одержимости и спортивному энтузиазму, могут придерживаться одной и той же программы тренинга на протяжении года и более, не нуждаясь в каких-либо изменениях. Им, как и прежде, нравятся упражнения, которые они выполняли всегда, они по-прежнему добиваются хорошей накачки мышц, наращивают их силу и сохраняют стабильные темпы роста. Суть философии тренинга Жиронды: если ничего не сломалось, то нечего и чинить. Если что-то работает, зачем это менять?

Одной из идей, которую Винс старался донести до каждого начинающего спортсмена, была необходимость тренироваться, постепенно увеличивая нагрузку в соответствии с правилами силового тренинга. Начните с небольших отягощений, и по мере того, как вы будете становиться сильнее, – сможете увеличивать их вес. Дополнительный вес, сверхнагрузка, предъявляет организму новые требования. В результате происходит значительная мышечная компенсация – как подготовка к будущим сетам напряжения мышц. Это вызывает рост физической силы. Как объяснял Винс, сила не всегда означает рост мышечной массы, по крайней мере, не сразу. Некоторые люди могут развить силу сухожилий, совершенно не увеличив, или увеличив незначительно, объем мышц. Мышечный рост происходит, только когда тренинг со сверхнагрузкой сочетается с правильным в качественном и количественном соотношении питанием.

Правила Винса

Когда люди приходили в спортзал Винса, он обычно обсуждал с ними цели тренинга, вкратце объяснял методику своих занятий, попутно выясняя, нет ли у его будущих подопечных проблем со здоровьем, не проходят ли они какое-либо лечение и не имеют ли других проблем, способных помешать тренингу. Рассказав, как именно он может помочь усовершенствовать телосложение клиента, Винс переходил к изложению правил тренировки. Правило номер один гласило: результатом отсутствия работы будет нулевой мышечный рост. Он неоднократно подчеркивал: «Моя система работает, чего иногда нельзя сказать о моих учениках. Если вы не хотите работать, вы знаете, где находится дверь».

Еще один момент, на котором он настаивал: в спортзале не должно быть никакой музыки! После долгих размышлений и многочисленных попыток Винс пришел к выводу о том, что музыка способствует только установке и регулированию ритма и темпа аэробных упражнений, выполняемых в оживленной танцевальной манере. Кроме того, поскольку музыкальные вкусы у всех разные, одним она может нравиться, а других отвлекать и раздражать. Винс чувствовал, что

Сведения рук на блоке на скамье с обратным наклоном

Модель: Себастьян Сигель (Sabastion Siegel)

те, кому во время тренинга требовалась музыка, не обладали психологическим настроем, необходимым для успеха в бодибилдинге.

«Невозможно работать над созданием и изменением мышечных форм под фонограмму новомодной рок-группы», – ответил он однажды на вопрос о том, почему в его спортзале нет музыки. «Неужели эти музыкально настроенные люди не понимают, что достижение физического совершенства требует живого воображения, огромного желания, абсолютной веры в себя, мысленного представления результата и бесконечной преданности выбранному пути? Как можно этого добиться под звуки отвлекающей музыки?» Вопрос закрыт. Учитель сказал свое слово. Кстати, Джо Голд (Joe Gold) также никогда не позволял включать музыку в своем спортзале – это, пожалуй, единственное, в чем они с Винсом были солидарны.

И последнее, на чем настаивал Винс: не важно, в какое время суток проводить тренировку, однако было бы неплохо делать это в одно и то же время каждый день. Это позволяет организму настроить свои внутренние часы. После нескольких регулярных по времени тренировок организм сам подготавливается к работе в назначенный час. В ожидании тренировки ваш тонус повысится.

Тяги на коротком блоке

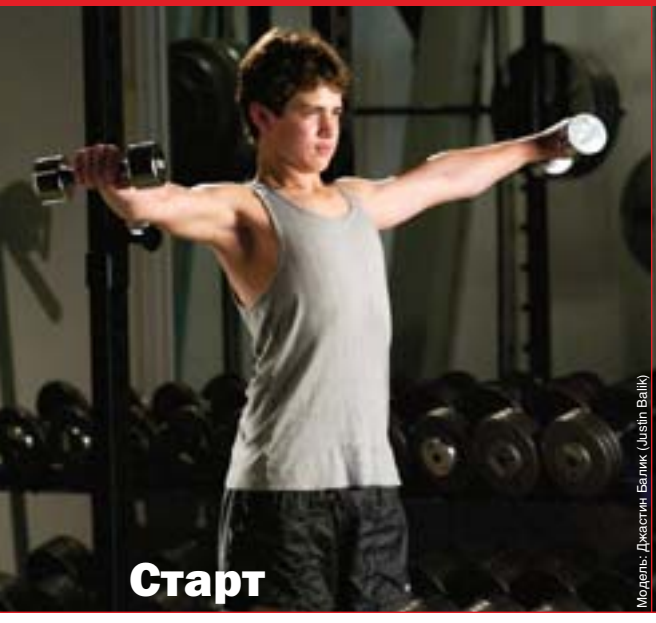
Модель: Себастьян Сигель (Sebastian Siegel)

Программа Винса Жиронды для начинающих

1) Сведения рук на блоке на скамье с обратным наклоном (мышцы груди), 12 повторений
2) Тяги на коротком блоке (верхняя часть мышц спины и большая круглая мышца плеча), 12 повторений
3) Разведения рук в стороны (средние головки дельтоидов), 10 повторений
4) Жимы вниз на трицепсы (трицепсы), 10 повторений
5) Сгибания рук с касанием корпуса грифом (бицепсы), 10 повторений
6) Сгибания запястий в положении сидя (предплечья), 12 повторений
7) Экстензии ног (квадрицепсы), 12 повторений
8) Сгибания ног (бицепсы бедер), 12 повторений
9) Подъемы на носках с опусканием пяток (икроножные мышцы), 20 повторений
10) Подъемы согнутых в коленях ног (мышцы нижней части пресса), 20 повторений
11) Кранчи (верхние и средние мышцы пресса), не менее 10 повторений
12) Двойной подъем корпуса (все мышцы передней стенки живота), не менее 10 повторений

Примечание: если вы худощавы или испытываете слишком большой дефицит веса, не следует выполнять упражнения №№ 10, 11, 12

Разведения рук в стороны



Модель: Джастин Балик (Justin Balik)

Жимы вниз на трицепсы

Модель: Саванна Невье (Savannah Neveux)

Представляем вам комплекс упражнений, являющихся по наблюдениям Винса наиболее эффективными для начинающих.

1) Сведения рук на блоке на скамье с обратным наклоном (мышцы груди), 12 повторений. Другое название – упражнение на тренажере «Бабочка» с обратным наклоном, и оно обязательно для всех начинающих. Для нетренированного человека, будь то мужчина или женщина, это единственный способ проработать нижнюю линию грудных мышц и быстро развить силуэт груди в целом. Лежа на скамье с обратным наклоном, возьмитесь руками за рукоятки тренажера в нижней точке. Исходное положение: руки разведены в стороны наподобие распахнутых крыльев. Сводите руки вперед, очерчивая в воздухе арку, до тех пор, пока костяшки пальцев не коснутся друг с друга в нескольких сантиметрах над пахом. Не допускайте соприкосновения больших пальцев. Во время выполнения движения держите руки слегка согнутыми, с развернутыми наружу локтями. Вернитесь в исходное положение и по-

Сгибания рук с касанием корпуса грифом

Модель: Джастин Балик (Justin Balik)

вторите упражнение. (Примечание: движение, совершаемое в ходе выполнения упражнения, напоминает объятие.)

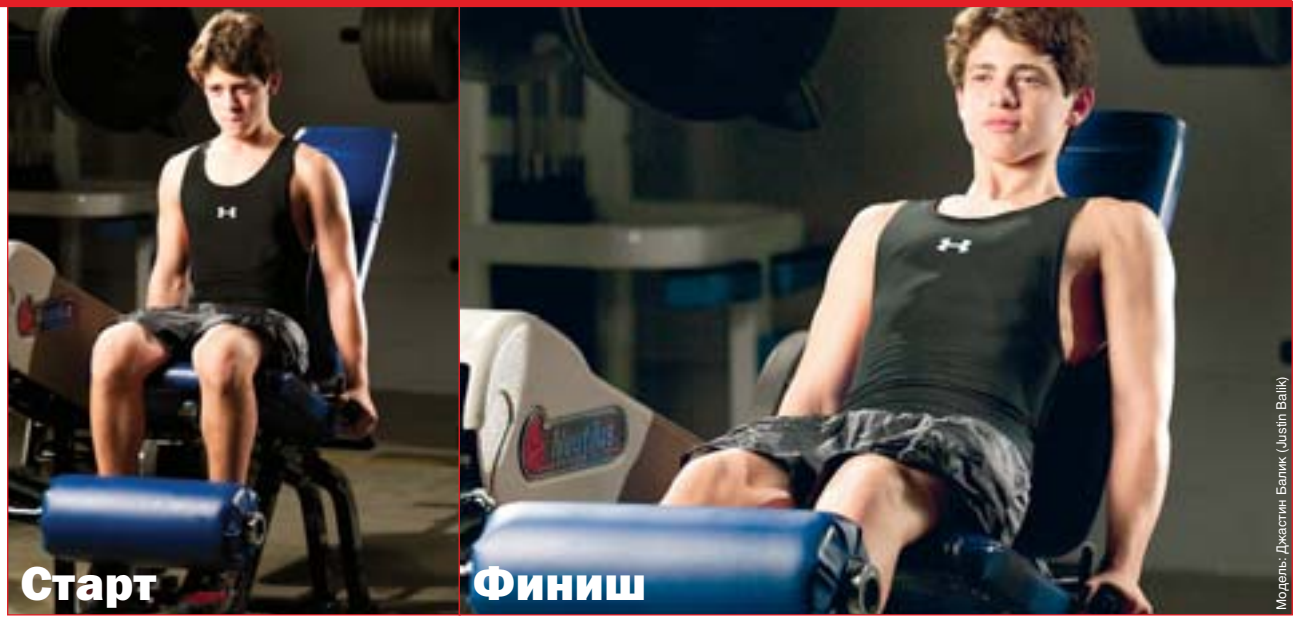
2) Тяги на коротком блоке (верхняя часть мышц спины и большая круглая мышца плеча), 12 повторений. Упражнение делает верх спины и плечи шире – великолепное средство построения верхних широчайших мышц спины. Излишне развитый нижний отдел широчайших мышц спины, спускающийся до самой линии талии, портит конусообразность фигуры бодибилдера и V-образный силуэт спины в целом. Для выполнения тяг на коротком блоке садитесь на пол или скамью для тяг на блоке. Ноги, слегка согнув, поставьте на упоры перед собой. Наклонитесь вперед, опустив голову до уровня плеч. Выпрямляя туловище, подтяните рукоятку блока к грудным мышцам. По мере приближения ручки к груди прогните спину и выпятите грудь. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

3) Разведения рук в стороны (средние головки дельтоидов), 10 повторений. Это упражнение для построения широких плеч. Встаньте прямо, ноги поставьте на удобном расстоянии друг от друга, спину округлите, колени и локти слегка согните. В начале движения гантели должны находиться перед корпусом, а не по бокам бедер. Держа локти слегка согнутыми, поднимите гантели вперед и в стороны до позиции, соответствующей стрелкам часов в положении 10 часов 10 минут. Во избежание чрезмерной нагрузки на мышцы трапеций, не поднимайте гантели выше уровня ушей. Винс рекомендовал задние концы гантелей держать выше передних, чтобы в процессе выполнения упражнения обеспечить проработку латеральных, или боковых, головок дельтоидов (именно

Сгибание запястий в положении сидя

Модель: Саванна Невье (Savannah Neveux)

Экстензии ног



Модель: Джастин Балик (Justin Balik)

Сгибания ног

Модель: Себастьян Сигель (Sabastion Siegel)

от них зависит ширина плеч). У некоторых спортсменов эта позиция может вызывать боль в плече. Опустите гантели и повторите упражнение.

4) **Жимы вниз на трицепсы (трицепсы), 10 повторений.** Винс называл это упражнение силовыми жимами. Хватом примерно в 30 сантиметров возьмитесь за прямой гриф верхнего блока. Согните колени, чтобы обеспечить своему телу усилие рычага. Держа локти расставленными в стороны (не прижимайте их к корпусу) выжимайте гриф вниз до тех пор, пока руки не выпрямятся. Вернитесь в исходное положение и повторите. Убедитесь, что гриф в начале движения находится ниже линии грудных мышц – тогда вы сможете строить мышечный объем как центральной, так и нижней части трицепса.

5) **Сгибания рук с касанием корпуса грифом (бицепсы), 10 повторений.** Возьмите штангу хватом на ширине плеч, ладони поверните вперед, гриф расположите у передней поверхности бедер. Поднимайте штангу от бедра к горлу, постоянно сохраняя контакт снаряда с корпусом. Держите локти отведенными назад, чтобы бицепсы были полностью вовлечены в работу и сняли нагрузку с дельтоидов. Опустите штангу в нижнюю точку и повторите упражнение.

6) **Сгибания запястий в положении сидя (предплечья), 12 повторений.** Сидя на краю горизонтальной скамьи, положите на нее предплечья так, чтобы они находились между бедрами, а руки, ладонями вверх, свисали. Возьмите штангу так, чтобы расстояние между мизинцами составляло примерно 25 сантиметров. Затем сгибайте и разгибайте руки, поднимая и опуская снаряд с максимальной амплитудой. Сделайте 12 повторений. Типичная ошибка при выполнении упражнения – скатывание штанги на пальцы между повторениями. Это нагружает запястья, а не предплечья. Если необходимо проработать мышцы нижней части предплечья, поместите подпорки высотой 20 сантиметров под задние ножки скамьи, чтобы поднять ее задний край, и вы сможете выполнять сгибания запястий на скамье с обратным наклоном.

7) **Экстензии ног (квадрицепсы), 12 повторений.** Сядьте на тренажер для экстензий ног и откиньтесь назад, взявшись руками за боковые поручни сзади на расстоянии примерно 40 сантиметров от бедер. Поднимая ноги из нижнего положения, используйте тело как силовой противовес (опору), отклоняясь назад. Опустите ноги и повторите упражнение. Это великолепное упражнение для тех, у кого имеются незначительные проблемы с коленями, так как, в отличие от приседаний, оно не нагружает колени.

8) **Сгибания ног (бицепсы бедер), 12 повторений.** Займите положение лицом вниз на тренажере для сгибаний ног, взявшись руками за край скамьи и опираясь на предплечья. Поместив пятки под подушку для ног, поднимите отягощение, согнув при этом ноги и опустив корпус на скамью, чтобы вызванный этим силовой импульс помог вам прижать подушку к задней поверхности бедер. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Многие при выполнении этого упражнения отры-

Подъемы на носках с опусканием пяток

Модель: Себастьян Сигель (Sabastion Siegel)

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

вают ягодицы от скамьи, что значительно уменьшает его эффективность.

9) Подъемы на носках с опусканием пяток (икроножные мышцы), 20 повторений. Встаньте носками на подставку для ног тренажера для проработки икроножных мышц так, чтобы расстояние между большими пальцами составляло примерно 10 сантиметров. Высота подставки должна быть не меньше 15 сантиметров, так как необходимо полное растяжение икроножных мышц в каждом повторении. Слегка согните колени и следите, чтобы во время подъема и опускания пяток ноги оставались параллельными друг другу. Проработка икроножных мышц требует большого числа повторений. Недостаток их способствует увеличению объемов икр только у людей, генетически предрасположенных к этому – тех, кому удается развить невероятные размеры икр всего лишь за счет пеших прогулок или подъема с постели по утрам.

10) Подъемы согнутых в коленях ног (мышцы нижней части пресса), 20 повторений. Лежа на спине на плоской поверхности, на полу или горизонтальной скамье, подложите ладони под бедра. Поднимите согнутые в коленях ноги по направлению к груди, одновременно наклоняя голову вперед. Во время выполнения движения бедра должны отрываться от поверхности пола. Сгибайте тело на выдохе, на вдохе возвращайтесь в исходную вытянутую позицию. Если сгибать тело на вдохе, можно растянуть брюшную стенку, в результате чего живот будет выглядеть вздутым. Всегда сгибайте тело на выдохе.

11) Кранчи (верхние и средние мышцы пресса), не менее 10 повторений. Лежа на полу, согнув колени, поставив ступни на пол или закрепив их за край скамьи, сложите ладони за головой. На выдохе согните корпус вперед по направлению к бедрам. Следите, чтобы низ спины постоянно находился на полу. При сгибании подтяните тазовый отдел вперед в позицию сокращения. На вдохе вернитесь в исходное положение.

12) Двойные подъемы корпуса (все мышцы передней стенки живота), не менее 10 повторений. Это упражнение сочетает в себе два предыдущих. Ложитесь на спину, ладони сомкните за головой, ноги и ступни вытяните. На выдохе поднимите верхнюю часть корпуса на треть амплитуды подъемов согнутых в коленях ног. Вы обнаружите, что пытаетесь сохранить равновесие, опираясь на нижний участок спины, равный примерно 25 сантиметрам. Не пытайтесь балансировать на 7 сантиметрах ягодиц, что может прийти некоторым в голову – это уже гимнастическое движение, которое служит отнюдь не построению мышц пресса. Выполняйте упражне-

Подъемы согнутых в коленях ног

Модель: Джастин Балик (Justin Balik)

Кранчи

Модель: Себастьян Сигель (Sabastion Siegel)

НОВИНКИ

ОТ IRONMAN

БАТОНЧИКИ БЕЗ ГЛАЗУРИ,
БЕЗ ГЛЮТЕНА
И ДОБАВЛЕННОГО
САХАРА

10 ГРАММ ГИДРОЛИЗАТА
КОЛЛАГЕНА,
МИНИМУМ КАЛОРИЙ,
НАТУРАЛЬНЫЙ СОК

ironman.ru ironman_russia

ТЕЛ: +7-499-9686240
E-MAIL: SALE@SPORTSERVICE.RU

Двойные подъемы корпуса

Модель: Джастин Балик (Justin Balik)

ние правильно. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Примечание: Бодибилдерам с большим недостатком массы тела не следует выполнять упражнения №№ 10, 11, 12. Усиленная проработка мышц пресса, по мнению Винса, вводит организм в состояние шока и препятствует естественному приросту мышечной массы. Эти упражнения предназначены только для тех, кто имеет избыточный вес. Если вы хотите укрепить линию талии или сжечь жир, при выполнении всех упражнений на мыш-

В свое время Жиронда сказал: «Любому, кто последует моей системе, я гарантирую успех!». Тысячи бывших учеников Винса могут это подтвердить. Пусть его талант окажет и на вас свое воодушевляющее воздействие. Сейчас же беритесь за дело!

цы пресса делайте на 1-3 повторения больше. Для сжигания подкожного жира необходимо очень сильно нагружать мышцы пресса. Не стоит забывать о том, что основную роль в снижении жировой массы играет строгая диета. Все подопечные Винса Жиронды получали инструктаж о важности правильного питания и о пищевых добавках, всоответствующих их потребностям и целям.

В свое время Жиронда сказал: «Любому, кто последует моей системе, я гарантирую успех!». Тысячи бывших учеников Винса могут это подтвердить. Пусть его талант окажет и на вас свое воодушевляющее воздействие. Сейчас же беритесь за дело! **IM**

И никаких жимов лежа, мертвых тяг и приседаний?

Идеи Винса Жиронды всегда были спорными, а сам он иногда бывал откровенно груб, однако невозможно усомниться в его опыте или в том факте, что он добивался быстрых результатов. Тем не менее, ознакомившись с его программой для начинающих, вы, вероятно, продолжаете с сомнением качать головой, спрашивая, почему в нее не включены важные ключевые упражнения. Как новичок может добиться оптимальных результатов без них?

Прежде всего, следует понять, что Винс выступал за «бодибилдинг в чистом виде». В его спортзале никто не тягал большие веса, а тренировки никогда не отличались стремительностью. Он хотел, чтобы все его ученики чувствовали, как прорабатывается целевая мышечная группа. Это важная идея, в особенности для начинающих, так как они работают над развитием координации. Заметьте, что характерной чертой многих рекомендованных им упражнений тренировочной программы для начинающих является длительное мышечное напряжение, укрепляющее нервно-мышечную эффективность, или соединения нервов с мышцами. Для начинающих нервно-мышечная эффективность является ключом к началу быстрого построения мускулов. Многие исследования показывают, что рост силового потенциала у начинающих в первые 6-8 недель, независимо от тренировочной программы, заключается прежде всего в совершенствовании нервной системы. Винс считал, что упражнения его программы подходят для этого лучше всего.

Кроме того, Винс Жиронда был сторонником работы над силуэтом тела, без тяжелой нагрузки на мышцы в виде шоковых для сухожилий упражнений, присущих пауэрлифтингу. Фактически в его спортзале не было ни рам для приседаний, ни платформ для становой тяги. Жимы лежа должны были выполняться атлетами по направлению к шее на тренажере Смита в медленном темпе. Еще раз скажем, что все это было направлено на установление связи с целевой мышечной группой.

Да, его подход к курсу для новичков вызывает много разногласий. Тем не менее, в рядах «IRONMAN» он пользуется уважением. По причине отсутствия здесь больших, требующих значительного напряжения упражнений, многие могут придерживаться этой тренировочной программы долгое время. Наконец, движения легче запоминаются и не подвергают мышцы стрессу (многие бросают тренировки из-за того, что для них они тяжелы). Тем не менее, мы осознаем также важность рабочих силовых характеристик и значение основополагающих упражнений – приседаний, становой тяги, жимов лежа, тяг и т.д. Другое дело, если речь идет о построении мощной силовой базы, и лишь последующем включении в тренинг изолирующих упражнений.

Приседания

Модель: Джастин Балик (Justin Balik)

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Род Лэбб (Rod Labbe)

Билл Грант

На вершине успеха

Я впервые встретился с Биллом Грантом (Bill Grant) в 1986 году, когда мы вместе работали над статьей для «Muscle Training Illustrated». Он произвел на меня впечатление человека кипучего и динамичного, с бьющей через край энергией, которой хватит, чтобы осветить весь Лос-Анджелес. Тогда он как раз был в соревновательном режиме, и я следовал за ним повсюду – на фотосессиях, тренировках, на пляже и даже на изматывающих прогулках в горы.

Что подпитывает этого парня? Амбиции или что-то более глубокое? Я наблюдал (как и всякий хороший журналист), делал заметки, задавал вопросы, выпивал литры воды, чтобы охладиться, и снова наблюдал... Вот что я понял: у Билла Гранта есть все, он полностью погружен в свое дело физически, интеллектуально и даже духовно. Люди повсюду узнавали его, восхищались, подходили за автографами, постоянно вмешиваясь в наши беседы. Все это внимание даже меня несколько утомляло, но Билл относился к нему совершенно по-другому – вежливо и с юмором. Он принадлежал к питомцам старой школы и ценил своих поклонников.

В дальнейшем мы никогда не теряли связи, построив за эти годы крепкую мужскую дружбу. Начав писать для «IRONMAN», я спросил, не хочет ли он дать мне интервью для колонки «Легенды бодибилдинга»? Билл был шокирован! «Я? Легенда?!». Такое предложение ошеломило его. Между тем, кто еще более достоин подобной чести? Не думаю, что таких будет много.

Билл Грант зарекомендовал себя в бодибилдинге яркой индивидуальностью. Началось это еще во времена «Качая железо», неповторимую эпоху, освещенную такими звездами, как Фрэнк Зейн, Крис Диккерсон, Билл Перл и Лэрри Скотт. Как и все они, Билл продолжает вести здоровый, спортивный образ жизни. Это интервью я брал в раздевалке, когда он закончил очередную серьезную тренировку. А чего вы еще ожидали от легенды бодибилдинга?

IRONMAN: Добро пожаловать в компанию легенд, Билл!

Билл Грант: Господи, это честь попасть в раздел «Легенды Бодибилдинга» журнала «IRONMAN»! Впервые в жизни я теряю дар речи.

Ну, парень, как же без дара речи! Это все-таки интервью.

(Смеется) Попасть в одну компанию с Лэрри Скоттом, Стивом Ривзом, Дрейпером и Зейном. Это настоящие герои! Я сделаю все, чтобы не разочаровать тебя.

Я вижу, у тебя все еще есть мышцы. Очень впечатляет!

Поверь мне, каждый грамм заработан тяжелым трудом. Я только что закончил тренировку, поэтому накачка еще сохранилась. Поддержание здоровья и физической формы – дело не такое уж и трудное, если занимаешься этим всю жизнь. Конечно, я тренируюсь уже не так, как в 19 лет, но все еще таскаю железо. Отдыхаю только по уикендам.

Если позволишь, несколько персональных наблюдений. Тебе сколько, пятьдесят пять? Уважаемый горожанин? Невероятно!

Пятьдесят пять, и я горжусь этим!

Может быть, это правда, что в 50 жизнь только начинается?

Такая жизнь – да. Среди моих сверстников есть ребята, которые уже ничего не могут. Их или уже нет с нами, или они еле-еле встают с кресла. Я бы никогда не рискнул попросить их снять рубашку на публике. А раньше они, бывало, смеялись надо мной, потому что я постоянно торчал в спортзале. Ну и кто смеется теперь? Я чувствую себя великолепно. Молодым атлетам следует уяснить следующее: даже если соревновательные дни окончены – бодибилдинг продолжается. Если ты тренируешься и живешь ради здоровья, то оно всегда будет с тобой.

Я хочу помогать ребятам, которые выступают сейчас, пропагандировать бодибилдинг, искать новые пути в тренинге, диете и сушке. Это интересная, новая фаза в моей карьере

Ты последний раз соревновался...

На «Masters Olympia-94», все было отлично!

Первые «Masters Olympia»! Тогда собралось много чемпионов – Крис Диккерсон, Бо Ко, Робби, Лу Ферриньо. Такая вот «звездная вечеринка».

Это был один из пиковых моментов моей карьеры. Тогда прошло семь лет со дня моего последнего выступления на «Ночи Чемпионов-87», но мне очень захотелось сделать еще одну попытку. В Атланте, казалось, собрались все. Кроме тех, кого ты упомянул, были Майк Катц (Mike Katz), Эд Корни (Ed Corney), – вся команда в сборе. Мы вспоминали старые времена, совместные тренировки, то, как Арнольд смешил всех. О, старое, доброе время, ностальгия...

Все вы выглядели великолепно на сцене, но ты просто поразил меня: плотный и жесткий, за исключением шевелюры!

Ха-ха! Я смотрю на свои старые фотографии, где у меня всегда была копна волос, и смеюсь. На «Masters» я чувствовал себя на 20 лет моложе, там была дружественная, теплая атмосфера. Нет, соревновались мы серьезно, но без злобы. Шоу было безукоризненным, абсолютно безукоризненным. Конферансье был гладок, как шелк. А что за публика! Феноменально! Быть на сцене, слышать рев толпы, с ума можно сойти! Мой адреналин бил фонтаном!

Не подвигнут ли тебя такие воспоминания на участие в еще одном шоу?

Может, я бы испытал что-нибудь подобное еще разок, но сомневаюсь. Я занят другими делами в бодибилдинге без соревновательных волнений, пусть даже дружественных. Я хочу помогать ребятам, которые выступают сейчас, пропагандировать бодибилдинг, искать новые пути в тренинге, диете и сушке. Это интересная, новая фаза в моей карьере. Отдача от этого постоянная. Вероятно, у меня не будет больше соревнований, но вы никогда не увидите меня слишком далеко от спортзала.

Давай ненадолго вернемся во времени в юные годы Билла Гранта. Каждая легенда имеет свое начало. Как это было у тебя?

Мой друг, когда тебе 14, весишь ты 50 кг при росте 147 см, желание иметь мышцы просто огромно. Мотивация невероятная! Я был одним из самых маленьких в школе и постоянно получал по шее. А девушки вообще обращали на меня столько же внимания, сколько на дерево. Именно тогда я и решил

что-нибудь сделать со своей фигурой, стать немного больше. Вдохновение проистекало из желания и культуристических журналов. Стив Ривз, храни Бог его душу, был отличной ролевой моделью. Я даже представить себе не мог, что когда-нибудь сниму рубашку, и люди восхитятся моими мышцами, как это было со Стивом, но мне этого очень хотелось.

Когда ты начал выступать?

Я особо не думал о соревнованиях, но очень серьезно относился к своим тренировкам. Выступления начались после того, как я встретился с парнем по имени Рэнди Койл (Randy Coyle). В 17 лет он убедил меня выступить на «Мистер Школа» в Нью-Джерси. Я занял пятое место. Первым моим титулом стал «Mr. Suburban» среди юниоров примерно в 1964 году.

Ну, хорошо, ты – маленький парень, желающий стать большим парнем. Это первый шаг, но как ты перешел от баловства к серьезной работе?

Главную роль здесь сыграл Рэнди. Он взял меня под свое крыло и показал, что надо делать. Это была настоящая борьба, все равно, что катить огромный камень в гору. Мы были довольно бедны, средств никак не хватало на поддержание растущего культуриста. Я зарабатывал свои собственные деньги на мойке машин, да и вообще, где только мог. У одной из моих сестер была работа, и она платила мне, как своему помощнику. Это было очень давно, но я все-таки достиг того, к чему стремился.

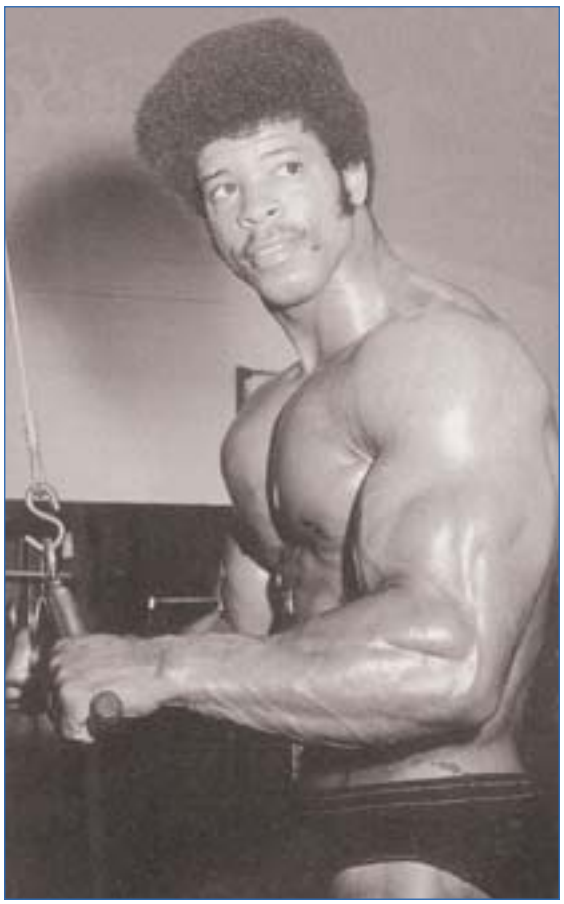
И это был, конечно, титул «Мистер Америка».

Да, моя мечта. Она сбылась в 1971 году. Я работал на нее семь долгих лет. Ты на сцене со статуэткой в руке, вокруг вспышки фотоаппаратов, все кричат твое имя – это непередаваемое ощущение. Ты на седьмом небе, на пике, на Олимпе. Это момент навсегда врезался в мою память.

Но затем последовала еще более значительная победа – IFBB, «Мистер Мир-1974».

Это был триумф «Gold's Gym». Арнольд выиграл «Мистер Олимпия», Боб Бердсон (Bob Birdsong) взял корону «Мистера Америка». Шоу проходило в Мэдисон-Сквер-Гарден и запомнилось вдвойне, потому что я еще выиграл титулы «Лучшие Руки», «Лучший Пресс», «Лучшая Спина» и «Самый Мускулистый».

Победа на «Мистер Мир» дала мне возможность появиться на обложке «Muscle Builder», начать продавать свои тренировочные курсы, футболки и фотографии. Я стал получать письма, меня узнавали на улице. Я испытываю великолепные ощущения, когда на улице ко мне подходит совершенно незнакомый человек и восхищается моими победами. Сначала я удивлялся так же, как сегодня, когда ты предложил мне это интервью, мямлил слова благодарности. С детства я привык ничего не принимать на веру, – ведь все может кончиться в один момент.



Ты человек старой, беззаботной эпохи Пляжа мускулов. Сегодня мир бодибилдинга стал другим, но лучше ли он, чем был тогда?

Лучше? В смысле денег, которые получают атлеты, контрактов, фотосессий, работы в кино и на телевидении, – конечно лучше.

Я был первым, кто использовал разноцветную подсветку, стробоскопы и туман. Все это создало чувственную, сексуальную атмосферу. Бодибилдинг – это не только великолепный спорт, это еще и шоу. Я хотел, чтобы люди вскакивали со своих мест от восторга

Сегодня перед бодибилдером открываются роскошные возможности. Самой большой потерей, однако, я считаю утрату дружественной атмосферы. Так всегда происходит, когда в игру вмешиваются деньги. Это изменяет спорт, мысли и чувства бодибилдеров. Думаю, мы никогда уже не вернемся к той прежней атмосфере.

Согласен, и это очень печально. Атмосфера на соревнованиях очень натянутая.

А откуда это пошло? Не от нас! Мы прекрасно проводили время. В десять утра мы все встречались в спортзале для тренировки. Днем мы опять все вместе отправлялись на пляж загорать. Мы были все как на ладони друг перед другом. Сейчас такое редко случается. Бодибилдеры сегодня растут совершенно в другой атмосфере, постепенно здоровье выходит из-под контроля: дисфункция печени, отказ почек, гепатит, сердечный приступ. Я тренируюсь уже более сорока лет и, слава Богу, избежал всего этого.

Твой совет сегодняшним начинающим бодибилдерам...

Первый: если вы хотите завести друзей и влиять на людей, следите за своим языком. Бодибилдинг сейчас очень политичен, любое неосторожное высказывание может навредить вам. Вы должны поставить себе разумную цель, тренироваться и стремиться к ее достижению. Будьте оптимистом. Я не говорю, что вы не должны иметь свою точку зрения, но, прежде чем высказывать ее, подумайте. Верьте в себя, старайтесь быть просто классным парнем.

Существует ли обратная сторона бодибилдинга, о которой ходит так много слухов?

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

Конечно. Каждый, поварившийся в этом соку достаточно долго, сможет рассказать вам кучу ужасных историй. Но я не хочу называть имена и выставлять проблемы других людей на всеобщее обозрение.

Тебе 55, но ты запросто сойдешь за 30-летнего. Ты как вино, которое только улучшается со временем?

Бодибилдинг – это единственный вид спорта, в котором с возрастом ты становишься только лучше, – действительно, как старое вино. Чем старше, тем лучше! Единственный способ получить зрелые мышцы – это тяжелая работа, настойчивость и целеустремленность. На это нужно время. Если вы хотите стать чемпионом, запомните эти слова.

Такие ветераны, как Диккерсон, Скотт, Дрейпер или Зейн продолжают оставаться здоровыми, подтянутыми, в то время как многие юные бодибилдеры пережигают себя, как свечки с очень коротким фитильком. Это признак времени?

К сожалению, ты прав. Человеческий организм – это машина, постоянные перегрузки могут привести к проблемам. Я из другой эпохи. Стероиды тогда только появились, и все были очень осторожны. Мы рассматривали их в качестве средства, заканчивающего построение фигуры, а не основного инструмента. Меня беспокоит направление, в котором движется наш спорт, очень беспокоит.

Скептики могли бы сказать, что бодибилдеры 60-х несут ответственность за стероидное нашествие. Они сделали первый шаг...

Тогда было очень мало информации. Никто понятия не имел, как стероиды отразятся на нашей дальнейшей жизни. Мы принимали крошечные дозы. Это было время неведения, теперь мы уже не так наивны. Никто сегодня не выходит на соревнования вслепую. Что будет с сегодняшними чемпионами в 40-50 лет? Бог его знает!

В женском бодибилдинге ситуация стала ужасной...

Позволь сказать одно: звездный час женского бодибилдинга давно прошел.

Сменим тему. Твои руки в прекрасной форме!

Бицепсы всегда были моей лучшей частью тела. Если говорить о слабой, то это икры. Честно говоря, я не очень-то их и тренировал. С возрастом баланс становится все более важным вопросом. Я постепенно подтягивал икры, и сегодня они развиты пропорционально с остальной фигурой.

Беседа с Биллом Грантом будет неполной, если не поговорить о «Качая железо» – книге и фильме. Это настоящий феномен поп-культуры.

Ты шутишь? Джордж Батлер (George Butler) и Чарльз Гейнс (Charles Gaines), по-моему, сделали для бодибилдинга больше, чем кто-либо другой. Мы все знаем, как фильм «Качая железо» запустил кинематографическую карьеру Арнольда. Он открыл двери для многих, включая меня самого.

Но твоя бодибилдерская карьера началась задолго до «Качая железо», не так ли?

Да, в начале 60-х. Первым журналом, в котором я по-настоящему засветился, стал «IRONMAN» – вся обложка с обратной стороны. Представляешь мою эйфорию! Я купил столько номеров, сколько смог, и всем показывал. Все, наверное, устали тогда от меня, я был очень возбужден. С тех пор я не раз появлялся на обложках разных журналов, но та фотография в «IRONMAN» навсегда осталась в моем сердце.

Еще одно наблюдение: ты всегда выглядел этаким мачо, будь то перед камерой или на сцене. Это только имидж?

Никакого имиджа, ни капли! Что видите, то и есть! Никакой фальши или игры. Я представляю зрителям весь мой мышечный арсенал! То же самое и на съемках. Я уже давно научился представлять свою фигуру в наиболее выгодном свете, подчеркивая сильные места и затеняя слабые.

Тут мы подходим к твоему стилю позирования, я бы сказал, атакующему стилю. Тоже часть мышечного арсенала?

Это необходимо. Если ты не умеешь позировать, ты не сможешь выиграть. Ты должен двигаться, ты должен представить свои достижения мощно, красиво и мускулисто. Как сказал Фрэнк Зейн в вашем же журнале, вы должны устроить шоу, показать все лучшее, что у вас есть. Некоторые атлеты обладают от природы даром позирования, и я вхожу в эту категорию. Мне очень нравилось смотреть выступления великих позеров. Лэрри Скотт был неподражаем! Я пытался повторять его движения. Кроме того, я люблю музыку. Я позирую под диско, и мне не стыдно в этом признаться. Шон Рэй и Винс Тейлор эксперты в позировании. Наблюдать за ними никогда не бывает скучно. Это великолепно!

Я слышал, что тебя считали самым сексуальным бодибилдером всех времен.

Тебе не удастся избежать комментариев на эту тему!

(Хихикает) Ну ладно, это правда. Это было в 70-х, – вероятно, из-за моих выступлений на сцене. Я был первым, кто использовал разноцветную подсветку, стробоскопы и туман. Все это создавало чувственную, сексуальную атмосферу. Бодибилдинг – это не только великолепный спорт, это еще и шоу. Я хотел, чтобы люди вскакивали со своих мест от восторга. Помню, на одном шоу в Ванкувере («Diamond Cup») я позировал под песню Рода Стюарта «Думаешь, я сексуален?» После этого в лифте Арнольд положил мне на плечо свою огромную руку и сказал *(пародирует австрийский акцент)*: «У тебя была фантастическая пр-р-ррогр-р-ррамма, Билл, пр-р-ррросто пор-р-рразительная!».

Некоторые приняли ее за шутку, но посмотрите на сегодняшние выступления. Я создал прецедент. А ты знаешь, что я был первым бодибилдером, продемонстрировавшим рельефные ягодицы?

Я думал, эта честь принадлежит Рику Гаспари.

У Рика были великолепные ягодичные, как и вся фигура, но я был первым тогда в 70-х. Может быть, поэтому меня и назвали секс-символом.

Твои фотографии несут в массы такую же сексуальность, как и выступления на сцене. Где интереснее?

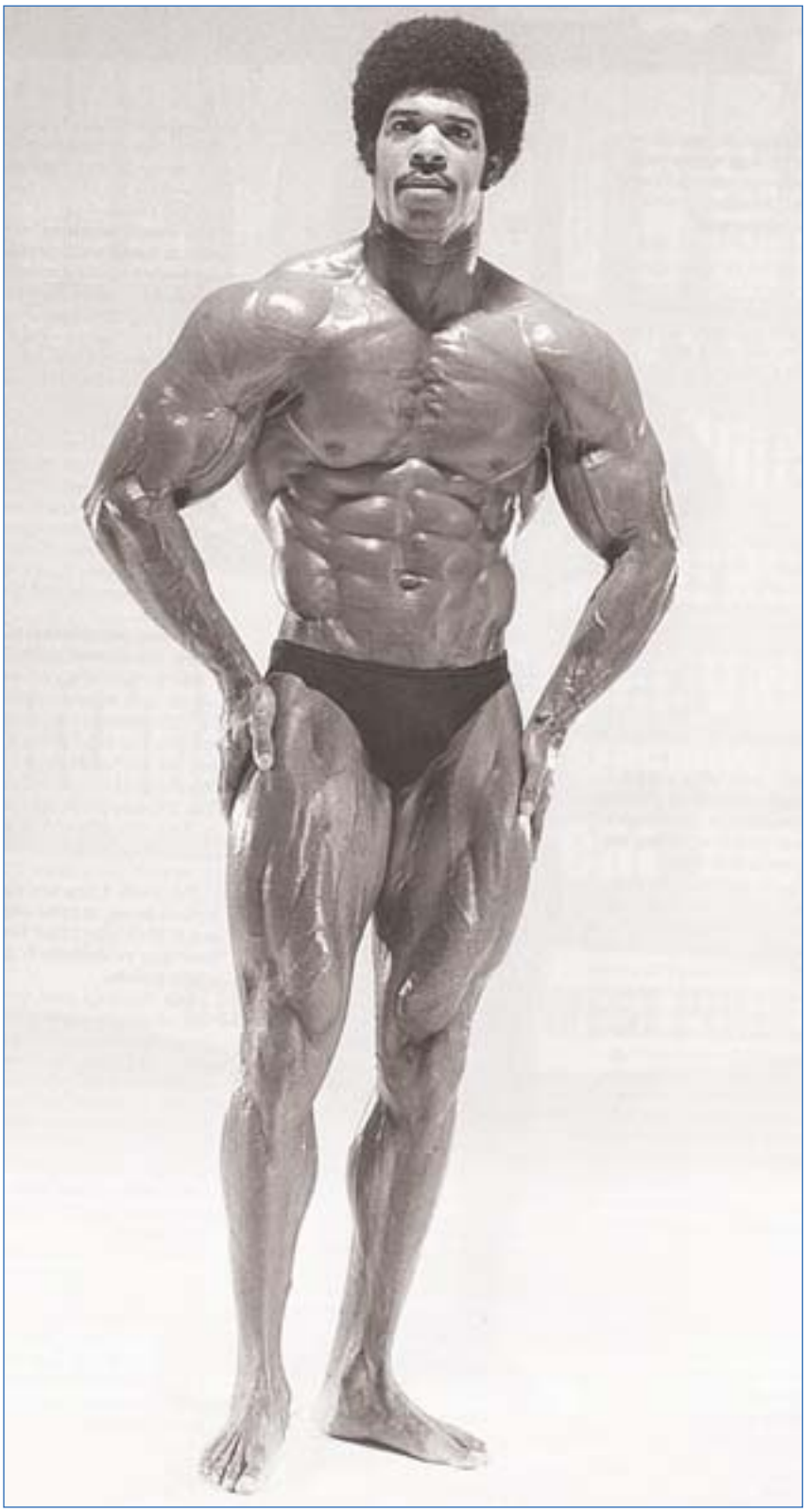
И там, и там. Мне нравятся фотосессии: сидишь себе, да шутками перебрасываешься. Но иногда они могут быть довольно утомительными. Большинство людей не понимают, сколько тяжелой работы необходимо проделать, чтобы получить хорошие фотографии. Съемки могут продолжаться и два, и три часа, а ты все время должен быть накачанным и хорошо выглядеть.

А как насчет кино?

Мои габариты ограничивают мои возможности. Суди сам: когда в тебе 175 см и 100 кг, ты не очень вписываешься в общепринятые стандарты. Это всегда было и есть мое ограничение. Мне нравятся фильмы в жанре «экшн». Если представится возможность, хороший сценарий, интересная история, то я бы с удовольствием снялся.

Да, я могу представить тебя в качестве героя, даже, может быть, какого-нибудь научно-фантастического фильма вроде «Терминатора». У тебя есть все для этого.

Спасибо. Я думаю, первый «Терминатор» поразил всех. Арнольд показал великолепного злодея и изменил отношение людей к бодибилдерам. Было бы здорово сняться в чем-нибудь подобном. Слышите, продюсеры и режиссеры, я готов!



Какие фильмы были украшены мышцами Билла Гранта?

Кроме «Качая железо» я снялся в «Grant: the Wrestling Movie» и «Runaway Train» с Джоном Войтом (Jon Voight). Еще у меня была роль в «The Hustler of Muscle Beach». Во время «Masters Olympia-94» я принял учас-

Шварцвальская
вишня в новом
MD
MD
ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК
ВИШНЯ-ШОКОЛАД
#1
MD BAR
PROTEIN
6 БЕЛКА
10 ВИТАМИНОВ

тие в «Stand Toll», документальном фильме о жизни Лу Ферриго. В перерывах между всем этим я вел популярное фитнес-шоу на «Comcast Cable TV», а в Нью-Йорке у меня даже была собственная программа «Fit for Life» на радиостанции «WEVD». Везде я говорил о разных аспектах фитнеса, спортивной медицины, диеты и холистическому подходу к единению души и тела. Я появлялся в программах всех телекомпаний!

Впечатляет!

Организованность – вот в чем секрет. Одним из важнейших умений для меня стала способность устанавливать приоритеты. Ненавижу, когда что-нибудь довлеет надо мной. Я человек действия, а не мечтатель.

Давай на секунду вернемся к фильму «Качая железо». Это один из самых важных моментов в истории бодибилдинга. Как это было?

Господи, да до этого нас считали идиотами с кучей мышц и без мозгов. После «Качая железо» культуризм и культуристов стали уважать. Люди поняли, что мы далеко не глупы. У многих из нас есть высшее образование, взять Фрэнка Зейна или Майка Катца, например. Кен Уоллер (Ken Waller) был профессиональным футболистом, Франко готовился стать хирургом. Это умерило пыл обидчиков.

Ну, а стероиды?

Тут изменить мнение о нас может только сам бодибилдинг.

Когда бы я ни общался с тобой, твоя энергия постоянно бьет через край. Скажи, а бывает, чтобы тебя когда-нибудь что-нибудь расстраивало?

Редко. Люди пытались унижать меня с 14 лет. «Ты, – смеялись они, – бодибилдер? Да ты просто мешок с костями!». Их нападки только раззадоривали меня, заставляли тренироваться тяжелее, давали энергию и позитивный настрой. Плюс к тому, меня очень поддерживала семья. Однако, бывали дни, когда я совсем не чувствовал подъема, – я все же живой человек. Некоторые вещи портили настроение, омрачали мысли, но я преодолевал это, думая о своих высоких целях.

Это облегчало дорогу.

Да, это был трудный и тернистый путь, но я не сдавался и продолжал двигаться вперед. Я продирался сквозь все преграды. Теперь могу сказать: если уж я и получил что-либо, то вполне заслуженно. С другой стороны, мне повезло, – я коммуникабельный, мне нравится быть известным человеком. Приятно пропагандировать бодибилдинг, помогать другим.

Если посмотреть на все это в ретроспективе, вся эта борьба, успехи и неудачи стоили того?

Я не жалуюсь. На все есть свои причины. Бог позволил мне всего этого достичь, и я надеюсь прожить на этой планете еще долго-долго. Если мне удастся сохранить крепкое здоровье и продолжать наслаждаться всей той красотой, которая меня окружает, одновременно принося пользу другим людям, я умру счастливым человеком.

В последнее время ты много занимаешься благотворительностью, равно как и бизнесом, верно?

Я глубоко верю в долг человека перед обществом, поэтому сейчас уделяю много внимания некоторым благотворительным организациям, включая YMCA и «Parkinson's Unity Walk». Бизнес я расширяю. Нахождение лучших путей и методов тренировок – приоритет номер один для любого бодибилдера. Я не хочу получить травму во время выполнения упражнений, а использование больших весов иногда может быть опасным. Поэтому я разрабатываю «Bill Grant Super Swing» – машину для приседаний, предназначенную для людей с больной спиной, которым противопоказаны приседания со штангой. Это лучший тренажер из тех, что я когда-либо использовал – абсолютно никакого давления на низ спины и колени. Я всегда делаю то, во что верю. Не хочешь испытать мой тренажер?

Ты уверен, что он не переломит меня пополам?

Как раз наоборот, поверь мне. Давай устроим тренировку, и если мое детище не окажется лучшей машиной из тех, что ты когда-либо видел, я подарю тебе свой приз «Мистер Америка» и медаль в придачу. Хорошая гарантия?

Неплохо. Но прежде скажи, что это ты пьешь такое?

Креатиновый коктейль по собственному рецепту. Хочешь глотнуть?

Ничего, очень даже вкусно!

Не ожидал?

Честно говоря, такие штучки обычно отвратительны на вкус!

Как атлет я всегда в поиске наиболее эффективных и безопасных пищевых добавок. А если не можешь найти лучшее, почему бы его не сделать самому? Я запускаю в производство «Bill Grant Nutrition», новое поколение продуктов спортивного питания. Спрос на хорошие, качественные и недорогие продукты, которые действительно работают, всегда есть. Возьми этот коктейль. В нем мало сахара – всего 5 грамм, и на 20 порций больше в килограмме продукта, чем у других лидирующих брэндов. Один из моих любимых бодибилдеров, Дэйв Дрейпер, продает этот продукт в двух своих спортзалах и через интернет.

Господи, Билли, есть что-нибудь, чего ты не сможешь сделать? Чемпион-бодибилдер, актер, модель, телеведущий, предприниматель и самый сексуальный человек в бодибилдинге. Неудивительно, что ты легенда!

Я польщен, мой друг! Спасибо! **IM**

Тренировочная программа Билла Гранта

Вторник: ноги

Экстензии ног	3x15
Жимы ногами	4x12-20
Приседания в тренажере «Cybex»	3x15
Обратные сгибания ног	3x12
Мертвые тяги с прямыми ногами	2x15
Подъемы на носки сидя	3x12-15
Подъемы на носки стоя	3x12-15

Примечание: В конце каждого сета подъемов на носки он выполняет 10-15 повторений без веса, фокусируясь на растяжке.

Пятница: верх тела

Жимы лежа на наклонной скамье	3x12
Жимы лежа	3x12
Разведения рук на «пек-дек»	3x12
Тяги вниз	3x12
Тяги к груди	3x12
Жимы	3x10-12
Суперсет	
Подъемы рук с гантелями в стороны	3x10-12
Подъемы рук в стороны стоя в наклоне	3x10-12
Суперсет	
Сгибания рук на скамье Скотта	3x10-12
Экстензии рук над головой на тренажере	3x10-12
Суперсет	
Сгибания рук в запястьях	3x10
Обратные сгибания рук в запястьях	3x10
Суперсет	
Кранчи на «Наутилусе»	3x15
Подъемы ног с дополнительным отягощением	3x15

Примечание: Тренировки длятся приблизительно час и 45 минут, с очень коротким отдыхом между сетами.

Уроки ПОСТРОЕНИЯ

Грамотный сплит и сокращенный тренинг

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Модель: Берри Кабов (Berry Kabov)

MADE IN RUSSIA

L-Карнитин (100 капс)

XXI POWER

L-Карнитин Комплекс (400 г)

Мега Бромелайн (72 капс)

L-Карнитин жевательный (90 табл)

СЖИГАТЕЛИ ЖИРА

Модель: Рэнди Вогелзэнг (Randy Vogelzang)

МЫШЦ

Если вы целый год тренировались по полноценной программе на все тело, пора поэкспериментировать со сплит-программой! Однако, если вы воспользуетесь типичным сплитом, взятым из журнала или книги, то добьетесь лишь мизерных результатов, если они вообще будут.

Большинство популярных сплитов не предназначены для обычного тренирующегося. Если они возымели действие на неких генетических уникумов, которые еще и поддерживали себя фармакологией, это вовсе не означает, что они окажутся эффективными для натурального, генетически среднего бодибилдера.

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

В соответствии с моим сплитом, вы будете нагружать каждую часть тела три раза в две недели, то есть с перерывом в четыре-пять дней. Каждую неделю вы тренируетесь три раза через день, что дает вам полных четыре дня в неделю на восстановление. В популярных сплитах тренировочных дней обычно больше, чем дней отдыха, что непродуктивно для большинства бодибилдеров.

Все тело вы разделяете на две части – верх и низ. На одной тренировке нагружается низ, на другой – верх. Это сведет к минимуму перекрытие мышечных групп.

Теперь выберите три дня в неделю, например, понедельник, среду и пятницу, и чередуйте тренировки следующим образом:

Неделя первая

Понедельник: икры, квадрицепсы, бицепсы бедер, ягодичные мышцы, низ спины, пресс

Среда: шея, плечи, грудь, широчайшие спины, трицепсы, бицепсы

Пятница: икры, квадрицепсы, бицепсы бедер, ягодичные мышцы, низ спины, пресс

Неделя вторая

Понедельник: шея, плечи, грудь, широчайшие спины, трицепсы, бицепсы

Среда: икры, квадрицепсы, бицепсы бедер, ягодичные мышцы, низ спины, пресс

Пятница: шея, плечи, грудь, широчайшие спины, трицепсы, бицепсы

Продолжайте работать в этой последовательности и дальше. Третья неделя будет такой же, как первая, четвертая, как вторая, и т. д.

Помните, мой сплит поможет вам построить силу и размеры только, если вы:

- выберете хорошие упражнения
- будете придерживаться правильной техники
- будете тренироваться тяжело
- не будете работать в слишком большом числе упражнений и сетов.

Другими словами, следуйте десяти заповедям бодибилдинга, приведенным в конце статьи.

А теперь две программы для нашего сплита.

Тренировка 1

Мертвые тяги или мертвые тяги с прямыми ногами	2x6
Подъемы на носок одной ноги	2x12-15
Жимы ногами	2x8-10
Сгибания ног	2x8-10
Кранчи	2x10-12
Наклоны в стороны	1x12-15
Гиперэкстензии	2x8-10

Примечание: Перед рабочими сетами каждого упражнения выполняйте два разминочных подхода с постепенным увеличением рабочего веса.

Тренировка 2

Отжимания на параллельных брусьях, жимы лежа или на наклонной скамье	2x6-8
Жимы вниз или пулловеры в тренажере	2x6-8
Тяги на низком блоке сидя	1x6-8
Жимы гантелей сидя (на скамье с уклоном в 75°)	2x6
Подъемы рук в стороны	2x8
Шраги	2x8
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье	2x6
Разведения рук, согнутых под прямым углом, лежа на горизонтальной скамье	1x8-10
Наклоны головы вперед и назад	1x10-12

Примечание: Перед рабочими сетами каждого упражнения выполняйте два разминочных подхода с постепенным увеличением рабочего веса.

Модель: Стивен Сигерс (Steven Segers)

Если какие-либо из указанных упражнений вам не нравятся (или у вас нет необходимого оборудования), замените их другими.

Это сокращенный тренинг, который поможет каждому бодибилдеру добиться хорошего прогресса. Короткие тренировки заставят вас работать тяжело и сосредоточенно. Четыре дня отдыха в неделю вас

полностью восстановят. Каждую неделю или две вы сможете добавлять на гриф чуть больше веса. Эта программа весьма отличается от долгих и частых тренировок, после которых вы плохо восстанавливаетесь. Бездумные, автоматические тренировки особого прогресса не обеспечат.

Сокращенный тренинг более практичен и экономен, чем традиционные методы, отнимающие много времени и энергии. Одна из самых больших проблем современного бодибилдинга заключается в убеждении, что простые тренировочные программы подходят только начинающим. Это не так!

Кроме того, помните, что тренировки обеспечивают только стимул для роста, а то, что вы делаете вне спортзала, как раз и определяет, вызовет ли этот стимул рост. Эффективная стратегия для большинства бодибилдеров – это короткие тренировки, правильная техника упражнений и тяжелая работа в сочетании с адекватным питанием и восстановлением. Все это при правильном применении дает рост силы и мышечных размеров как новичкам, так и продвинутым тренирующимся, хотя программа может варьироваться в соответствии с индивидуальными особенностями.

Соедините грамотный сплит с десятью заповедями бодибилдинга, и остальное будет зависеть от вашей генетики и настойчивости. Большой плюс в том, что вам придется тренироваться лишь три раза в неделю. Вы сможете уделить больше внимания остальным аспектам жизни и добиться лучшего, чем когда-либо прогресса.

Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

Десять заповедей бодибилдинга

Требования бодибилдинга очень просты, но многие думают иначе и тем самым все усложняют. Результат – отсутствие прогресса.

В своей статье «Успешный курс», опубликованной на страницах «IRONMAN», я изложил 16 ключевых аспектов бодибилдинга. Конечно, это не последнее слово в культуризме, но руководство к действию, если ваша цель – развитие мышц в пределах своих генетических данных и без стероидов.

Я руководствуюсь своим 30-летним опытом тренировок, а также результатом длительных наблюдений за многими бодибилдерами. В юности я очень хотел построить великолепную фигуру и тренировался по рекомендациям знаменитых бодибилдеров тех времен. Я превратился в отшельника. Все, что я желал, – это изучать методики тренировок, тренироваться и восстанавливаться. Багаж моих знаний рос, но мудрость им не сопутствовала.

Я просто не мог отличить правильных рекомендаций от неправильных. Если это было напечатано, да еще и чемпионом-бодибилдером, то я верил в это, ни секунды не сомневаясь. У меня не было времени на людей,

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Модель: Дерик Фарнсворт (Derik Farnsworth)

обсуждавших вопросы реалистичности устанавливаемых целей, перетренированности, опасности тех или иных упражнений или специфических техник.

В юности я успешно использовал разрушительные тренировочные методики, но лишь временно. Несколькими годами позже я заплатил за свою беспечность, когда проблемы со спиной и коленями, наложили свою тяжелую ношу на мои тренировки. Если бы я прислушался к людям, которые говорили мне о консервативном подходе к тренингу, то смог бы избежать множества проблем.

Точно такой же сценарий я наблюдал у других людей. Вместо того, чтобы сконцентрироваться на ограниченном наборе лучших упражнений, они постоянно охотились за новинками. Вместо того, чтобы сосредоточиться на грамотной тренировочной программе, они метались от одного метода к другому. Вместо того, чтобы придерживаться корректной техники выполнения упражнений, они работали небрежно. Вместо того, чтобы сфокусироваться на прогрессивном увеличении тоннажа, они налегали на другие компоненты тренинга. Вместо того, чтобы извлечь максимальную пользу из правильного питания, они слишком надеялись не всевозможные пищевые добавки. Вместо того, чтобы просто спать полные восемь часов ночью, они искали другие способы ускорения рекуперации.

Я бы очень хотел, чтобы тогда, в самом начале, в мою глупую голову кто-нибудь вдолбил заповеди бодибилдинга, заставил меня тщательно изучить корректную технику выполнения упражнений и потом поддерживал бы мое движение в правильном направлении. Печальный урок моей спортивной биографии в том, что всевозможные тренировочные альтернативы эффективны только для атлетов, поддерживающих себя с помощью химии, к тому же еще и одаренных выдающейся генетикой. Высокие объемы, частота и интенсивность тренинга не работают для натуральных, генетически средних бодибилдеров-хардгейнеров. Подобным методикам я следовал много лет, как и тысячи таких же хардгейнеров, но без фармакологической поддержки и фантастической генетики они просто не работают. Фактически, они тормозят прогресс.

Хардгейнер – понятие относительное. При правильных тренировках (с учетом заповедей бодибилдинга) любой хардгейнер может перейти в лагерь легко растущих людей. Несмотря на то, что их генетический потенциал никак не сравним с данными соревнующейся элиты, они могут добиться значительного прогресса.

Возьмите десять заповедей бодибилдинга за руководство и не позволяйте никому сбить вас с верного пути. Только эти заповеди позволят максимально реализовать отпущенный вам природой генетический потенциал. **IM**

Десять заповедей бодибилдинга

1. Тренируйтесь безопасно, избегайте болей, способных привести к травмам.
2. Всегда придерживайтесь корректной техники выполнения упражнений.
3. Работайте ровно и с контролируемой скоростью.
4. Тренируйтесь с отягощениями не чаще трех раз в неделю.
5. Сфокусируйтесь в основном на компаундных упражнениях.
6. Не забывайте о разминочных сетах.
7. Не выполняйте более 20 рабочих сетов за одну тренировку (не на каждую часть тела, а за всю тренировку!)
8. Тренируйтесь тяжело, но без применения экстремальных техник интенсификации.
9. Хорошо ешьте, спите и отдыхайте, чтобы полноценно восстанавливаться.
10. Стройте силу, что означает прогрессивный тренинг и постоянное увеличение тоннажа минимальными шагами.

13
12
11
10
9
8
7

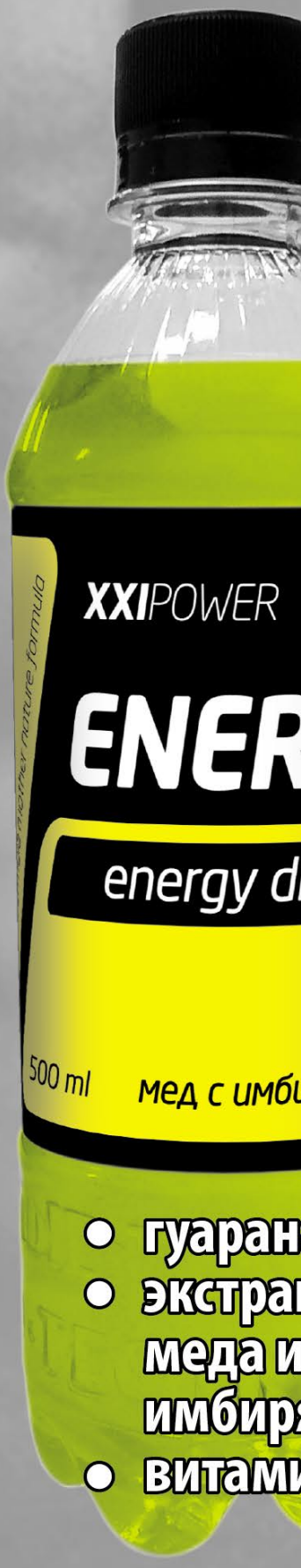
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

от АРТ Современные Научные Технологии

L-Carnitine

- 600 мг карнитина
- ананас с нотками грейпфрута
- цена/качество !!!

Energy



- гуаран
- экстра меда и имбир
- витами

а
кты
я
ины

Isotonic Profi

- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+

- минералы
- лайм и мята

СИЛОВАЯ РАМА

Изометрия: реальные результаты или обман?

Часть 3

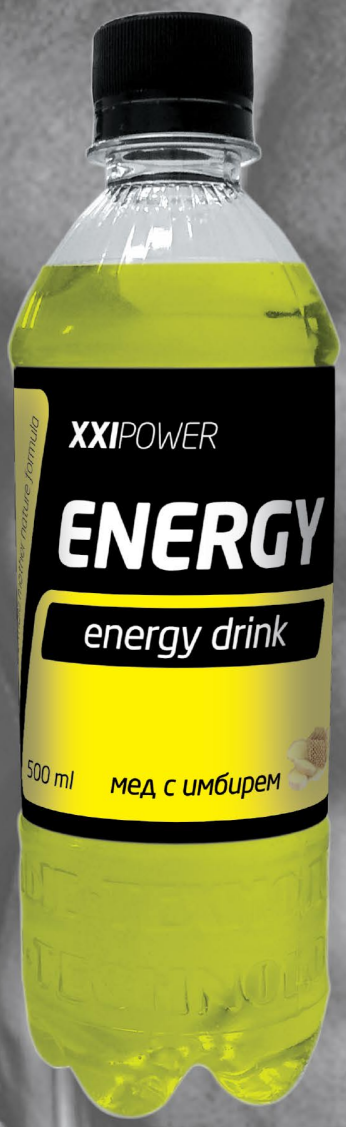
Билл Старр (Bill Starr)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

В начале 60-х годов изометрический тренинг охватил страну подобно эпидемии гриппа. Каждый пытался построить силу, большую часть своей тренировки посвящая тому, чтобы тянуть или давить неподвижный гриф. На почве чистой изометрии родилась методика мышечных сокращений с движением и удержанием, получив название изотонических-изометрических упражнений. Перед тем, как упереться в стопоры в изометрическом удержании, вы некоторое время двигали гриф.

Двигать гриф в короткой амплитуде перед тем, как упереться в стопоры на 12 секунд, считалось более эффективным, чем чистая изометрия. Этому методу доктор Джон Зиглер (John Ziegler) впервые научил Луиса Рика (Louis Riecke), невероятные достижения которого заставили заговорить о новой технике весь мир. Применяя программу Зиглера, Рик добавил к своим результатам в тяжелоатлетических упражнениях полновесных 70 кг всего за полгода! Что еще более впечатляло –- ему тогда было далеко за тридцать.

НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

от АРТ Современные Научные Технологии



L-Carnitine
- 600 мг карнитина
- ананас с нотками грейпфрута
- цена/качество !!!

Energy
- гуарана
- экстракты меда и имбиря
- витамины

Isotonic Profi
- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+
- минералы
- лайм и мята

опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

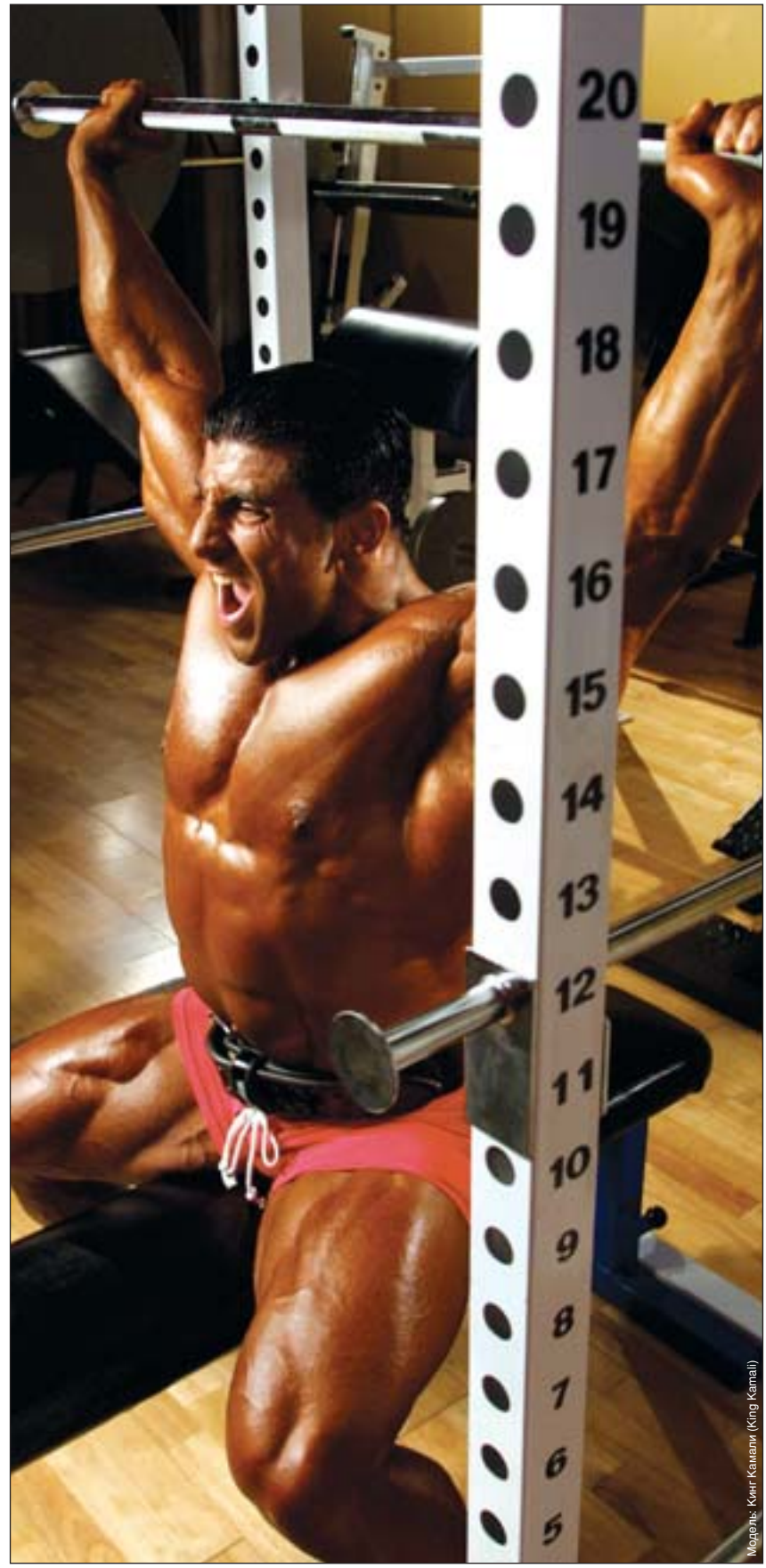
Другой подопечный Зиглера, Билл Марч (Bill March), также продолжал прогрессировать. На «Philly Open-63» он установил мировой рекорд в жиме – 160 кг при собственном весе 90 кг. На следующий год Рик поставил мировой рекорд в рывке – 150 кг при весе 83 кг на чемпионате YMCA в Лос-Анджелесе. Именно благодаря успехам этих двух атлетов, силовое сообщество начало интересоваться новой формой тренинга.

Хотя Боб Хоффман вовсю пропагандировал изометрию, продавая тренировочные курсы и силовые рамы, некоторые другие специалисты выступили в поддержку новой методики. Независимые ученые, такие как доктор МакКлоу (C.H. McCloy) из Государственного Университета Айовы и доктор Артур Стейнхауз (Atrhur Steinhaus) из Колледжа Джорджа Уильямса в Чикаго, предоставили научные данные, поддерживающие рекомендации Зиглера.

Каждый месяц журнал «Strength & Health» публиковал статьи с описанием успехов атлетов и тренеров, использовавших методы изометрического тренинга. Университет Алабамы и Государственный Университет Флориды, весьма авторитетные учебные заведения, также одобрили новые тренировочные системы. В 1961 году «Seminoles» закончили сезон со счетом 10:0, что подвигло многие футбольные команды на покупку силовых рам и изучение изометрии. Любой, кто знаком с большим спортом, хорошо понимает: если передовая команда делает что-то новое, то ее примеру должны следовать все остальные, иначе они останутся далеко позади.

«Strength & Health» публиковал завораживающие показатели прогресса хорошо известных атлетов. Фрэнк Бад (Frank Budd), установивший мировой рекорд в беге на сто метров – 9,2 секунды, использовал изометрию, как и метатель диска Джей Сильвестер (Jay Sylvester), прыгун в высоту Джон Томас (John Thomas) и метатель ядра из Нью-Йорка Гэрри Габнер (Gary Gubner). При столь мощных доказательствах со стороны ученых, тренеров и атлетов, складывалось впечатление, что, если человек хочет стать сильнее, то он просто обязан начать использовать систему изометрических сокращений.

Тем не менее, самым ярким примером эффективности изометрии стал Билл Марч. Его поразительные результаты в тяжелой атлетике, велико-



Модель: Кинг Камали (King Kamali)

Модель: Тито Раймонд (Tito Raymond)

лепный внешний вид, мощная фигура и стремление к паблисити сделали Билла идеальной ролевой моделью. Каждый месяц журналы печатали статьи о его изометрических тренировках, а на обложке «Strength &Health» он появлялся чаще, чем кто-либо, за исключением Джона Гримека, который тоже пропагандировал курс изометрии. Марч стал официальным «лицом» изометрического тренинга.

Правда, по большей части атлеты для своих экспериментов выбирали не чистую изометрию, а изотонический-изометрический тренинг. И, конечно, для извлечения максимальной пользы из нового метода тренинга вам просто необходимо было купить силовую раму от компании «Йорк», которая не всегда имелась в наличии. Именно в такой ситуации я оказался, когда приехал в Мэрион и получил должность директора спортзала при местном отделении YMCA. Наш скудный бюджет не мог потянуть фирменную силовую раму, поэтому я сделал ее сам. Наверное, с точки зрения дизайна она была самой ужасной в стране, но свои функции выполняла, что мне и было нужно. Она помогла мне и моим атлетам добиться определенного прогресса.

Некоторое передвижение веса перед тем, как упереться грифом в неподвижные стопоры, было более эффективным, чем чистая изометрия. Если вы просто тянули или толкали зафиксированный гриф, то вряд ли могли точно сказать, вырабатываете ли вы максимальные усилия. Это могли быть всего лишь 60% от вашего максимума. А вот когда вы сначала двигали тяжелую штангу на короткую дистанцию и лишь потом упирались грифом в стопоры, ошибок быть не могло. Гриф или упирался в стопоры, или нет. Если вы обнаруживали, что не можете поднять 150 кг и удержать их 12 секунд против стопоров, то понимали, что вес необходимо уменьшить. Зиглер подчеркивал, что в данном случае время удержания гораздо важнее, чем используемый вес.

Еще один плюс перемещения отягощения перед удержанием против стопоров заключается в легкости обеспечения прогресса. Если вы начали с 80 кг в выключениях в жимах лежа и через три недели смогли выполнить удержания со 110 кг в течение необходимого времени, то вы точно стали сильнее. А это уже мотивация. При работе в режиме чистой изометрии у вас нет других критериев в оценке прогресса, кроме роста результатов в других упражнениях со свободными весами.

Другой мотивационный фактор заключается в психологии цифр. Ведь силовой тренинг – это почти одни только цифры. Атлет, приседающий с 250 кг, безусловно, сильнее того, кто приседает с 245 кг. Гораздо приятнее удержать упертым в стопоры гриф со 140 кг, чем те же 12 секунд упираться в неподвижный гриф без веса. Изометрические-изотонические сессии очень тяжелы, чего нельзя сказать об изометрических тренировках, поэтому я предпочитаю первые.

Хотя курс «Йорка» не предусматривает особой разминки, кроме калистенических движений, различных наклонов и некоторой растяжки, я все же готовлю целевые мышцы к предстоящей работе. Когда я занимался чистой изометрией, то даже после небольшой разминки мне всегда казалось, что мышцы не совсем готовы к нагрузкам. Поэтому перед изометрией я постоянно выполнял пару сетов подъемов штанги на грудь с легкими весами. То же самое я делал перед приседаниями и жимами.

Однако этим я не ограничивался. Перед каждой серией изометрических упражнений, например, тяг, я выполнял два легких, разминочных сета из трех повторений без удержания против стопоров, а потом перед каждым упражнением – еще один такой же сет. Я думаю, что это позволяло мне поднимать больше веса в рабочем сете и снижало вероятность травмы. При правильном применении изометрии вы накладываете огромный стресс на мышцы и связки, поэтому стоит тщательно подготовить их к таким нагрузкам.

Теперь перейдем к событию, которое навсегда изменило не только силовой тренинг, тяжелую атлетику и бодибилдинг, но отразилось и на других видах спорта. В первой части этой статьи я рассказывал об общении Зиглера с русскими спортивными чиновниками и атлетами на Чемпионате мира 1954 года в Вене. Тогда он узнал об экспериментах с новой системой тренинга, изометрией, а также об использовании мужских гормонов, в основном, тестостерона.

Вернувшись домой в Олни, Зиглер исследовал этот вопрос и провел некоторые эксперименты с тестостероном на себе. Он считал, что тестостерона, который производится естественным

ПРОТЕИНОВЫ

ОТ IRONMAN®

оригинальные

с клюквой

с лесными ягодами

опт: +7 (499) 968-6240

ЫЕ ЗАВТРАКИ

с шоколадом и орехами

банановый вкус

яблочный вкус

sale@sportservice.ru

образом в человеческом организме, не хватает для эффективного построения мышечной массы и силы, и вместе с «CIBA Pharmaceutical Company» разработал синтетический гормон, назвав препарат «Дианаболом». Одновременно с представлением Марчу и Рику изометрии и изотонической-изометрической техники он давал им «Дианабол».

Зиглер и Хоффман держали стероиды в секрете, хотя по разным причинам. Хоффман понимал, что «Дианабол» дает атлетам из Йорка преимущества над соперниками, а когда его предположение подтвердилось, еще более засекретил свои эксперименты. Он хотел заставить общественность думать, что причина невероятных успехов его атлетов кроется в силовой раме, что должно было привести к росту ее продаж. Если бы люди узнали, что Марч и Рик принимают стероиды, доходы Хоффмана упали бы значительно, а торговать «Дианаболом» он не мог.

У Зиглера были другие мотивы – гуманитарные. Он так и не получил никакой прибыли с продаж «Дианабола» и не ощутил на себе невероятного взлета доходов компании «Йорк» в результате продаж тренировочных курсов и силовых рам. Зиглер хотел создать лекарство для больных, прикованных к постели, или проходящих курс реабилитации после операции, чтобы они смогли быстрее восстанавливать утерянную мышечную массу и здоровье. Он считал, что испытав свой препарат на тяжелоатлетах, он быстрее получит необходимые данные о его эффективности. Кроме того, это позволяло ему обойти все необходимые клинические испытания. Конечно, он был мошенником и гордился этим. В истории часто случалось, что именно мошенники прорываются сквозь барьеры, что и сделал Зиглер, выведя «Дианабол» на спортивную арену.

Как только стало ясно, что причиной удивительных успехов Марча и Рика был стероид, Зиглер еще более утвердился в мысли, что «Дианабол» должен сохраняться в секрете. Он боялся последствий, зная, что в силу своей соревновательной натуры, атлеты начнут злоупотреблять препаратом. Так и случилось. Однажды он признался мне, что хотел бы никогда не создавать «Дианабол», потому что в конце концов стероиды принесли больше вреда, чем пользы.

Модель: Берри Кабов (Berri Kabov)

Секрет использования Марчем и Риком стероида сохранялся удивительно долго, учитывая скорость распространения слухов в спортивной среде. Такие слухи относительно экспериментов атлетов из Йорка доходили и до меня, но никаких подтверждений им не было. Хоффман жестко контролировал прессу.

В середине 60-х все начало меняться. Как будто ни с того ни с сего обычные атлеты начали показывать результаты, сравнимые с достижениями Марча и Рика. Тони Гэрси (Tony Garcy), Боб Бартоломью (Bob Bartholomew), Джеральд Моер (Gerald Moyer), Рас Книпп (Rus Knipp), Джон Горгот (John Gourgott) и Боб Беднарски (Bob Bednarsky) внезапно начали претендовать на места в национальных командах. Вскоре после своего приезда в Йорк из Техаса Томми Сагс (Tommy Suggs) превратился в тяжеловеса, выиграл «Junior Nationals» и «Collegiates», и получил квалификацию для «Olympic Trials». Его успех произвел огромное впечатление на меня, потому что в Техасе мы выступали с одинаковыми показателями.

Все, кто попадал в Йорк, узнавали о волшебных розовых пилюлях. Именно таким вначале был «Дианабол», впоследствии поменяв цвет на голубой. За пределами этого узкого круга о стероидах не знал никто. Даже переехав в Йорк, чтобы стать ассистентом Томми в журнале «Strength & Health», я узнал о «Дианаболе» только через полгода. Однако очень скоро стероидная лихорадка захлестнула всю страну! Как и опасался Зиглер, люди открыли ящик Пандоры.

Я должен прояснить один момент: Зиглер не давал «Дианабол» никому, кроме Марча. Он всячески советовал Хоффману не пользоваться другими источниками получения препарата, но мало в этом преуспел. Хоффману нравились преимущества, которые получали его атлеты вместе с «Дианаболом», и он договорился о поставках препарата с врачом из Йорка. «Дианабол» стал частью «джентльменского набора». Если вы вступали в «York Barbell Club», то получали протеин, витамины, свитера, майки, оплату дорожных расходов и анаболические стероиды. Неудивительно, что после отмены требования, чтобы члены клуба проживали недалеко от места его расположения, йоркская команда начала быстро расти. Боб Хоффман стал королем тяжелой атлетики.

Вскоре атлеты по всей стране обнаружили, что методы тренировок перестают иметь значение с началом приема «Дианабола». Мышцы росли в

Модель: Берри Кабов (Berri Kabov)

любом случае. Отсюда был сделан вывод: своим потрясающим прогрессом Марч и Рик целиком обязаны анаболикам, а изометрический тренинг – это лишь ширма, призванная обеспечить прибыль от продажи силовых рам и тренировочных курсов. Изометрический и изотонический-изометрический тренинг потерял свою популярность.

Но дело в том, что программа тренировок в силовой раме Зиглера все-таки тоже играла свою роль в прогрессе атлетов. Другие спортсмены, такие как Гэрси, Бартоломью и Беднарски, с успехом использовали силовую раму. Несмотря на авантюру Хоффмана, тренинг в силовой раме – это один из лучших способов увеличения силы, в особенности изотоническая-изометрическая система.

Я испробовал ее на продвинутых атлетах трех колледжей, где работал силовым тренером, и каждый из них отлично среагировал на нее. Причем, никто из них стероиды не принимал. Их успехи полностью определялись тренировочной программой, а не эргогенной помощью.

Главная причина того, что изометрия сегодня не является сегодня неотъемлемой частью любой силовой программы, заключается в непонимании тренерами ее основной концепции. Если бы не Зиглер, то никто бы вообще не узнал об этой замечательной системе. Тренеры придерживаются того, к чему привыкли. Это гораздо безопаснее, чем вступить на неисследованную территорию, особенно когда доходы зависят от успехов твоих подопечных.

Но когда я обучаю изометрическому тренингу тренеров и атлетов, они воспринимают его с легкостью, потому что техника весьма проста. Кстати, это еще одна причина не особо широкой распространенности изометрии – сложные вещи считаются более эффективными, чем простые. Цепи, эластичные ленты и хитроумные тренажеры «должны» давать больший рост силы, чем простое перемещение веса на несколько сантиметров с его последующим удержанием уперев в стопоры на протяжении 12 секунд. Так думает подавляющее большинство, но это ошибка. Нет лучшего способа построить силу, чем изотонические-изометрические упражнения.

Понятно, что для применения системы вам понадобится силовая рама. В идеале отверстия в вертикальных стойках должны располагаться как можно ближе друг к другу, а высота силовой рамы должна быть достаточной для выполнения, например, армейских жимов.

Однако, даже если ваша силовая рама не отвечает всем этим требованиям, вы все же сможете в ней работать. Если расстояние между отверстиями слишком большое, то я использую подставку под ноги, чтобы обеспечить необходимую позицию. Поскольку при выполнении изометрических упражнений мне не придется переставлять ноги, то наличие подставки не представляет никаких проблем.

Но возникает вопрос: какая позиция в силовой раме наилучшая? Это зависит от целей вашей тренировки. У бодибилдера одни упражнения, у метателя диска или ядра – другие, а тяжелоатлет будет выполнять упражнения, отличные от тех, что предпочтет пауэрлифтер. Другими словами изометрическая программа должна соответствовать вашему виду спорта. Например, пауэрлифтеру особо не нужна мощность в выполнении упражнений над головой, поэтому и жимы с груди ему не понадобятся, а вот жимы лежа вполне подойдут.

Есть много способов включения изометрической работы в вашу программу. Один из них – замена традиционных упражнений для той или иной части тела. У меня были атлеты, у которых по разным причинам на тренировку было всего лишь полчаса. Я расписывал им изометрическую программу, в ходе которой они выполняли по три сета в жимовой и тяговой позициях, и три в приседаниях. Пока они разминались я готовил силовую раму, а затем помогал им изменить позицию после каждого сета. Вся тренировка укладывалась в необходимое время.

Еще я использую изометрию для внесения вариативности в тренировочную программу. Когда я замечаю у человека наступление плато в тягах и понимаю, что он перетренировался в данном упражнении, я предлагаю ему временно перейти на 2-3 тяговые позиции в силовой раме. Здесь преследуются две цели: ослабить состояние утомления (потому что изометрия не так тяжела, как полноамплитудная работа) и усилить связки. Еще один плюс – человек уходит с тренировки позитивно настроенным.

Не существует лучшего способа усилить слабый регион, чем поработать в изометрической технике. Именно в этом свете я всегда представляю изометрию атлетам – срабатывает безотказно! Как правило, у атлета возникают трудности с выходом из приседа в нижней позиции или в жимах лежа с прохождением среднего отрезка амплитуды, или с завершением подъема штанги на грудь, или с выводом ее на прямые руки при рывке. Если слабый пункт определен, вы устанавливаете стопоры силовой рамы именно на этом уровне.

К примеру, возьмем мертвую точку в жиме лежа. Выполните один или два разминочных сета с легким весом в 10-12 повторениях, а затем положите гриф на нижние стопоры, которые отстают от верхних на несколько сантиметров. Скажем, вы можете выжать лежа 120 кг пять раз – это будет ваш рабочий вес в финальном сете жимов в силовой раме. В первом сете установите на гриф 90 кг и выполните 3 повторения между стопорами, но не упирайтесь в верхние. Просто касайтесь их и опускайте штангу. Второй сет точно такой же, но со 110 кг. В третьем сете установите 120 кг, выполните два повторения с касанием верхних стопоров, а в третьем повторении упритесь грифом в стопоры и удерживайте его в этом положении 12 секунд.

Если вы не выдержите 12 секунд, то в следующий раз возьмите меньший вес для работы в данной позиции. Помните, что время удержания важнее веса на грифе. Если же вы справились с заданным временем удержания, то на следующей тренировке установите больший вес.

Эта статья призвана заставить вас начать изотонические-изометрические тренировки. В следующий раз мы поговорим о необходимом для этой работы психологическом настрое, технике и способах включения изометрии в ваши программы. **IM**

МЫШЛЕНИЕ чемпиона

Ментальный тренинг для мышечного роста

Часть 2

Дэвид Янг (David Young)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

В одном из номеров нашего журнала Пит Зигел (Pete Siegel) уже рассказывал о том, как он помогает элитным бодибилдерам и атлетам прогрессировать и повышать результативность тренировок. Среди его клиентов – такие выдающиеся атлеты, как Том Платц, Ли Хэйни (восьмикратный Мистер Олимпия), Майк Кристиан, Бо Ко, Андреас Калинг, Рэй Ментзер, даже Дориан Йейтс со своей легендарной рабочей дисциплиной воспользовался его программой. Сегодня мы поговорим о том, как эмоции могут влиять на тренировки, уверенность атлета в себе и спортивную результативность.

Модель: Берри Кабов (Berry Kabov)

IM: Питер, как ментальный тренинг помогает людям достигать поставленных целей в бодибилдинге? Если можно, приведите конкретный пример.

ПЗ: Приступая к тренировкам, один атлет подсознательно будет настроен позитивно, а другой негативно. Например, перед максимальной попыткой с весом, с которым они раньше никогда не работали, первый будет переполнен энтузиазмом, драйвом и верой в успех, а другой будет чувствовать неуверенность, волнение, тем самым, саботируя себя самого.

Также в качестве примера можно взять диету. Один человек не сможет перебороть желания съесть банановое мороженое с орехами, а другой подумает: «Даже если я этого и хочу – у меня через месяц соревнования! Я на диете и должен оставаться в форме. Я так давно над этим работал и не собираюсь поддаваться искушению. Стоять на сцене в великолепной форме – вот самое главное для меня сейчас!».

Моя работа заключается в том, что я помогаю программировать только позитивные мысли. Подсознание – вот область моей деятельности, ведь именно здесь истоки вашего величия и успеха.

Модель: Том Платц (Tom Platz)

IM: А Вы можете помочь атлету решить проблему с отстающими регионами или упражнениями, которые у него не получаются? Например, кто-то силен в упражнениях для ног и спины, но ему плохо даются упражнения для груди, например, жимы лежа.

Тома Платца можно было назвать Мистер Интенсивность из-за его невероятного подхода к тренингу. Он обладал способностью полностью концентрироваться только на выполнении упражнения

ПЗ: В приведенном вами примере атлет, скорее всего, мыслит так: «Я могу выжать всего лишь 100 кг, но зато приседаю с 200 кг, а для тяг гантелей беру парочку по 70 кг».

Но если вы уже большой и сильный бодибилдер, то должны сказать своей отстающей части тела: «Ты отстаешь, но я тренирую тебя уже много лет подряд. Может быть, тебе не суждено стать такой же огромной или мощной, как другие мои мышцы, но это вовсе не означает, что ты не должна расти. Я разрешаю тебе расти – прямо сейчас! Я приказываю тебе усиленно расти, когда я тренирую тебя. Ты – часть меня, а я знаю, как заставить свои мышцы расти. Я заставил вырасти ноги, я заставил вырасти спину, и сейчас я заставлю расти тебя. Это твоя программа!».

Внезапно вы начинаете совершенно по-другому ощущать эту часть тела, вы начинаете ее по-настоящему нагружать. Именно ваше подсознание во многом определяет то, насколько большой и сильной вы сможете ее сделать. Если вы не буде-

Модель: Том Платц (Tom Platz)

Болевая зона тренинга была для Платца игрой

MD
MUSCULAR DEVELOPMENT

Напиток без сахара L-Carnitine

0 калорий
600 мг Л-Карнитина

Вкус: ананас-грейпфрут

опт: +7 (499) 968-6240 sale@sportservice.ru

Модель: Ли Хейни (Lee Haney)

Залогом побед Ли Хейни на «Олимпии» был жесткий ментальный настрой

те твердо убеждены в том, что сможете довести эту часть тела до желаемого результата, то степень усилий и количество энергии, затрачиваемых на ее тренировку, будут значительно ниже.

Теперь вы создали новую подсознательную программу, содержащую в себе позитивный вектор для отстающей части тела. Ваши ожидания увеличиваются, как и уверенность в способности выработать необходимую мощность.

***IM:** Вы как раз затронули тему, о которой я хотел поговорить. Артур Джоунз, отец высокоинтенсивного тренинга, писал об этом в своей книге "Дневник Наутилуса". Он утверждал, что уверенность в себе – ключевой момент эффективности любой тренировочной программы. Два атлета со сходными генетическими данными могут тренироваться по одной и той же программе с одинаковой интенсивностью, но один будет верить в программу – и в себя, а другой сомневаться. Джоунз считал, что в этом случае результаты тренировок у них будут абсолютно разными.*

ПЗ: Уверенность, в том понимании, как вы ее только что описали, подразумевает два аспекта. Первый заключается в вашей вере в то, что данная программа даст результаты, поэтому вы приступаете к работе с достаточным энтузиазмом и интенсивностью. Появляются результаты. Однако существует еще и уверенность в самом себе, в том, что вы обладаете способностями направлять себя вперед к желаемым результатам. Вера в возможность достижения успеха очень важна для создания мощной уверенности в своих силах.

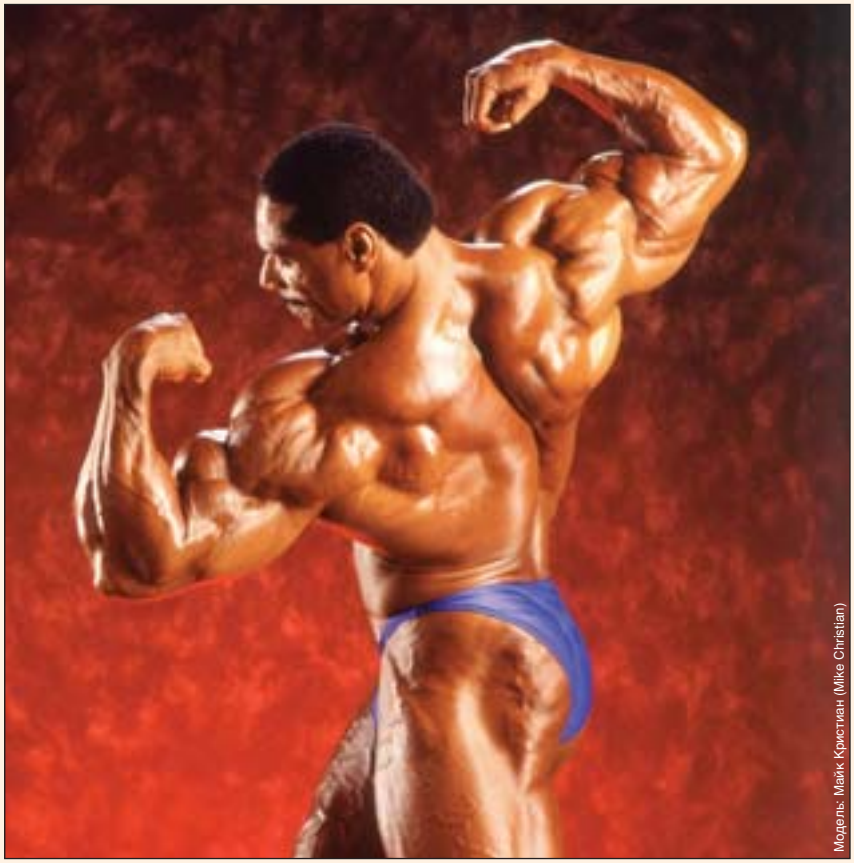
***IM:** Психонейроиммунологи, исследователи связей мозга с остальным организмом, доказали, что мысли и эмоции могут влиять на химию тела. Зная это, можно предположить, что состояние ума может повлиять на метаболизм бодибилдера и его эндокринную систему. Мистер Вселенная Кен Вэйлер рассказывал, что у него был собственный ментальный подход – он мог сказать себе: «Все, теперь я в соревновательном режиме». После этого его тело начинало стремительно меняться. Я и на себе почувствовал нечто подобное. Конечно, в соревновательном режиме тренировки становятся тяжелее, диета ужесточается, объемы кардиоработы увеличиваются и т.д. Возможно ли, что позитивный ментальный настрой – больше мощности, целеустремленность, определенное направление мыслей – оказывает какой-либо эффект на химию тела?*

ПЗ: Я не ученый, но абсолютно уверен, что это факт. Депрессии, гнев и страхи разрушают человека, а вера, целеустремленность, надежда на лучшее и уверенность в себе воодушевляют. Подумайте сами, зачем Бог нас создал? Чтобы мы были жалкими, нуждающимися, переполненными унынием и отчаянием? Или Он создал нас по своему образу и подобию, чтобы мы жили в радости, шли вперед к своим целям? Мне кажется, последнее, поэтому, когда мы включаемся в этот режим, то энергия, движущая нами, оказывает решающее воздействие на наш внешний вид, эмоции и даже биохимию.

***IM:** Итак, позитивный настрой делает нас сильнее, а негативный разрушает?*

ПЗ: Когда мы настроены на хорошее, то наша энергия жизнеутверж-

Тренируя свой мозг так же хорошо, как и тело, Хейни легко преодолел все свои недостатки


Модель: Майк Кристиан (Mike Christian)

Майк Кристиан был ярым сторонником тренировок, и в результате добился великолепного развития мышц

дающая и созидательная. А когда мы неуверенны в себе, естественно, она разрушающая.

Многие ребята добились потрясающих успехов в спортзале. Но если вы беспокойны или у вас слишком много забот, то из-за испытываемого негатива в вашем организме выработается столько кортизола, что он превратит в пыль всю тяжелую работу, которую вы проделывали на тренировках. Для вас это новость?

IM: Вы только что подтвердили мои собственные предположения.

ПЗ: Ну, раз вы знаете об этом, то должны делать все, что только возможно, чтобы стимулировать свои способности к росту. И рост – это не только большие мышцы, это еще и расширение вашего кругозора, воображения, возможностей.

Будьте открыты для знаний, верьте, что вам многое подвластно, доверяйте себе. Просто скажите: «Сегодня я стану лучше, сильнее, я продвинусь вперед дальше, чем был вчера!» Сделайте это программой вашей жизни. Помните: мысли и желания материальны – они способны воплотиться в действительность.

IM: Влияет ли страх успеха или поражения на спортивную карьеру, и можете ли Вы помочь людям в такой ситуации?

ПЗ: Страх успеха означает: «Я не знаю, как мир отреагирует на меня, я не могу предугадать его реакцию, если я достигну успеха. Это незнание заставляет меня нервничать и бояться». Например: «Не начнут ли люди унижать меня? Не будут ли завидовать? Не будут ли они относиться ко мне, как к чужаку? Не попытаются ли использовать меня?».

Страх же неудачи – это другое: «Я боюсь последствий проигрыша. Не будут ли меня унижать и смеяться надо мной? Смогу ли я смириться с мыслью, что представляю собой гораздо меньше, чем я думал? Оправдаю ли я надежды матери и отца? Я лучше найду обходной путь, чтобы все прошло гладко, чем столкнусь лицом к лицу с возможным неприятием меня или поражением».

Вам нужно кое-что понять: страх находится в будущем и никогда в настоящем. Объясню подробнее. Вы никогда не боитесь прямо сейчас, в настоящий момент. Если вы проигнорируете чьи-либо слова, которые обычно задевают вас, пропустите мимо ушей чужое критическое мнение, а вместо этого заставите себя почувствовать, что вы твердо стоите на земле, слышите звуки вокруг, видите перед собой различные предметы и чувствуете, как поднимается и опускается грудь при каждом вдохе, то вы моментально успокоитесь, ощутив, что все под контролем.

Прямо сейчас, в эту минуту, вы не боитесь! Вы можете справиться со всем, что происходит в вашей жизни в данный момент, вы можете успешно справиться с настоящим. Поймите, что будущее – это результат того, что вы делаете сейчас, это следствие выбора, который происходит прямо сейчас!

Модель: Майк Кристиан (Mike Christian)

Умение Кристиана концентрироваться на тренировках является поистине легендарным

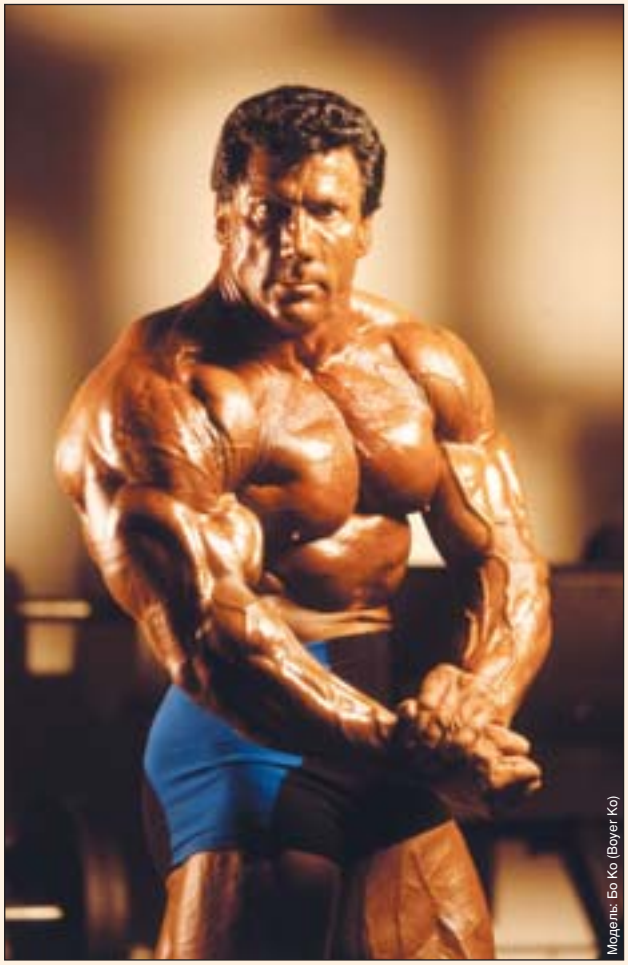
ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ


Модель: Бо Ко (Boyer Ko)

Бо Ко продолжал совершенствовать свое сложение даже когда ему было за 40. Для того чтобы сохранить и увеличить набранную мышечную массу, вы должны быть терпеливым и упорным в своем движении вперед

Вместо того чтобы сегодня сеять семена будущих страхов, настройтесь на лучшее, будьте оптимистичны. Тогда вы почувствуете собственную значимость, уважение к себе, как к личности. Например, вы сделали все 10 повторений, запланированных в этом подходе жимов лежа, или построили широкую, прорисованную спину, к которой стремились, или девушка ответила вам согласием, и вас переполняет радость.

Прямо сейчас вы направили в свою нервную систему волну уверенности в себе и мощной энергии, которая способна улучшить любые результаты. Сконцентрируйтесь на этом ощущении и держите в уме этот позитивный настрой. Так вы сможете преодолеть страх перед успехом или поражением.

IM: Ваша книга «Думай и расти» может помочь человеку развить все те составляющие успеха, о которых мы только что говорили?

ПЗ: Конечно. Эта книга учит преодолевать болевой барьер, визуализировать грандиозный успех, концентрироваться, повышать тренировочную интенсивность, жить позитивно, достигать невероятного мышечного развития, применяя изложенные в ней стратегии.

Я даю вам не просто текст, но особый инструмент для построения целого здания. Прилагаемый к книге компакт-диск поможет вам подсознательно настроить себя на постоянную веру в свои силы, успех, тренировочную мощность, а главное – на результат!

Вы разовьете в себе подсознательную способность эмоционально готовиться к каждому походу в спортзал, совершенствоваться на каждой тренировке, создадите тот вид рабочей энергии и настроенности, который необходим для превращения себя из хорошего в лучшего, из лучшего в наилучшего, а из наилучшего в экстраординарного.

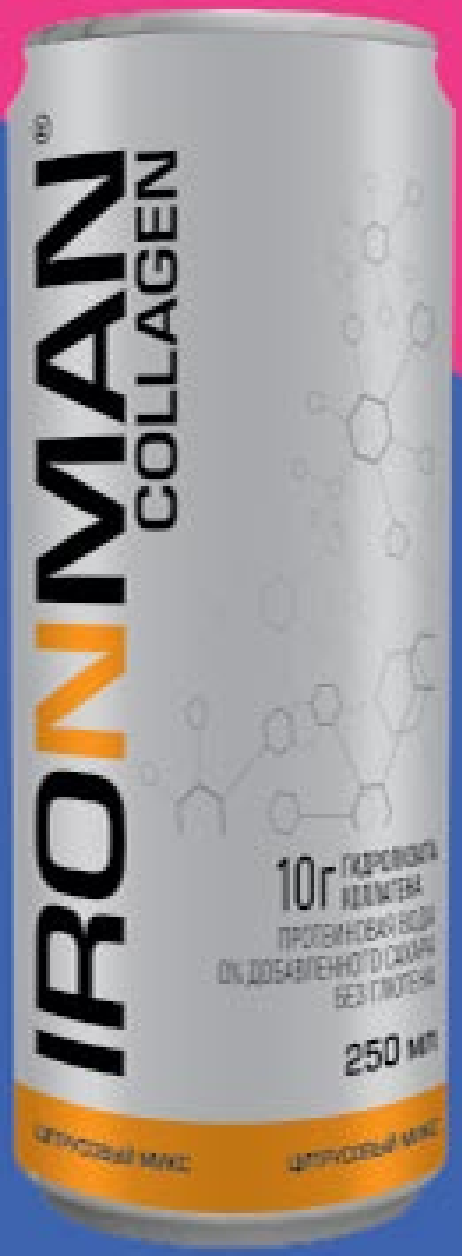
Именно для этого я и написал свою книгу – вы научитесь заставлять все эти факторы работать на себя. Вот почему она пользуется такой популярностью среди Мистеров Олимпия, Мистеров Вселенная и Мистеров Америка. **IM**

82
RAMIRT

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

10 г ГИДРОЛИЗАТА КОЛЛАГЕНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ И СВЯЗОК, НАТУРАЛЬНЫЙ СОКОВЫЙ КОНЦЕНТРАТ, МИНИМУМ КАЛОРИЙ, ПРИЯТНЫЙ ЦИТРУСОВЫЙ ВКУС

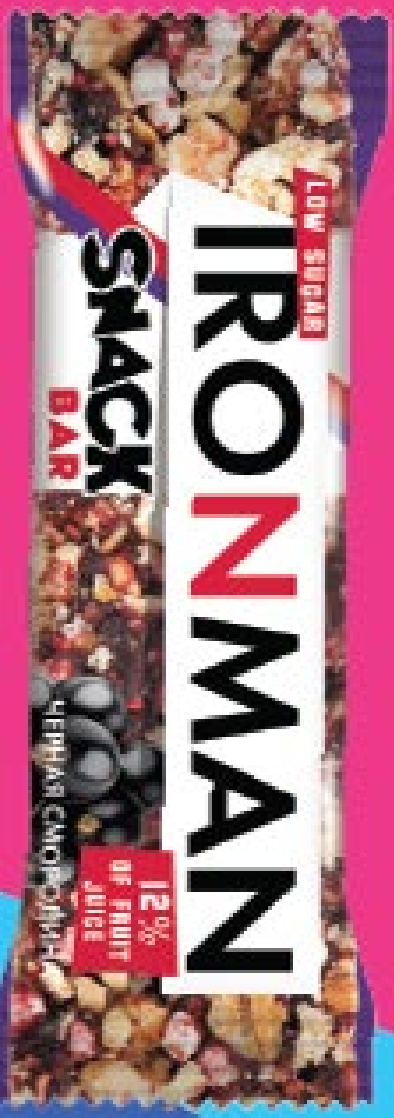


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

НАСТОЯЩИЕ ЯГОДЫ, НАТУРАЛЬНЫЕ
КИ, МИНДАЛЬ И ФУНДУК, СЕМЕЧКИ
ОЗДУШНАЯ КУКУРУЗА, СЕМЕНА ЧИА



Мускульная МАШИНА

Все, что нужно для роста мышц

Скип Ла Кур (Skip La Cour)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Часть 3

В этой части Скип продолжает анализировать тренировочные стратегии, которые помогли ему стать одним из лучших натуральных бодибилдеров мира и победить в таких турнирах как «NPC Team Universe» и «Musclemania».

Скорость повторений

Путь к мышечной массе – это подъем самых тяжелых весов, на которые вы способны, без потери ощущения работы в целевой мышечной группе. Каким образом ее можно лучше почувствовать: при медленном движении или быстром, взрывном? По-моему, при медленном, однако в этом случае придется снизить рабочий вес.

И все же, если задаться такой целью, я думаю, можно одновременно и чувствовать движение, и работать с большим весом. Необходима только практика и еще раз практика.

Больше повторений для мышечной дефиниции?

Иногда меня спрашивают: «Сколько повторений нужно делать для улучшения дефиниции? Должно ли их стать больше?»

Подрезка, сушка, сепарация - вот что происходит с вашей фигурой, когда вы избавляетесь от лишнего жира. Вы становитесь более мускулистым и детализированным. Однако для достижения дефиниции не обязательно наращивать повторения. Их количество, как и сам факт вашей тренировки, не сделает вас поджарым. Избавление от лишнего жира происходит либо благодаря эффективной, низкокалорийной диете, либо вследствие применения грамотной кардиотренировочной программы, либо в результате комбинации этих двух стратегий.

Конечно, если в стремлении нарастить мышечную массу вы тяжело тренируетесь с отягощениями, вы совершаете определенные шаги к сжиганию большего числа калорий. Исследования показывают: чем больше ваша мышечная масса, тем быстрее метаболизм. Правда, такой метод сжигания жира может растянуться на месяцы, если не на годы.

IRONMAN Protein Bar

БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ГЛАЗУРИ, БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

32% ПРОТЕИНА ВКУС ПРАЛИНЕ-КЛУБНИКА

18% ПРОТЕИНА ВКУС: РОМ-КЛУБНИКА

E-mail: sale@sportservice.ru

Тел: +7-499-9686240

Накачка

Ощущение мышечной накачки вовсе не является показателем хорошей тренировки. Я считаю хорошей тренировкой ту, в ходе которой я напрямую перегрузил тяжелыми весами целевую мышечную группу и работал в каждом сете настолько близко к абсолютному мышечному отказу, насколько возможно. Иногда я ощущаю при этом хорошую накачку, а иногда нет. Знаю, многие культуристические журналы призывают вас «всегда добиваться мышечной накачки», но давайте все же разберемся, что это такое.

Накачка – это просто усиленный приток крови к тому или иному региону вашего тела. Но кровь может приливать туда и по другим причинам, не обязательно в результате перегрузки мышц и достижения отказа. На степень накачки способны повлиять частота ваших тренировок, состояние кровеносной системы и даже погода.

Известно, что после выполнения 100 отжиманий накачка будет большей, чем после 5 повторений в жимах лежа со 170 кг. Однако, вы же не сомневаетесь, какая именно нагрузка запускает рост мышц.

Мышечная болезненность

Мышечную болезненность тоже нельзя считать достоверным индикатором эффективности тренировки. Как правило, она возникает из-за произошедших в ходе занятий микроразрывов мышечных волокон. Являясь прямым следствием нагрузки, она все же не означает, что данная тренировка была лучше той, после которой мышцы не болели.

Тем не менее, мышечная болезненность – безусловно признак того, что вы подняли свой тренинг на более высокий уровень. Но ответьте мне на один вопрос: если бы вы целый год не приходили в зал, ваша первая тренировка, независимо от ее эффективности, вызвала бы болезненность мышц? Не сомневаюсь. А в третью-четвертую тренировку после такого перерыва боль становилась бы все меньше и меньше, даже если бы сами тренировки становились все более результативными.

Суть в том, что человек, занимающийся эффективно и регулярно, все реже переживает мышечную болезненность, с каждым разом она становится слабее и слабее. Поэтому вам следует поискать другие индикаторы эффективности ваших тренировочных сессий.

Перетренированность

Энтузиазм и желание построить мышцы заставляют вас тренироваться как можно чаще. Особенно это касается отстающих частей тела: если ваша цель требует дополнительных усилий, вы обычно готовы к увеличению работы. К сожалению, процесс построения мышц протекает не так. Начиная с определенного момента, ваш организм перестает получать выигрыш от дополнительных усилий. Фактически, теперь вы приносите себе больше вреда, чем пользы.

Возможно, это трудно понять, ведь в жизни все происходит иначе и в большинстве случаев результаты определяются количеством вложенных усилий. Однако в бодибилдинге это не так. Вы, конечно, читали в культуристических журналах об опасности состояния перетренированности. «Больше не значит лучше» – это наиболее типичное предупреждение.

Как же можно описать перетренированность? Как она ощущается и каковы признаки, по которым можно констатировать, что вы перетренировались? Более того, как вычислить оптимальный объем тренинга и понять, когда «много» переходит в «слишком много»? Сколько и как часто необходимо тренироваться, чтобы процесс приносил результат?

Из моего опыта и опыта других людей могу сказать, что в большинстве своем люди тренируются слишком много. Хотя в основном это касается тех, кто тренируется менее пяти лет, то же самое часто можно сказать и о более опытных атлетах. Искусству тренироваться эффективно и мощно, но не перегибая палку, надо учиться. Один из способов ускорить такое обучение – найти хорошую ролевую модель или наставника и довериться ему.

Для того, чтобы самостоятельно понять, как ощущается перетренированность, надо сперва начать тренироваться так, как вам кажется правильным и достаточным. Затем следует на некоторое время заставить себя снизить объемы тренировок и по результатам сравнить эти два подхода. Однако, такой эксперимент довольно тяжел в исполнении и может занять немало времени.

Некоторые эксперты пытаются идентифицировать перетренированность, используя физические показатели: потерю силы, изменение кровяного давления, повышение температуры и потерю аппетита. Они также указывают на психологические факторы, такие как отсутствие энтузиазма и концентрации в зале.

Однако, благодаря удивительной способности нашего мозга адаптироваться к окружающим условиям, такие индикаторы не особенно точны. То есть, тело может быть в порядке, а мозг – нет. Уверен, вы не раз принимали отсутствие желания тренироваться за перетренированность.

Думаю, единственным способом определить правильный объем тренинга является эксперимент. Сократите объем ваших тренировок примерно на месяц. Как бы тяжело это ни было, заставьте себя ходить в зал реже и выполнять повторений – меньше. Попробуйте работать так же тяжело и интенсивно, но в меньшем объеме. Сделайте так, и этот месяц принесет вам правильные выводы.

Мышечное восстановление

Тренинг с отягощениями не строит мышцы, хотя многие именно так и полагают. Он лишь запускает процесс мышечного роста, протекающий между тренировками. Именно тогда организм занимается ремонтом и, как мы надеемся, наращиванием мышечной массы.

Если натуральный бодибилдер тренируется достаточно интенсивно, ему крайне сложно залечить полученные травмы и полностью восстановиться за те два-три дня, что проходят между тренировками одной и той же мышечной группы. Во всяком случае про себя я знаю, что не могу восстановиться за столь короткий срок. Однако, если вы не восстановитесь полностью до того, как вновь нагрузите ту же мышечную группу, ваш прогресс будет малозаметным. Когда много лет назад я переключился на тренинг каждой группы мышц лишь раз в неделю, мои успехи стали более значительными. Фактически, я продолжаю расти до сих пор.

Устраивайте себе отдых от тренировок

Чем больше я узнаю о тренинге, тем меньше мне требуется собственно тренинга для эффективного построения мышц. То же самое касается и вас, если вы занимаетесь достаточно интенсивно. Просматривая свой тренировочный дневник, я вижу, насколько снизилось количество выполняемых мною сетов и как положительно это сказалось на моем развитии.

Тренинг с отягощениями не строит мышцы, хотя многие именно так и полагают. Он лишь запускает процесс мышечного роста, протекающий между тренировками

Независимо от вашей любви к тренингу, перерывы устраивать необходимо, хотя мне, например, временный перерыв в занятиях дается очень тяжело. Как сказала бы моя мама, «это все равно, что вырвать зуб». Недавно я решил, что каждые семь недель буду брать неделю отдыха от тренировок.

Пол Делиа (Paul Delia) из «AST Sports Science» был тем человеком, который открыл мне глаза на важность отдыха. «Скип, – сказал он однажды, –

за последние несколько недель ты достиг большего, чем многие ребята добиваются за несколько месяцев. Можешь себе представить, насколько ты вырос бы за следующую неделю, если бы устроил себе перерыв? Ты должен слушать свой организм и быть разумным в вопросах тренинга. Твое тело просит отдыха».

Раньше основным моим аргументом против недельной паузы в тренировках была потеря времени, которое я мог бы использовать для стимулирования роста новой мышечной массы. Со временем, однако, я узнал, что мы не растем во время тренировки – мы растем вне зала, отдыхая и восстанавливаясь. Неделя отдыха предоставляет организму больше времени на то, чтобы построить мышцы.

Мне также не хотелось терять набранный темп в достижении поставленных целей. Я боялся за эту неделю потерять набранное. Я считал себя настоящим воином и думал, что каждая тренировочная неделя – лучшая в моей жизни! Конечно же, это было не всегда так, но так я думал. Кстати, такой психологический настрой широко распространен среди бодибилдеров, тренирующихся экстремально тяжело. Поэтому, если иногда вы тоже именно так и думаете, вы не одиноки.

Сегодня мои трудности по-прежнему гнездятся в моей голове. Мне как и раньше трудно отделить сигналы тела от слабости мозга. Например, мне очень не нравится нарушать свой режим, ведь это так здорово, начать день с тяжелой, интенсивной тренировочной сессии. Мне всегда казалось, что мой рабочий день получается более продуктивным, если начинается с продуктивной тренировки. Но теперь я не пытаюсь инстинктивно понять, нужен мне перерыв в тренировках или можно продолжать. Просто после семи недель тренинга я беру неделю отдыха, независимо от самочувствия. Такая стратегия великолепно сработала в моем случае – попробуйте и вы.

Меняйте ваши тренировочные программы

В отношении своих тренировок я всегда был довольно консервативен. Главная причина в том, что мне не нравится ощущать дискомфорт, связанный с выполнением незнакомых упражнений по незнакомой программе. Однообразие своих тренировок я оправдывал тем, что, чем дольше я выполняю какое-то упражнение, оттачивая его технику, тем лучше становится моя координация, лучше работают моторные единицы и быстрее растут результаты.

Возможно это и так, если говорить о показателях в определенных упражнениях, но стимулирование максимального мышечного роста связано не только с этим. Бодибилдинг, или построение мышц, – это не пауэрлифтинг, где результатом является количество поднятых килограммов и техника подъема. Результат в бодибилдинге – это то, насколько эффективно вы стимулируете мышцы для максимального их роста.

Изменение тренировочных программ может быть неудобным, но это вернет вас к сути бодибилдинга. Вместо того, чтобы слишком фокусироваться на поднимаемых весах, вы переносите взгляд на то, что действительно важно. С новой программой вы добьетесь больших результатов, нежели с той, по которой работаете уже много месяцев.

Вспомните свои самые первые тренировки. Разве тогда вы не пережили самый значительный и быстрый мышечный рост в своей жизни? А ведь скорее всего вы даже не провели в зале достаточно времени, чтобы понять, что же такое хорошие результаты. Вы просто приходили в зал и выполняли различные упражнения.

К сожалению, многие из нас, достигнув определенного уровня знаний и набравшись опыта, начинают

слишком много думать. Мы отходим от основ бодибилдинга и увлекаемся своими фантазиями. Обычно к этому времени и рост мышц значительно замедляется, если не останавливается вообще.

Изменение тренировочной программы призвано вернуть вас к основам и уберечь от застоя. Тем не менее, вы не должны вносить изменения ради самих изменений – на то должна быть причина. Если вы почувствовали физический или психологический тупик, значит, действительно пора что-то менять.

Однако, вначале попытайтесь определить проблему. Она может заключаться в подборе упражнений или в вашем генетическом потенциале. Я считаю, что основной причиной, по которой большинству из нас необходимы изменения, является то, что мы не заставляем себя работать так тяжело, как это требуется. Хорошо спланированных, но не слишком радикальных изменений в тренировочной программе может оказаться вполне достаточно, чтобы вывести вас из застоя.

Часто говорят об изменении тренировок как о действии, призванном «обмануть» мышцы. Не думаю, что их можно обмануть в самом деле. Процесс их роста не так уж сложен, и все, что для этого нужно, это напрямую перегрузить целевую мышечную группу оптимально подобранными упражнениями.

Нужно ли циклировать тренировки?

Периодизация или циклирование тренинга – это чередование легких тренировочных недель с тяжелыми, множественных повторений с низкоповторными сетами и так далее. Такая практика может принести пользу, однако, я считаю, что ее природа больше психологическая, чем физическая.

Варьирование нагрузок способно поддержать вас свежим и бодрым и улучшить концентрацию в зале. А чем лучше вы сконцентрированы на своей деятельности, тем выше результаты. Периодизация может предотвратить застой, топтание на месте и вялость. Если для более полного использования вашего лучшего тренировочного инструмента, мозга, вам нужна периодизация, тогда польза от нее несомненно будет.

Но если хорошо подумать, большинство из нас вносит в свои программы элемент цикличности, даже не замечая того. Мы считаем, что большую часть времени тренируемся тяжело, однако если быть до конца честными с собой, то обнаружится, что в какие-то дни мы тренируемся более интенсивно и сосредоточенно и выполняем больше работы, чем в другие. До конца это можно понять только по прошествии определенного времени.

Варьирование нагрузок способно поддержать вас свежим и бодрым и улучшить концентрацию в зале. А чем лучше вы сконцентрированы на своей деятельности, тем выше результаты. Периодизация может предотвратить застой, топтание на месте и вялость

Я считаю, что очень важно вкладывать в каждую тренировку максимум усилий. Многие же тренируются с эффективностью в 80% или даже меньше. Главное, не использовать периодизацию или другие теории для снижения интенсивности вашей работы в зале. Поскольку мотивация и драйв – важнейшие факторы, определяющие успех в бодибилдинге, я бы не хотел обращаться с ними небрежно. Это может стать опасной привычкой.

Не думаю, что периодизация приносит какие-либо выгоды в физическом плане. Так же, как с теорией «обмана мышц», мне трудно согласиться, что циклирование в силовом тренинге стимулирует больший мышечный рост. Как я уже говорил, процесс построения мышц относительно прост (заметьте: «прост», а не «легок»). Вы запускаете его, перегружая мышцы работой с тяжелыми весами и доводя каждый сет до полного, абсолютного отказа. Другими словами, интенсивность – вот, что наиболее важно.

Хотя я уверен в правильности своего подхода к тренингу, за выбор своей тренировочной стратегии каждый, разумеется, отвечает сам. Если периодизация работает на вас, и, несмотря на приведенные мной контраргументы, вы верите в ее эффективность, продолжайте всеми силами использовать этот метод.

Вносите изменения и добивайтесь лучших результатов

Я стараюсь делать то, что делаю, как можно лучше. Это подвигает меня на новые эксперименты. Я всегда верю, что когда-нибудь так или иначе я смогу подняться на новый уровень. Зачем вы пробуете разные стратегии? По одной простой причине: чтобы добиться лучших результатов.

Как вы, наверное, понимаете, каждая новая попытка не может попадать в точку, успех нельзя гарантировать заранее. Вам просто надо с чего-то начать и вложить в новую стратегию все свои усилия.

Я с 1993 года более-менее следую тренировочной философии «AST Sports Science Max-OT». Меняются принципы, меняюсь и я, правда, после некоторых раздумий и анализа. Основной тренировочный принцип «Max-OT» срабатывал для меня все последние годы, и мне трудно моментально менять курс, следуя его поворотам. Однако, со временем я вношу в свою программу рекомендуемые инновации и всегда наблюдаю неплохие результаты. Добавлю, что улучшения происходят довольно быстро.

Я призываю вас воспользоваться случаем и последовать принципам, которые я излагаю. Вы можете и недопонимать, как все происходит и откуда берутся результаты, но применить программу все же попробуйте. Не теряйте времени, подобно мне в прошлом, и не задерживайте своего прогресса.

Различные тренировочные стратегии для разного уровня опыта

На деле описанные мной стратегии приблизят вас к моему уровню развития гораздо быстрее, чем меня в свое время. Воспользуетесь ли вы моим опытом, сэкономив тем самым кучу времени, энергии и сил? Это зависит от вас.

Многие люди не пользуются чужим опытом. К сожалению, часто они вообще отказываются от тренинга, так и не достигнув того, чего хотели, и не уделив достаточно времени поиску стратегии, работающей на них. Но если уж вы читаете эту статью, надеюсь, вы готовы поучиться у человека, который кое-чего достиг.

Следование ролевой модели – кратчайший путь к успеху в бодибилдинге. Однако, необходимо полностью доверять своему образцу, потому что порой вы даже не понимаете, по каким причинам он или она так уверены в эффективности своей стратегии.

Ожидаемые результаты

Результаты, которых вы сможете добиться с помощью моей стратегии, могут быть совершенно разными. Вы можете нарастить один килограмм мышц и добиться 10%-ного увеличения силы, трех килограмм и 25%-ного прироста силы и даже пяти килограмм и 50%-ного увеличения силы. Никто не скажет вам точно, чего стоит ожидать.

Как ни в одном предприятии нельзя рассчитывать на точный результат, так и следование моей стратегии не приносит гарантированного успеха. Но если вы будете ожидать твердых гарантий, то так никогда ничего и не начнете.

Следование ролевой модели – кратчайший путь к успеху в бодибилдинге. Однако, необходимо полностью доверять своему образцу, потому что порой вы даже не понимаете, по каким причинам он или она так уверены в эффективности своей стратегии

К сожалению, в жизни вообще нет ничего гарантированного. Но должен сказать вам, что мои тренировочные стратегии многим людям добавили размеров и силы. Очевидно, что они хорошо сработали и для меня. Результаты во многом зависят от вашей обязательности, сосредоточенности и терпения. Дело ведь не только в том, как вы используете тренировочные принципы в зале, но и в том, например, как вы будете при этом питаться.

Изучите то, что я предлагаю, и вложите максимум усилий в каждую тренировку. Количество мышц, которое вы построите, и увеличение силы, которого вы добьетесь, станут прямым следствием силы вашего намерения. **IM**

НОВЫЕ LAD

SLIM BAR!

В батончик
экстракт по
L-Карнитин

3 сногсшибательных вкуса:

соленая карамель+кукуруза

изюм+орех

кокос+банан

E-mail: sale@sportservice.ru

FITNESS
ке 35 г: 14% белка, всего 3 г сахара,
омеранца, 4 г пищевых волокон,
- 315 мг
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
Тел: +7-499-9686240

Построение великолепной фигуры

Часть 17
Сильные ноги

Джон Литтл (John Little)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Мой отец как-то сказал: «ноги – это второе сердце атлета». Честно говоря, тогда я его не понял. Я просто кивнул головой в знак согласия, ведь он был моим отцом, и лучше разбирался в подобных вопросах (хотя впоследствии эта тема стала причиной жарких споров между нами). Тогда я отнес отцовское утверждение на счет его фанатичного увлечения бегом. И только гораздо позже в процессе изучения физиологии и кинесиологии я начал понимать, насколько прав был мой отец. Вы когда-нибудь видели хоть одного чемпиона со слабыми ногами? Думаю, что нет. Боксер никогда не наденет чемпионский пояс, если его ноги недостаточно развиты. То же самое относится к футболистам, бейсболистам, хоккеистам или лыжникам. Бодибилдеры не исключение – слабые ноги мгновенно будут замечены, и вся ваша предполагаемая симметрия рухнет, как только вы появитесь на соревновательном помосте.

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

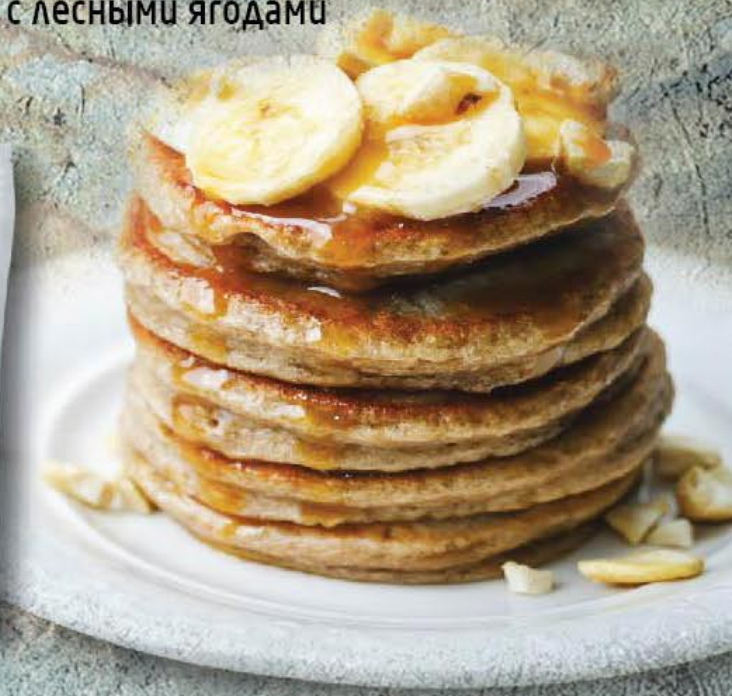
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

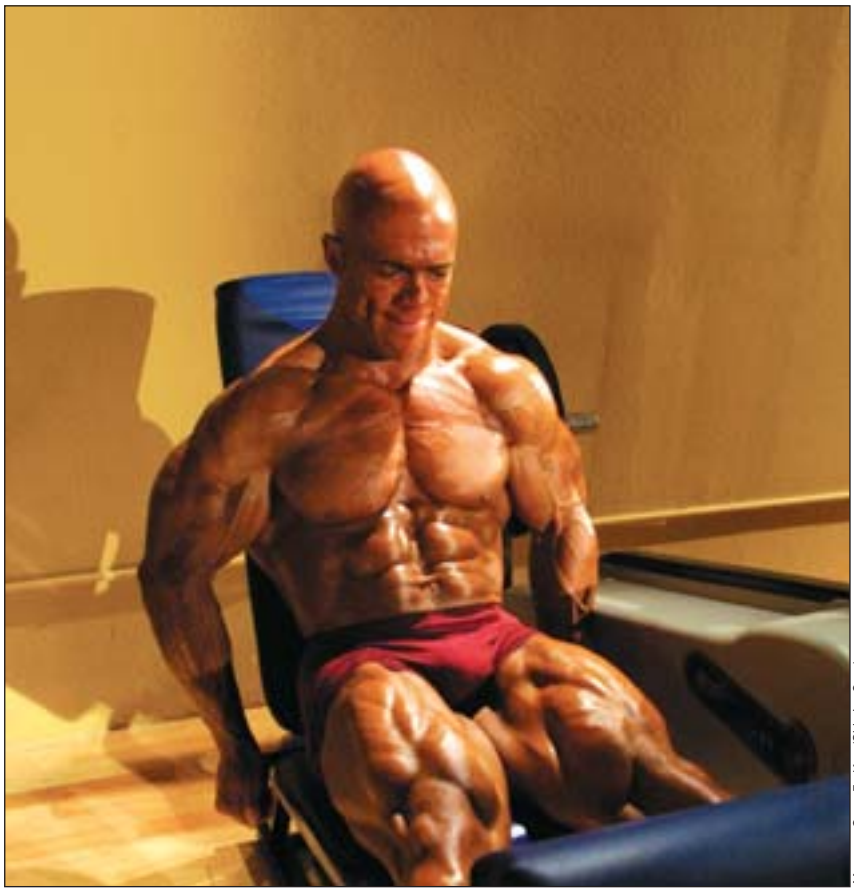
яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru



Модель: Скип Ла Кур (Skip La Cour)

Около 20 лет назад, задолго до женитьбы, я отправился на весенние каникулы во Флориду. Так делали многие, потому что Флорида называлась Солнечным Штатом, там не нужно было много одежды – только шорты и майки, а, если вы были бодибилдером, то последнее обстоятельство должно было заставить очаровательных девушек выстроиться в очередь на свидание с вами. Напомню, что я был очень молод, и мое представление о себе никак не соответствовало реальности.

Как бы там ни было, молодой человек в отпуске во Флориде просто обязан был поддерживать себя в хорошей физической форме, чтобы привлечь к себе внимание со стороны представительниц прекрасного пола. К тому времени я тренировался уже два года по программе, направленной исключительно на грудь и руки (как и большинство новичков в этом спорте), и хотя меня нельзя было назвать огромным, некоторые признаки принадлежности к бодибилдерам все же имелись. Однако сторонний взгляд на мои ноги наводил на мысль о жертве полиомиелита, мышечной дистрофии или прекрасных белокрылых аистах. Поэтому я решил что-то сделать со своими жалкими нижними конечностями ногами и, попав во Флориду, сразу же вступил в пауэрлифтерский клуб. Листая культуристические журналы, я наткнулся на статью приверженца высокоинтенсивного тренинга Майка Ментзера о тренировке ног.

Поскольку Ментзер заслуженно считался обладателем лучших ног в бодибилдинге, а его программа производила хорошее впечатление, я решил использовать его концепцию Heavy Duty в своей тренировке, которая, к тому же, должна была занимать всего лишь пять минут. Затем, полностью игнорировав предупреждение Ментзера о необходимости «постепенно врабатываться в столь жесткую форму тренинга», я, очертя голову, бросился тренироваться по предлагаемой им программе. Стремительно выполнив все запланированные сеты и повторения, и уложившись в пять-шесть минут, еще через минуту я оказался в раздевалке полностью обездвиженным. Чувствуя приближение смерти, я пополз к фонтанчику с водой, меланхолично размышляя, смогу ли справиться с этой задачей, ведь до воды было так далеко.

Мое пересохшее горло молча намекнуло, что ему пора в мир иной, поэтому я собрал всю свою волю и приготовился к последнему броску к вожделенному источнику влаги, который безжалостно не давался мне в руки. Когда я, наконец-то, принял вертикальное положение (или что-то смутно напоминавшее вертикальное положение), в раздевалке появился «шкаф» с ногами, величина которых недвусмысленно выдавала в своем владельце управляющего спортзалом. Одним взглядом он оценил мое состояние.

Мои ноги била мелкая дрожь из за дополнительного стресса, который они испытывали, пытаясь поддержать остальное тело. На лице менеджера возникла презрительная усмешка. «Наверное, он думает, что я принял что-то или у меня ломка», – подумал я и решил, что просто обязан объяснить причину моего столь странного состояния. Я указал на свои ноги, которые выделывали пассы, очень напоминавшие юного Элвиса Пресли, и сказал: «Я только что тренировал ноги!» «Шкаф» долго, очень долго молчал, затем зевнул и тоном полным сарказма выдавил: «Да... Я просто млею». Затем он развернулся и ушел.

«Идиот!» – подумал я. Думаю, мои ноги не были оценены по достоинству, а он интерпретировал мою попытку объясниться, как пустое хвастовство. Серия гневных мыслей промелькнула у меня в голове: «Если бы я был на 10 сантиметров выше! Если бы я был на 10 килограмм тяжелее! Если бы я мог ходить!» Ну,

Если вы не боитесь тяжелой работы и готовы взяться за значительные веса, то приготовьтесь быстро получить впечатляющие результаты

20.12.17 870
19.06.18
XXIPOWER
POST-WORKOUT
BCAA 3000
3000 mg BCAA + L-Citrulline
500 ml
груша

BCA

XXIPOWER

НАПИТОК

AA3000

со вкусом грушевого сока

ладно, дело прошлое, но его слова заставили меня заняться исследованием причинно-следственных связей между высокоинтенсивным тренингом и мышечным ростом, особенно в отношении ног.

Далее я изложу эффективную программу тренировки ног. Если вы не боитесь тяжелой работы и готовы подналечь на значительные веса (тем более, что тренироваться по этой программе придется всего месяц), то приготовьтесь быстро получить впечатляющие результаты. В самом деле, ноги – это ваше «второе сердце». Нагружая их действительно интенсивно, вы никогда не увидите презрительной усмешки на лице «шкафа» из Флориды, и вам будет обеспечена долгая жизнь в бодибилдинге.

Немного анатомии и кинесиологии

Если не брать в расчет икры, то ноги включают в себя около 12 мышц, и если ваша цель – комплексное развитие, то нужно тренировать их все. На передней поверхности бедра располагаются четыре мышцы, известные под общим названием квадрицепса. Это наружная широкая мышца бедра, средняя широкая мышца бедра, внутренняя широкая мышца бедра и прямая мышца бедра. Общее сухожилие квадрицепса пересекает коленный сустав, и при сокращении квадрицепса нога выпрямляется в колене. Поэтому лучшие упражнения для этой группы мышц – экстензии ног, которые я и включил в эту специализированную программу.

На внутренней стороне бедра различают пять мышц. Крупнейшая из них приводящая мышца начинается на лобковой кости и крепится к бедренной кости по всей ее длине. Сокращаясь она, вместе с остальными четырьмя мышцами, приводит бедро к срединной линии корпуса и дальше до пересечения ног. Это упражнение и называется приведением бедра.

На моей памяти первым устройством, нагружающим приводящие мышцы бедра, был тренажер «Наутилус», представленный широкой публике в январе 1980 года. Теперь множество компаний производит подобные машины разного уровня качества, и для работы на эти мышцы у вас больше нет необходимости использовать гантели или штангу, которые не обеспечивают эффективного сопротивления приводящим мышцам.

Теперь перейдем к бицепсу бедра и трем составляющим его мышцам. Бицепс бедра, очевидно, самая игнорируемая мышца в бодибилдинге, и это относится даже к профессионалам. Бицепс бедра составляют полуперепончатая мышца, полусухожильная мышца и собственно двуглавая мышца бедра. Общее сухожилие пересекает коленный сустав сзади, и при сокращении этих мышц нога сгибается в колене. Хотя мертвые тяги с прямыми ногами в какой-то степени активируют бицепс бедра, это упражнение не обеспечивает действительно прямой нагрузки на данную мышцу. Лучшим упражнением в моем рейтинге являются сгибания ног.

А теперь программа. Смотрите также раздел, посвященный вычислению вашего индивидуального числа повторений (ИЧП).

Программа тренировки ног

Экстензии ног (сет со сбрасыванием веса)	1хИЧП
Сведения бедер (сет со сбрасыванием веса)	1хИЧП
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1хИЧП
Подъемы на носки стоя	1хИЧП
Пулловеры в тренажере «Наутилус»	1хИЧП
Шраги с гантелями	1хИЧП
Подъемы рук с гантелями в стороны	1хИЧП
Сведения рук в тренажере «пек-дек»	1хИЧП
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	1хИЧП
Подтягивания хватом снизу	1хИЧП
Кранчи	1хИЧП

Экстензии ног

Сядьте на тренажер для экстензий ног. Держа плечи и голову прямо, медленно выпрямите обе ноги до полного сокращения квадрицепсов, задержитесь на секунду и медленно вернитесь в стартовую позицию. Выполните индивидуальное число повторений, затем сразу же уменьшите вес на 20% и еще раз выполните индивидуальное число повторений. Теперь можете приступать к следующему упражнению.

Тренажер для сводящих мышц

Сядьте на тренажер и расположите ноги на движущихся рамах в разведенной позиции. Убедитесь, что бедра и колени плотно прилегают к подушечкам, а спина и плечи к спинке тренажера. Медленно сведите колени вместе. Сводите ноги силой бедер, а не голеней, пока колени максимально не приблизятся друг к другу. В этой точке задержитесь на один счет, а затем медленно вернитесь в стартовую позицию. Выполните индивидуальное число повторений. Теперь снизьте вес на 20% и сразу же выполните ИЧП еще раз.

Сгибания ног

Лежа лицом вниз на скамье тренажера, заведите лодыжки за подушечки. Медленно согните ноги пока пятки почти не достигнут ягодиц, задержитесь на два счета и медленно вернитесь в стартовую позицию. Сделайте ИЧП, после чего сразу же снизьте вес на 20% и выполните следующее ИЧП.

К этому моменту ваши ноги уже должны ощутить хорошую нагрузку, и на то есть причины. Однако вам предстоит проработать остальные части тела по одному сету в каждом упражнении. Я подобрал их с таким расчетом, чтобы они обеспечивали постоянную нагрузку целевым мышцам.

Структурируйте ваше тренировочное расписание так, чтобы обеспечить мышцам адекватное восстановление между тренировками. Для мышц ног вам может понадобиться от четырех дней до двух недель в зависимости от вашей физической формы и восстановительных возможностей.

Если вы примените данную программу в точности, как указано, то будете удивлены стремительным ростом силы и размеров ног. Тренируйтесь тяжело, отдыхайте достаточно, питайтесь по сбалансированной диете и приготовьтесь расти! **IM**

Если вы примените данную программу в точности, то будете удивлены стремительным ростом силы и размеров ног

Как вычислить ваше индивидуальное число повторений (ИЧП)

Дальнейшие инструкции помогут вам определить идеальный диапазон повторений для каждой мышечной группы.

Шаг 1. Выясните максимальный вес, который вы можете поднять в данном упражнении один раз с соблюдением правильной техники. Затем после короткого отдыха (примерно пять минут) выполните максимально возможное число повторений в строгой форме с 80% от максимального веса. Например, если ваш максимальный сингл в жимах лежа составляет 100 кг, то на гриф установите 80 кг.

Шаг 2. Умножьте полученное число повторений на 0,15 и округлите результат до ближайшего целого числа. Если вы сделали шесть повторений, то 6x0,15=0,9 или 1.

Шаг 3. Прибавьте только что полученное число к выполненному числу повторений. В нашем случае это будет 1+6=7.

Полученное число будет верхним пределом диапазона повторений, который вы должны превзойти, прежде чем увеличить сопротивление на 5%.

Шаг 4. Вычтите все ту же единицу из количества выполненных повторений: 6-1=5. Это нижний диапазон числа повторений для данной мышечной группы. С него следует начинать после очередного увеличения рабочего веса, чтобы стимулировать 20% резервов мышцы.

Модель: Дерик Франсворт (Derik Farnsworth)

IRONMAN представляет батончики **Ultra SLIM Ba**

Всего **3 г** сахара
25% пищевых волокон
гидролизат **коллагена**
22% белка

Вкусы:
имбирь-апельсин
и шоколад-мята

E-mail: sale@sportservice.ru

ar

Тел: +7-499-9686240

Heavy Duty

Высокоинтенсивный тренинг Тренировочные принципы Майка Ментзера

Часть 2

Джон Литтл (John Little)

В прошлый раз мы рассмотрели шесть из семи принципов успешного бодибилдинга. Это:

1. Индивидуальность
2. Интенсивность
3. Продолжительность
4. Частота
5. Специфичность
6. Адаптация
7. Прогрессия

Сегодня мы поговорим о последнем из них.

Прогрессия

Как узнать, достаточно ли интенсивно вы тренируетесь, чтобы стимулировать мышечный рост? Оптимальна ли частота тренировок? К сожалению, многие бодибилдеры используют неправильный критерий оценки своего прогресса – увеличение веса тела.

Ментзер писал:

«Я знаю многих бодибилдеров, которые только войдя в спортзал, сразу же встают на весы. Если они не набирают вес на каждой тренировке или каждую неделю, то начинают думать, что что-то не так. В большинстве случаев действительно что-то не так, но дело вовсе не в том, что они не набрали веса».

Проблема критерия массы для оценки прогресса заключается в том, что ежедневный мышечный рост даже в лучшем случае незначителен. Идеальный вариант, если у вас есть генетический потенциал, но даже в этой ситуации вы построите 15 кг мышц в год, если будете регулярно и правильно тренироваться и питаться. При всей значимости этой цифры ежедневный прирост мышечной массы составит около 40 грамм, что не смогут показать ни одни обычные весы. Если вы будете взвешиваться

Модель: Дерик Фарнсаурт (Derik Farnsworth)

Модель: Тамер Эльшахат (Tamer El Shahat)

Модель: Ли Прист (Lee Priest)

каждую неделю, то вправе ожидать примерно 300-граммового прироста. Но если в день взвешивания вы подстрижетесь, попаритесь в бане или поиграете в подвижные игры, которые заставят вас попотеть, то на самом деле можете обнаружить снижение веса.

Поскольку процесс мышечного роста происходит очень медленно, вес тела не является оптимальным критерием оценки вашего прогресса от тренировки к тренировке. А какой критерий оптимальный? Это ведение тренировочного дневника, где фиксируется рост вашей силы. В ходе регулярных тренировок с достаточной интенсивностью ваша сила растет – вы увеличиваете число повторений или рабочий вес, или и то и другое в каждом сете каждого упражнения. Именно по этому стандарту Ментзер оценивал прогресс своих клиентов, и именно поэтому сотни его клиентов постоянно прогрессировали много месяцев, а подчас и лет. Он писал:

«Все мои клиенты непрерывно прогрессируют, это несомненно. Многие бодибилдеры не понимают этого, но грамотно составленная бодибилдерская программа – это, по сути, силовая программа. Тренируйтесь на силу и оценивайте свой прогресс в силовых показателях. Почему мы используем силу в качестве критерия прогресса? Просто потому, что существует связь между мышечной силой и мышечными размерами. Если вы хотите стать больше, то должны стать сильнее. Повторю это еще раз, потому что многие бодибилдеры оспаривают такую мысль. Если вы хотите стать больше, то должны стать сильнее.

Однажды в «Gold's Gym» молодой атлет спорил со мной по этому поводу довольно долго. Наконец, я остановил его и спросил: «Ты считаешь, что для того, чтобы стать больше, тебе надо стать слабее?» Ему нечего было ответить. Я продолжил: «Если бы не существовало связи между размерами мышц и их силой, то люди, подобные Дориану Йейтсу, поднимали бы на бицепс 15 кг, а ведь он сгибает руки с 100-килограммовой штангой. Он такой же сильный, каким выглядит. Если ты хочешь стать больше, то должен стремиться стать сильнее!»».

Для роста силы и размеров вы должны стремиться постоянно повышать интенсивность мышечных сокращений. Вы добьетесь этого или увеличением поднимаемых весов, или увеличением числа повторений с данным весом (в определенном диапазоне), или сокращением времени отдыха между упражнением и длительности всей тренировки.

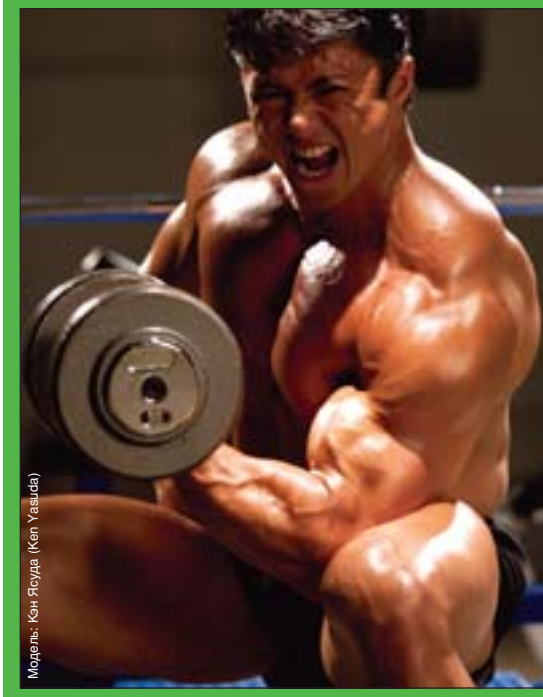
Принцип прогрессии хорошо иллюстрируется легендой о Мило, древнем греке, проживавшем в городе Кротоне. Считая, что прогрессирующая перегрузка позволит ему стать сильнее, Мило брал маленького теленка и поднимал его над головой, что давалось ему довольно легко. Делал он это ежедневно. Теленок, естественно, постоянно рос, но ежедневными тренировками Мило заставлял свой организм адаптироваться к постоянно возрастающей нагрузке. В конце концов, он смог поднимать над головой взрослого быка. К всеобщему изумлению публики он пронес его по арене амфитеатра на одних из греческих игр.

Понятно, что Мило из Кротона не смог бы поднять взрослого быка с первой же попытки. Применяя принцип прогрессирующей перегрузки, он постепенно увеличивал сумму сопротивления, которому могли противостоять его мышцы, пока не смог поднимать взрослое животное.

Рост силы предшествует увеличению мышечных размеров

Обычно это именно так. Большинство людей становится сильнее, прежде чем вырастут их мышцы. Каким должен быть рост силы и сколько это займет, прежде чем вырастут мышцы, сказать трудно, потому что в основном это определяется генетикой. Тем не менее, пока тренирующийся становится сильнее, он может быть уверен, что двигается в правильном направлении. Ментзер так писал об этом:

«Я был одним из тех, кто вначале набирал силу, а потом размеры. В самом начале моей карьеры были периоды (иногда до четырех месяцев), в течение которых я постоянно становился сильнее и не набирал ни грамма веса. Помню, что я очень расстраивался из-за этого, я бы даже сказал, жутко расстраивался. Только уже намного позже Артур Джоунз открыл мне глаза на то (и я вдруг сам увидел, что это именно так), что к большинству людей сила приходит раньше, чем размеры».


Модель: Кэн Ясуда (Ken Yasuda)

ИННОВАЦИИ

L-Glutamine (72 капс)
1000 мг глютамина на порцию

BCAA (70 капс)
2000 мг BCAA в соотношении 2:1:1 на порцию
+Витамин B6 и L-Цитруллин

L
к
и **зе**
со с

Whey 70 (960 г)
шоколад-карамель
и **земляника со сливками**

Crea
(250
креа
с **бет**
и ар
со в
ана

sale@sportservice.ru

В линии MD

Whey 70
(300 г)
шоколад-
карамель
емляника
сливками

G-FACTOR
(72 капс)
L-Аргинин,
L-Орнитин,
L-Лизин + **Цинк**
и Йохимбин

tine
г)
тин
та-аланином
гинином
кусом
нас

L-Arginine
(72 капс)
600 мг
аргинина
на порцию

L-CARNITINE
(500 мл)
600 мг
L-Карнитина
в бутылке
со вкусом
ананас
+грейпфрут

опт: +7 (499) 968-6240

Модель: Аллэн Саркисзайден (Allen Sarkiszaden)

Это важный мотивирующий фактор для бодибилдеров. Ментзер вспоминал одного клиента, который жаловался: «Господи, Майк, в приседаниях я поднялся на 40 кг, а в шрагах на 60 кг за два месяца, но набрал всего 1,5 кг веса!» На что Майк отвечал, что так и должно быть. Затем он останавливался на вопросе подробно, говоря, что, набирая по 1,5 кг каждые два месяца, к концу года можно получить 9 кг качественных мышц – это очень неплохой прогресс!

Многие бодибилдеры не рассматривают свои достижения в спортзале в перспективе, не понимая, что значат 9 килограммов хороших мышц. Для таких у Ментзера был еще один довод:

«Представьте, что вы обедаете, а на обед у вас полукилограммовый бифштекс. Теперь представьте 9 таких бифштексов! Они займут весь стол. Если вы сможете поддержать такой темп роста пару лет, то дойдете до 18 кг – 18 бифштексов!»

Разочарование часто бывает основным тормозом прогресса в бодибилдинге. Старайтесь не расстраиваться! У вас есть четкая перспектива тренировок, которые позволят вам реализовать свой генетический потенциал, каким бы он ни был.

Самоотверженность

Хотя самоотверженность официально не является одним из семи принципов высокоинтенсивного тренинга Майка Ментзера, она стоит в одном ряду с ними. Нет сомнений, что Майк был одним из самых самоотверженных бодибилдеров своего времени. Он не раз подчеркивал важность этого качества в своих тренировках.

Все бодибилдеры и другие атлеты сталкиваются с теми или иными физическими или физиологическими проблемами в ходе своих тренировок. Среднему бодибилдеру быстро наскучивают монотонные сессии и особенно необходимость их продолжать. Майк нашел способ преодоления подобных психологических проблем и включения самоотверженности в тренировки. Именно психологический фактор делает чемпионов. Несмотря на качество их мышц, крови и костной структуры, они продолжают идти вперед, преодолевая все препятствия на своем пути. Послушаем Майка:

«Первый шаг к созданию мощной фигуры – это ясная и четкая обрисовка того типа тела, который вы намерены создать. Без строго очерченной перспективы вашим тренировкам не будет хватать направления, необходимого для задания оптимального прогресса. Важно не только визуализировать поставленную цель, но и задействовать свои глубокие энергетические ресурсы для каждой тренировки. Участие в соревнованиях дает такой стимул многим. Тем же, кто недавно в бодибилдинге или не заинтересован в выступлениях на турнирах, нужно что-то другое – какие-то эмоции, какая-то идея необходимости выработки максимальных усилий в спортзале».

Регулярность тренировок

Ментзер говорил, что достижение пика формы требует довольно продолжительного времени, но стоит прекратить тренировки, как уровень физической формы начинает стремительно падать. Он также отмечал, что для поддержания формы необходимо совсем не столько усилий, как для ее достижения. Мораль? Продолжайте тренироваться!

Модель: Майк Моррис (Mike Morris)

Атрофия и гипертрофия

Если какие-либо волокна мышц не используются, они разрушаются, дегенерируют и атрофируются, становясь менее эффективными. Это применимо ко всем органам, а не только к мышцам, хотя к ним особенно. С другой стороны, более интенсивное использование развивает те или иные части тела как структурно, так и функционально. Чем выше интенсивность работы мышц, тем больше они становятся – происходит гипертрофия, или рост, с одновременным улучшением функциональности. Действительно, не существует тренировочной схемы, не зависящей от тяжелой работы.

Тяжелая работа – это интенсивность

Итак, очевидно, что для получения положительных эффектов от тренинга вы должны работать тяжело и постоянно повышать уровень интенсивности. Потратив на это время и усилия, люди должны (по крайней мере, теоретически) достигнуть выдающихся результатов в тренинге и в полной мере реализовать собственный потенциал, как это сделал Майк Ментзер. Неважно, насколько эффективна или научно обоснованна тренировочная программа, как говорил Ментзер: «Вы можете тренироваться тяжело или тренироваться долго, но делать одновременно и то и другое невозможно. Так уж получилось, что для построения больших мышц необходимо тяжело тренироваться!». **IM**

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР!

Откройте для себя волшебство «Анатомии силовых упражнений»! Одна из самых продаваемых в мире книг по силовому тренингу теперь и на русском языке! Суммарный тираж издания в настоящее время уже превысил отметку в полмиллиона экземпляров.

Эта уникальная книга позволяет взглянуть на силовые упражнения с самой необычной точки зрения – изнутри человеческого тела. Более 400 цветных иллюстраций наглядно и в деталях продемонстрируют вам механику силового тренинга, работу каждой мышцы во взаимодействии с окружающими суставами и общей структурой скелета. Вооружитесь рентгеновским взглядом – картины, вам открывшиеся, позволят получить самое глубокое суждение о сути силовых тренировок. Такого вы не увидите нигде, кроме как в книге Фредерика Делавье.

Помимо этого «Анатомия силовых упражнений» уделяет значительное внимание проблемам спортивного травматизма и мерам предотвращения ущерба. Каждая глава посвящена отдельной мышечной группе и рассматривает в целом 115 упражнений для рук, груди, спины, ног, ягодиц и пресса.

Об авторе

Бывший главный редактор французского ежемесячника Powermag Фредерик Делавье, сегодня пишет для журнала Le Monde du Muscle и является постоянным автором нескольких других изданий о бодибилдинге, в том числе – IRONMAN Magazine.

Изучивший анатомию человека в престижной Школе изящных искусств в Париже, затем практиковавшийся при Парижском факультете медицины, Делавье обладает исключительным знанием устройства человеческого тела и талантом доступно рассказать об этом даже новичку.

Заказать книгу можно по телефону (495) 221-6402 или через интернет - магазин www.sportservice.ru

СИЛА в шоколаде

Заманчивый вкус и полезные свойства

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Когда мы думаем о шоколаде, то сразу же вспоминаем о конфетах и наполнителях для протеиновых порошков, батончиках и других спортивных пищевых добавках. Но исследования показывают, что шоколад – это нечто большее, настолько большее, что ученые даже не знают, как его классифицировать – как продукт питания или как лекарство.

Полезные для здоровья свойства шоколада не являются чем-то новым. Шоколад ценили не только за вкус, но и за лечебные свойства еще со времен ацтеков. В современной медицине его используют для лечения болезни Паркинсона, маститов, заболеваний печени, половых расстройств, простуд, циститов, лихорадки, ожогов, астмы, диабетов и ожирения.

Из бобов какао получают самые разные виды шоколада. Изначально произраставшее в мексиканских тропических лесах какао сейчас выращивают в основном в Африке и Азии. Его научное название – Theobroma cacao, переводится как «пища богов», что говорит о глубоком уважении к нему древних племен ацтеков и майя, которые считали, что какао обладает магическими свойствами, и использовали его и как пищу, и как снадобье.

Нутрициональный состав шоколада таков: 61% углеводов, 30% жира, 6% белка и 3% воды и минералов. Жир в шоколаде состоит из масла какао, в которое входит 35% олеиновой кислоты (мононенасыщенный жир), 35% стеариновой кислоты (насыщенный жир), 25% пальмитиновой кислоты (насыщенный жир) и 5% других видов жиров. Насыщенные жиры связывают с подъемом уровня холестерина в крови, но пальмитиновая кислота поднимает холестерин, а стеариновая нет.

Но самое интересное в шоколаде – это его химический состав, а конкретнее флавонолы. Одно из исследований обнаружило, что какао обладает большей антиоксидативной активностью, чем чай или красное вино, которые высоко ценятся за антиоксидативные свойства и содержание флавонов (2). Ученые выяснили, что чашка горячего какао, содержащая две столовые ложки порошка какао, обладает в 4-5 раз большей антиоксидативной активностью, чем чашка черного кофе, она в 2-3 раза сильнее чашки черного чая и в 2 раза – бокала красного вина.

Диетарные антиоксиданты снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (CVD) по нескольким причинам. Наиболее тесно с CVD связан переносчик холестерина липопротеин низкой плотности (LDL). Если вы сможете минимизировать оксидацию LDL в крови, то уменьшите шансы CVD. Именно это делают диетарные антиоксиданты, такие как витамины C и D, а также флавонолы, входящие в состав какао и других пищевых продуктов (3). Флавонолы какао могут предотвратить превращение других антиоксидантов, например, витамина C, в про-оксиданты, способствующие процессам окисления. Они также способны увеличить количество других антиоксидантов, переводя их из оксидированной в антиоксидативную форму, что усиливает антиоксидативные возможности организма.

Одно из исследований обнаружило, что какао обладает большей антиоксидативной активностью, чем чай или красное вино, которые ценятся за антиоксидативные свойства и содержание флавонов. Чашка горячего какао, обладает большей антиоксидативной активностью, чем чашка чая или бокал красного вина

Кроме торможения оксидации LDL, флавонолы какао и шоколада работают против сердечно-сосудистых болезней и другими способами. Например, это ослабление свертываемости крови. Большинство сердечных приступов происходит, когда суженная коронарная артерия закупоривается кровяным тромбом. Аспирин, разжижающий кровь, часто прописывают людям, склонным к сердечным приступам. И аспирин, и флавонолы какао способствуют улучшению биохимического профиля эйкозаноидов, деривативов жирных кислот, участвующих в процессах свертывания крови. В случае с какао процесс более скоротечен, чем с аспирином, поэтому какао дополняет, но не заменяет аспирин.

Кроме того, флавонолы какао защищают организм от заболеваний сердца, снижая кровяное давление – известный фактор риска параличей и сердечных приступов. Два научных доклада, опубликованных в одном из

выпусков «Журнала Американской медицинской ассоциации», показали, что шоколад понижает кровяное давление. В ходе первого эксперимента 13 человек с незначительной гипертонией ежедневно на протяжении двух недель потребляли или 85 г черного шоколада, содержащие 500 мг поли-

фенолов (антиоксидантов), или белый шоколад без полифенолов. Значительное снижение артериального давления было отмечено только в группе черного шоколада. Оба исследования связали снижающие давление свойства шоколада (в зависимости от содержания в нем антиоксидантов) с усилением высвобождения оксида азота. При повышении уровня в крови NO расширяет кровяные русла и понижает давление.

Шоколад (особенно черный, в котором больше всего какао) служит прекрасным источником минералов, которые также помогают защитить организм от CVD. 45-граммовая плитка молочного шоколада дает 8% от рекомендованной ежедневной дозы магния (26,4 мг), а такая же порция черного шоколада предоставляет организму уже 15% или 51мг. Какао содержит фитат, вещество, которое в естественном виде препятствует усвоению минералов, но в процессе переработки какао в шоколад деградирует.

Также в состав шоколада входит микроминерал медь. Недостаток меди в организме понижает уровень защитных липопротеинов высокой плотности (HDL) и увеличивает риск разрыва аорты, крупной артерии, отходящей от сердца. Кроме того, шоколад содержит такие необходимые для здоровья сердца минералы, как калий и кальций.

Одно из недавних исследований подтвердило превосходство черного шоколада над молочным (4). Хотя какао содержит 10% флавонов по весу, некоторые исследователи говорят, что они трудно усваиваются организмом человека, а молоко еще больше мешает абсорбции. В ходе одного эксперимента 12 здоровых добровольцев получали или черный, или молочный шоколад, и только черный шоколад через час после приема вызвал значительный подъем антиоксидативной активности в крови. Ученые не уверены, почему это произошло, но предположили, что молочные протеины связывают антиоксиданты какао и мешают их усвоению.

Из двух главных флавонов какао, эпикатехинов и процианидов, последние усвояются лучше, поэтому после потребления продукта они появляются в крови уже через час, циркулируют четыре часа и исчезают. Именно по этой причине диетологи рекомендуют потреблять, по крайней мере, пять порций фруктов и овощей в день. Несмотря на свою мощность, фитохимикалии, включая флавоны, не работают достаточно долго, поэтому должны поступать в организм регулярно.

Вы можете улучшить абсорбцию флавонов шоколада и какао двумя способами. Один состоит в том, чтобы потреблять шоколад или какао вместе с аскорбиновой кислотой или витамином С (5). Флавонолы какао чувствительны к щелочной среде желудка и быстро деградируют. Витамин С, являясь слабой кислотой, повышает кислотность желудка, тем самым улучшая стабильность и усвояемость протективных антиоксидативных составляющих шоколада.

Другой способ подразумевает прием флавонов какао вместе с углеводами (6). Одно из исследований, изучавшее эту комбинацию, заметило, что жиры и белки не могут улучшить абсорбцию антиоксидантов какао – на это способны только углеводы. Тем не менее, уровень усвоения антиоксидантов какао составил всего 5%, отражая трудности организма в их абсорбции.

Еще одно исследование обнаружило, что какао способствует подъему инсулина (7). В ходе сравнения различных продуктов, обогащенных шоколадом и другими нутриентами, выяснилось, что только шоколад вызывает подъем инсулина. Например, шоколадное молоко подняло уровень инсулина на 45% выше, чем клубничное молоко. Подъем уровня инсулина под действием шоколада – гораздо выше, чем на то указывает гликемический индекс продукта. Гликемический индекс отражает скорость, с которой углеводы попадают из пищи в кровь и способствуют высвобождению инсулина.

Относительно шоколада и инсулина ученые выдвигают различные гипотезы. Свою роль здесь может играть аминокислотный состав, поскольку шоколад от природы богат аргинином, аминокислотой, известной своей способностью высвобождать инсулин. А может быть, все дело в сенсорных качествах шоколада – исследования показали, что только одни мысли или запах некоторых продуктов могут вызывать подъем инсулина.

Шоколад – самое любимое лакомство в истории человечества. 40% женщин и 15% мужчин признаются в постоянной тяге к шоколаду. Некоторые описывают эту тягу как своего рода зависимость, признавая, что шоколад обладает психоактивными свойствами.

В состав шоколада входят некоторые вещества, являющиеся мозговыми стимуляторами, включая такие побочные продукты аминокислот как

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

тирамин и фенилэтиламин (PEA). Организм производит PEA из аминокислоты фенилаланин, которая структурно схожа с амфетаминами и экстази. Уровень PEA в мозге повышается в состоянии влюбленности, вызывая головокружительные и окрыляющие ощущения зарождающихся романтических отношений. Неудивительно, что самый лучший подарок в День Святого Валентина коробка шоколадных конфет.

Среди других обнаруженных в шоколаде и какао мозговых стимуляторов – метилксантины, такие как теофилин и теобромин (1/10 мощности кофеина), блокирующие эффекты аденозина, успокаивающего вещества мозга.

Эти вещества широко представлены в кофе и вместе с кофеином обеспечивают стимулирующий эффект. Теофилин часто прописывают при астме, поскольку он обеспечивает диляцию бронхов. Избыток теобромина может вызвать конвульсии у собак, поэтому шоколад не рекомендуется давать домашним питомцам.

Другое вещество, способное вызывать тягу к шоколаду, – анадамид, название которого переводится как «внутреннее блаженство». Он изменяет химию мозга, создавая ощущение эйфории, знакомое каждому, когда-либо пробовавшему марихуану. Анадамид взаимодействует с мозговыми рецепторами канабиноидов, теми рецепторами, которые активируются THC, активным компонентом марихуаны.

Так или иначе в шоколаде содержится очень мало психоактивных веществ. Во время одного исследования ученые давали субъектам капсулы с какао и выяснили, что это никак не отразилось на тяге людей к шоколаду. Таким образом, ученые пришли к заключению, что ощущения, связанные с потреблением шоколада, являются главным фактором, определяющим тягу к нему. Эти ощущения могут быть связаны со вкусом, запахом и текстурой больше, чем с каким-либо конкретным веществом.

Для изучения данного сенсорного эффекта ученые замеряли мозговую

активность у людей, потребляющих шоколад (8). Они обнаружили усиление кровотока в отделах мозга, связанных с ощущениями удовольствия и сенсорного раздражения – эти же отделы стимулируются кокаином. Но когда участникам эксперимента было предложено потреблять все больше и больше шоколада, у них развилось его неприятие. Сканирование мозга показало, что на этом этапе стимуляции подверглись совершенно другие отделы мозга.

Другая теория тяги к шоколаду объясняет ее целебными свойствами этого продукта. По мнению профессора Гордона Паркера (Gordon Parker) из Университета в Новом Южном Уэльсе (Австралия), шоколад запускает тот же самый химический отклик в мозге, что и антидепрессанты «Прозак» и «Золофт». Профессор сделал вывод, что любители шоколада пытаются самостоятельно лечить свою депрессию. Такое предположение имеет смысл, если учесть наличие в составе шоколада названных стимуляторов.

С тягой к шоколаду может быть связан дефицит магния, так как организм нуждается в этом минерале

для синтеза веществ мозга. У женщин стремление к шоколаду иногда достигает пика на некоторых этапах менструального цикла, что говорит о присутствии гормональной составляющей (9).

Если вы обеспокоены присутствием в шоколаде жирового компонента, можете потреблять какао, в котором жира очень мало. Порция какао дает лишь 1/3 грамма жира по сравнению с 8 граммами в стандартном 40-граммовом шоколадном батончике. Однако учтите, несмотря на всю пользу, приносимую шоколадом, избыток его может свести все на нет.

С другой стороны, 40 г шоколада по антиоксидативной активности эквивалентны 1 бокалу красного вина, 12 бокалам белого вина, 2 чашкам чая, 3 чашкам голубики, 4 яблокам, 5 луковицам, 7 стаканам апельсинового сока и

Модель Вадим Кабов (Berry Kabov)

Модель: Френк Зейн (Frank Zane)

20 стаканам яблочного сока. То есть, вам вовсе не нужно потреблять шоколад или какао в огромных количествах, чтобы воспользоваться их антиоксидативными свойствами. Помните – во всем должна быть мера! **IM**

Ссылки:

1. Duke, J.A. (2000). Biological activity summary for cacao (Theobroma cacao). J Med Food. 3:115-119.
2. Lee, K., et al. (2003). Cocoa has more phenolic phytochemicals and a higher antioxidant capacity than teas and red wine. J Agric Food Chem. 51:7292-7295.
3. Wan, Y., et al. (2001). Effects of cocoa powder and dark chocolate on LDL oxidative susceptibility and prostaglandin concentrations in humans. Am J Clin Nutr. 74:596-602.
4. Serafini, M., et al. (2003). Plasma antioxidants from chocolate. Nature. 1013.
5. Zhu, Q., et al. (2003). Stabilizing effect of ascorbic acid on flavan-3-ols and dimeric procyanidins from cocoa. J Agric Food Chem. 51:828-33.
6. Schramm, D., et al. (2003). Food effects on the absorption and pharmacokinetics of cocoa flavonols. Life Sciences. 73:857-69.
7. Brand-Miller, J., et al. (2003). Cocoa powder increases postprandial insulinemia in lean young adults. J Nutr. 133:3149-3152.
8. Small, D.M., et al. (2001). Changes in brain activity related to eating chocolate. Brain. 124:1720-1733.
9. Bruinsma, K., et al. (1999). Chocolate: food or drug? J Am Diet Assoc. 99:1249-1256.

Модель: Ребэка Райн (Rebecca Ryann)

IRONMAN®
ПР
ОЛ
НОВИНКА
опт: +7 (499) 968-6240

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Стив Холмэн
(Steve Holman)
Джонатан Лоусон
(Jonathan Lawson)

Программа №46
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание

РОСТ

Когда говорят, что разные люди по-разному откликаются на одинаковый тренировочный протокол, не кажется ли вам, что это просто отговорка? Если что-то работает для одного, то должно быть действенным для любого, верно? К сожалению, это не всегда так. Если вы когда-нибудь тренировались вместе с человеком, значительно отличающимся от вас, то понимаете, о чем речь. Возьмем, к примеру, нас – Стива и Джонатана.

Используемый нами сплит нагружал каждую часть тела примерно раз в шесть дней. Джонатан отлично среагировал на такой протокол, прогресс же Стива слегка затормозился. Причина в том, что Джонатан по телосложению мезоморф и обладает, в отличие от Стива, большим числом быстросокращающихся волокон, что означает получение большего анаэробного стресса во время сессий и необходимость в более продолжительном восстановлении. Вследствие преобладания у Стива медленносокращающихся волокон ему требуются более частые тренировочные стрессы. Он просто не может обеспечить мышцам такую анаэробную нагрузку, которая требует шести дней отдыха. Из-за более низкой нейромышечной эффективности и пониженного числа быстросокращающихся волокон его мышцы начинают атрофироваться раньше, чем приходит черед следующей тренировки шесть дней спустя.

Джонатан тоже переживал некоторые периоды стагнации, но не в такой степени, как Стив. Пять дней отдыха подошли бы ему лучше, хотя их было бы недостаточно для такого анаэробного бодибилдера, как, например, Скип Ла Кур.

В этом отношении Скип превосходит Джонатана – ему действительно необходимо больше шести дней для восстановления после интенсивных тренировок. Взглянув на программу Скипа, вы увидите, что он дает мышцам отдыхать полные семь дней и при этом растет. Такой протокол может сработать и для вас, если физиологически вы похожи на Скипа. Мы в эту категорию не входим. Джонатан обнаружил, что семь дней для него – это слишком много, а Стив вообще не откликнулся на такой сплит.

Поскольку Джонатан выяснил, что шестидневный отдых ему прекрасно подходит (хотя пять дней – лучше), мы вынуждены были искать компромисс – что-то, что давало бы Стиву еще один день для тренировки каждой части тела, но не ввергало бы Джонатана в состояние перетренированности. Решением стала непрямая работа.

Прежде чем мы приступим к подробностям, взгляните на наш пятидневный сплит (с понедельника по пятницу в том порядке, в котором указаны тренировки).

Тренировка 1: *дельтоиды, трицепсы, бицепсы, выпрямители кисти.*
Тренировка 2: *квадрицепсы, икры, пресс.*
Тренировка 3: *грудь, камбаловидные мышцы.*
Тренировка 4: *бицепсы ног, спина, сгибатели кисти.*

Тренировка груди давала непрямую работу трицепсам, но поскольку в остальные дни трицепсы выполняли в основном изолирующую работу, грудь не получала непрямой стимуляции в дни тренировки рук. Мы решили изменить трицепсовую сессию, включив в нее сет жимов узким хватом и финальный сет отжиманий на брусьях. Нагружая трицепсы, эти упражнения дают и некоторую работу груди. Вот так мы обеспечили непрямую работу другим мышечным группам.

Квадрицепсы. Как видно из расписания сплита, мы тренируем бицепсы бедер и квадрицепсы в разные дни. Хотя первые выполняют некоторую работу во время тренировки вторых, все же в день тренировки бицепсов бедер квадрицепсы не получали непрямой работы в достаточной мере. Для решения проблемы мы включили в программу бицепсов бедер 1-2 сета приседаний в тренажере Смита с выставленными вперед ногами.

Икры. Камбаловидные и икроножные мышцы мы нагружаем в разные дни. Мы знаем, что камбаловидные мышцы работают вместе с икроножными, но последние почти ничего не получают в день тренировки камбаловидных мышц: подъемы на носки сидя для них – почти ничто. Мы решили включить сюда подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере и подъемы на носки в гак-тренажере, выполняя их после подъемов на носки сидя.

Дельтоиды. Для плеч мы выполняем много тяг гантель к подбородку, что также нагружает верх и среднюю часть спины. Для того чтобы дать дельтоидам некоторую работу в день тренировки спины, мы включили в сплит тяги к подбородку узким хватом на низком блоке.

Предплечья. Для того чтобы нагрузить и флексоры, и экстензоры кисти на обеих тренировках, мы решили везде выполнять вращения рук в запястьях. Для выполнения этого упражнения вы берете гантели и, держа их в опущенных руках, сгибаете и разгибаете кисти. Работайте до того момента, когда гантели не вывалятся из рук, и вы получите великолепную накачку предплечий.

Широчайшие мышцы спины. Эти большие мышцы получают некоторую нагрузку в дни тренировки рук при выполнении подъемов рук назад (которые следуют сразу же за обычными выпрямлениями рук назад стоя в наклоне – упражнения для трицепсов), но ради обеспечения им большего числа непрямой работы мы решили добавить сет подтягиваний хватом снизу в тренировку бицепсов.

Пресс. Мышцы середины корпуса выполняют некоторую работу в день тренировки спины при выполнении пулловеров и тяг, поэтому сюда мы ничего не добавляли, однако мы можем включить работу на абдоминальной скамье в день тренировки груди или спины, если пресс выглядит не таким прорисованным, как нужно.

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Модель: Стив Холмэн (Steve Holman)

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №46

Понедельник, вторник, четверг и пятница (каждая часть тела тренируется раз в неделю)

Понедельник: дельтоиды, трицепсы, бицепсы, выпрямители кисти

Подъемы рук в стороны в небольшом наклоне вперед	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Тяги гантелей к подбородку (сет со сбрасыванием веса)	1x9, 6
Подъемы рук в стороны в небольшом наклоне вперед	1x8-10
Суперсет	
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной скамье	1x10
Подъемы одной руки в сторону с отклонением корпуса	1x10
Послешоковый суперсет	
Тяги гантелей к подбородку (ступенчатый сет)	1x8
Подъемы рук в стороны в небольшом наклоне вперед (сет со сбрасыванием веса)	1x9, 6
Суперсет	
Жимы сидя в тренажере Смита	2x8-10
Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	2x10
Жимы вниз на высоком блоке с V-образной рукояткой	1x15
Послешоковый суперсет	
Трицепсовые экстензии лежа	2x8-10
Жимы лежа узким хватом	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Жимы вниз	1x8-10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (по достижении отказа продолжить поднимать назад прямые руки)	1x8-10
Послешоковый три-сет	
Экстензии рук над головой на блоке	1x9
Экстензии рук с гантелями над головой	1x8
Экстензии рук над головой на блоке (ступенчатый сет)	1x8
Выпрямление одной руки на низком блоке стоя в наклоне	1x9
Отжимания на брусьях	1x9
Сгибания рук на блоке	1x15
Сгибания рук на скамье Скотта	1x8
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук на скамье Скотта	1x8
Сгибания рук на блоке	1x8
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса и переходом в ступенчатый сет)	1x9, 6
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x9, 6
Паучьи сгибания одной руки с гантелью	1x9
Подтягивания хватом снизу	1x9
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Послешоковый суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x10
Вращения рук в запястьях	1x12
Сгибания рук в стиле молота (сет со сбрасыванием веса)	1x9, 6

Вторник: квадрицепсы, икроножные мышцы, пресс

Экстензии ног	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гак-приседания	2x8-10
Экстензии ног (сет со сбрасыванием веса)	1x9, 6
Жимы ногами	1x15
Послешоковый суперсет	
Фронтальные приседания в тренажере Смита	1x10
Сисси-приседания	1x10
Послешоковый суперсет	
Сисси-приседания	1x10
Фронтальные приседания в тренажере Смита (ступенчатый сет)	1x10
Экстензии ног (ступенчатый сет)	1x8
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	3x20, 20, 10
Подъемы на носки стоя в гак-тренажере	2x15
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x12, 8, 6
Подъемы на носок одной ноги	1x12
Подъемы коленей в висе	2x15, 10
Подъемы коленей на наклонной	(1+1/4 в первом сете) 1x8
Послешоковый суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет со сбрасыванием веса и переходом в ступенчатый сет)	1x8, 6
Кранчи со скручиванием корпуса	2x10

Четверг: грудь, трицепсы, камбаловидные мышцы

Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы лежа	2x8-10
Сведения рук над бедрами лежа (сет со сбрасыванием веса и переходом в ступенчатый сет)	1x8, 6
Жимы гантелей лежа	1x10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита	2x8-10
Разведения рук на блоках на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса и переходом в ступенчатый сет)	1x8, 6
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье	1x9
Послешоковый суперсет	
Отжимания на широких брусьях (сет со сбрасыванием веса)	1x9, 6
Отжимания от пола	1 x максимум

Чередование разведений и сведений рук к бедрам лежа на скамье между двумя низкими блоками	1x9
Подъемы на носки сидя	1x-20
Подъемы на носки сидя (сет со сбрасыванием веса)	1x15, 8
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере	1x20
Подъемы на носки в гак-тренажере	1x15

Пятница: бицепсы ног, спина, сгибатели кисти

Сгибания ног	1x15
Фронтальные приседания в тренажере Смита с выставленными вперед ногами	1-2x8-10
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8-10, 6
Послешоковый суперсет	
Мертвые тяги с прямыми ногами	1x9
Гиперэкстензии (сет со сбрасыванием веса)	1x9, 6
Сгибания ног (ступенчатый сет)	1x8
Пулловеры в тренажере	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы вниз	2x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Послешоковый три-сет	
Тяги вниз на высоком блоке хватом снизу	1x8-10
Пулловеры с гантелью	1x9
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу (ступенчатый сет)	1x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Тяги к поясу в тренажере «Наутилус»	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Шраги с гантелями сидя	1x10
Тяги к подбородку на низком блоке (сет со сбрасыванием сета)	1x8, 6
Шраги в тренажере «Наутилус»	1x8
Сгибания рук в запястьях	1x15
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук в запястьях со штангой	1x10
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук в запястьях со штангой за спиной	1x10
Вращения рук в запястьях (сет со сбрасыванием веса)	1x10, 8
Тренажер для низа спины	1x8-12

Кроме того, мы организовали некоторое перекрытие мышечных групп для усиления акцента на отстающие. Например, работу над дельтами мы начинали высокоповторным сетом тяг к подбородку (в качестве разминки перед постактивацией) и затем выполняли жимы в тренажере Смита, чередуя их с тягами к подбородку в манере суперсета.

Тяги гантелей к подбородку	*1x15*
Постактивационный суперсет	
Жимы в тренажере Смита	*2x8-10*
Тяги гантелей к подбородку	*1x8-10*

К сожалению, наши дельтоиды от этого не улучшились. Проанализировав ситуацию, мы решили дать больший акцент на тяги к подбородку, поскольку считаем их наилучшим упражнением для средних дельтоидов. Теперь в пятнадцати повторениях мы выполняем подъемы рук в стороны с небольшим наклоном вперед, затем дроп-сет тяг гантелей к подбородку, перемежаемых подъемами рук в стороны в небольшом наклоне вперед в рамках постактивационного суперсета. То есть, после подготовительных 15-ти повторений мы выполняем сет со сбрасыванием веса в тягах гантелей к подбородку, затем подход подъемов рук, а потом еще один дроп-сет.

Подъемы рук в стороны в небольшом наклоне вперед	*1x15*
Постактивационный суперсет	
Тяги гантелей к подбородку (сет со сбрасыванием веса)	*2x9, 6*
Подъемы рук в стороны в небольшом наклоне вперед	*1x8-10*

Такая модификация дает нам четыре сета тяг гантелей к подбородку – два дроп-сета – в отличие от двух в предыдущей программе и отдает приоритет тягам, что позволяет использовать большие веса. В предыдущей программе мы выполняли сет тяг в конце, отводя этому упражнению вспомогательную роль, теперь оно выступает в качестве основного, как и должно быть.

Что произошло с жимами в тренажере Смита? Мы передвинули их в конец тренировки для дельтоидов, поскольку они основательно нагружают передние головки, что сейчас нам совершенно не нужно.

Еще одно изменение мы внесли в суперсет подъемов одной руки в сторону на наклонной скамье (упражнение в растянутой позиции) и подъемов одной руки в сторону с отклонением корпуса (сокращенная позиция). В последнем упражнении вы берете гантель в правую руку, а другой хватаетесь за неподвижную опору, отклоняясь от нее в сторону рабочей руки. Отводя чуть согнутую руку в сторону до уровня выше головы, вы можете нагрузить средний дельтоид в сокращенной позиции. Это упражнение мы увидели в одном французском журнале, и выполнял его Майк Ментзер.

В качестве новой техники мы использовали ступенчатые сеты. На-

Модель: Стив Холман(Steve Holman)

ПРОГРАММА №46 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

Понедельник, вторник, четверг и пятница (каждая часть тела тренируется раз в неделю)

Понедельник: дельтоиды, трицепсы, бицепсы, выпрямители кисти

Подъемы рук в стороны в небольшом наклоне вперед	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Тяги гантелей к подбородку (сет со сбрасыванием веса)	1x9, 6
Подъемы рук в стороны сидя	1x8-10
Суперсет	
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной скамье	1x9
Подъемы одной руки в сторону с отклонением корпуса	1x9
Подъемы рук в стороны или тяги гантелей к подбородку (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9, 6, 5
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	1x15
Послешоковый суперсет	
Трицепсовые экстензии лежа	2x8-10
Жимы лежа узким хватом	2x8-10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (по достижении отказа продолжить поднимать назад прямые руки)	1x8-10
Экстензии рук с гантелями над головой (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9, 6, 4
Выпрямление одной руки на низком блоке стоя в наклоне	1x9
Отжимания на брусьях	1x макс.
Сгибания рук на скамье Скотта	1x15
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук на скамье Скотта	1x8
Сгибания рук с гантелями	1x8
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x9, 6
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9, 6, 4
Паучьи сгибания одной руки с гантелью (ступенчатый сет)	1x10
Сгибания рук в стиле молота (сет со сбрасыванием веса)	1x10, 6
Послешоковый суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Вращения рук в запястьях	1x10

Вторник: квадрицепсы, икроножные мышцы, пресс

Экстензии ног или гак-приседания в старом стиле (с дополнительным стягиванием квадрицепсов в верхней точке каждого повторения)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гак-приседания в старом стиле	2x8-10
Экстензии ног	1x8-10
Постактивационный модифицированный суперсет	
Фронтальные приседания	1x7
Сисси-приседания или выпады	1x9
Экстензии одной ноги или выпады (с двухсекундным стягиванием квадрицепсов в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Подъемы на носок одной ноги	3x20, 15,1 0
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x12, 8, 6
Подъемы на носок одной ноги (с двухсекундным стягиванием икроножных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x12
Подъемы коленей в висе	2x10-15
Подъемы коленей на наклонной	(1+1/4 в первом сете) 1x8
Послешоковый суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9, 6, 4
Кранчи со скручиванием корпуса	1x20
Кранчи со скручиванием корпуса	1x20

Четверг: грудь, трицепсы, камбаловидные мышцы

Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье (с секундной задержкой в верхней точке каждого повторения)	1x12
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы лежа на скамье с обратным наклоном	2x8-10
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье (с двухсекундной задержкой в верхней точке каждого повторения)	1x8
Послешоковый три–сет	
Отжимания на широких брусьях	1x9
Отжимания от пола	1x6
Отжимания от пола с упором на колени	1x макс.
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (с секундной задержкой в верхней точке каждого повторения)	1x12
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы лежа на наклонной скамье	2x8-10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (с двухсекундной задержкой в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье	1x9
Жимы гантелей лежа на наклонной скамье	1x6
Пулловеры в верхней половине амплитуды	1x9
Подъемы на носки сидя	3x15-20
Подъемы на носок одной ноги	2x15-20

Пятница: бицепсы ног, спина, сгибатели кисти

Сгибания ног	1x15
Фронтальные приседания	1-2x10
Послешоковый суперсет	
Мертвые тяги с прямыми ногами	1x10
Гиперэкстензии (сет со сбрасыванием веса)	1x9, 6
Сгибания ног (второй сет ступенчатый)	2x8
Подъемы прямых рук назад стоя в наклоне (вращения лопаток)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Подтягивания	2x8-10
Подъемы прямых рук назад стоя в наклоне (вращения лопаток)	1x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Пулловеры с гантелью (сет со сбрасыванием веса)	1x9, 6
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Тяги гантелей к поясу с опорой на грудь	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x8-10
Шраги с гантелями (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x12, 6, 4
Тяги к подбородку узким хватом (сет со сбрасыванием сета)	1x9, 6
Тяги гантели в наклоне	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук в запястьях со штангой	1x15
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Вращения рук в запястьях (сет со сбрасыванием веса)	1x12,8

Модель: Джонатан Лоусон и Стив Холман(Jonathan Lawson and Steve Holman)

помним технику. Возьмите чуть более легкий вес, чем для обычного сета, и выполните с ним вначале самые тяжелые две трети амплитуды до отказа, затем с посторонней помощью поднимите вес в более легкую треть и продолжите работу. Во фронтальных приседаниях в тренажере Смита это выглядит так: выполняете 8 повторений в нижних двух третях амплитуды до отказа и без выключения коленей, затем поднимаетесь в верхнюю точку и работаете в верхней трети также до отказа, сильно стягивая квадрицепсы в верхней точке. Жжение и накачка будут невероятными.

Для каждой части тела предусмотрены один или два ступенчатых сета, но мы увеличиваем их число с приближением даты фотосессии. Эта техника дает замечательную венозность и сепарацию. **IM**

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ
Всегда в продаже более 100 наименований газет и журналов о спорте и здоровом образе жизни оптом и в розницу, а также - книги.

Ул. Новорязанская 2/7
(Вход со стороны Рязанского проезда)
208-8084 207-0316
E-mail:arsmi@avallon.ru
Слушайте по ВТОРНИКАМ в 08.20 программу
"ВИТРИНА СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ"
в рамках проекта "Радио России - Москва"
На "первой кнопке" проводного вещания и 66,44 Fm
а также: ежедневно в 16.25, 18.00, 01.00
НОВОСТИ СПОРТА
ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ НЕДЕЛИ
по воскресеньям в 21.10
www.radiorus.ru (real-audio)
РАДИО РОССИИ
- "первая кнопка" проводного вещания;
- ДВ - 1149м (261 кГц);
- СВ - 346,6м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 мГц