СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И КРАСОТЫ

IRONMAN MAGAZINE

БИТВА ТИТАНОВ

Состоялся очередной открытый Кубок Москвы и Московской области по бодибилдингу и фитнесу

Тренинг Питание Рост часть 6

Проблема «ПЛАТО»

при применении стероидов в силовых видах спорта

Низкоуглеводная ДИЕТА

MCT OIL

что это?

ISSN 1560-7712

9 771560 771006 >

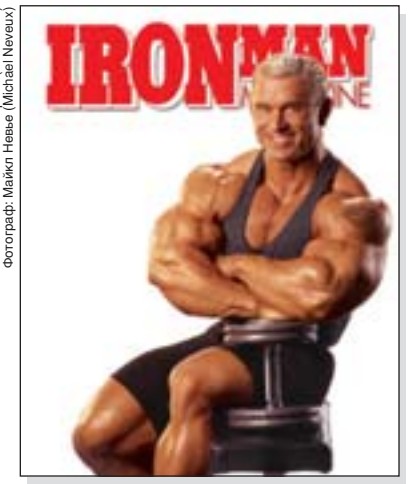
#3 (13) 2001

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240



На обложке: Ли Прист (Lee Priest)
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

Редакционный совет российского издания:
Алексей Медведев, доктор педагогических наук, профессор, первый российский чемпион мира по тяжелой атлетике среди супертяжеловесов
Михаил Головнев, вице-президент Московской Федерации Бодибилдинга, тренер чемпионов
Юрий Мельников, президент Московской областной федерации бодибилдинга и фитнеса
Владимир Турчинский, президент Лиги Силовых Атлетов
Леонид Остапенко, член Международной Ассоциации Спортивных Наук, руководитель научно-исследовательского отдела фирмы «EAM Спорт Сервис»
Консультант
Дмитрий Калашников, Сертифицированный персональный тренер (ISSA)
Дизайн, верстка
Киселев Дмитрий

Адрес российской редакции:
117218, Москва, ул. Кржижановского, д. 14, корп. 3

Тираж 30000 экз.
Цена свободная
Отпечатано в Финляндии

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 разрешения редакции.

БИТВА ТИТАНОВ
стр 52

«...Очередной Кубок Москвы и Московской области по бодибилдингу и фитнесу вновь состоялся в конференц-зале столичной мэрии...»

«Винс Жиронда: Тренинг мастера»
(часть 3) стр 72

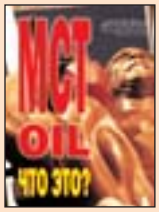
«...Имея слабые бицепсы, вы просто не будете способны выполнить элементарные задачи - например, накормить себя. Без их помощи невозможно взобраться на дерево или скалу, даже управиться с лопатой будет сложно...»

«За пределами мощной мускулатуры»
(отрывок 8) стр 90

«...У соревнующихся атлетов большое преимущество перед теми, кто не соревнуется. Сами соревнования оказывают мотивирующий и направляющий эффект. Необходимость достичь наилучшей формы к такому-то числу и в таком то месте, очень сильно сконцентрирует ваше внимание и заставит вас более рационально использовать свое время...»

стр 64

стр 16



стр 36

стр 48

Содержание

От редакции 4
Леонид ОСТАПЕНКО

Новости и факты 6

Низкоуглеводная диета 10
Джерри БРЕЙНАМ

Спортивная наука 14
Джерри БРЕЙНАМ

Основы 16
Брэдли Дж. СТЕЙНЕР

Еще о сбалансированном развитии силы 26
Билл СТАРР

Проблема «плато» 32
Михаил КЛЕСТОВ

MCT OIL - что это? 36
Брэд ШОНФЕЛЬД

Блиц для спины 42
Скип Ла КУР

Крутой тренинг 48

Битва титанов 52
Михаил ДЬЯКОНОВ

Эффекты шестиразового питания 62
Джерри БРЕЙНАМ

Взрывающаяся интенсивность 64
С.С.СЛОАН

Тренинг мастера (часть 3) 72
Джин МОЗИ

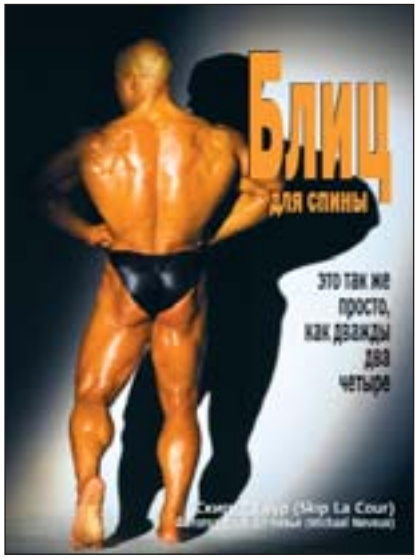
1000 горячих вопросов о бодибилдинге 78

Тренинг, питание и рост (часть 6) 82
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН

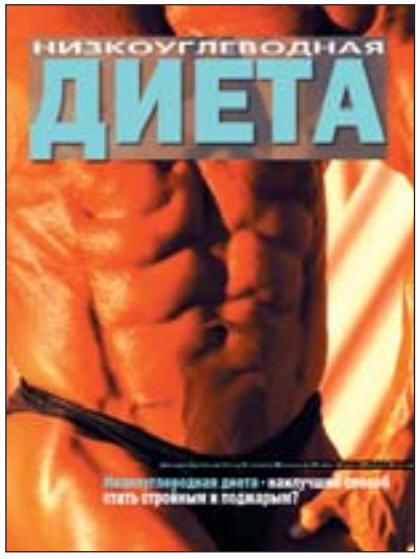
Правильное начало 88
Рон ХЭРРИС

За пределами мощной мускулатуры 90
Стюарт МакРОБЕРТ

Высокая интенсивность 96
Ричард УИНЕТТ



Блиц для спины
стр 42



Низкоуглеводная диета
стр 10

Еще о сбалансированном развитии силы
стр 26

XXIPOWER **BCAA**

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)

СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Леонид Остапенко

ПОДВОДЯ ИТОГИ

Чем порадовал нас зимне-весенний сезон

Уважаемые друзья журнала IRONMAN! Вот и наступили долгожданные теплые дни, культуристическим началом которых послужил открытый Кубок г.Москвы и Московской области по бодибилдингу и фитнесу - прекрасная погода в день соревнований, напряженная борьба и заметно выросший уровень московского бодибилдинга. Точнее говоря, уровень соревнований, поскольку «открытость» Кубка позволила президентам московского региона - Юрию Ваулину и Юрию Мельникову - подтянуть приличные силы из ближайших (и не самых близких) к Москве областей. Но об этом событии подробный репортаж вы сможете найти дальше в нашем журнале. Последовавшая затем цепь крупных соревнований, к числу которых, безусловно, относится Кубок России в Мурманске и чемпионат Европы в Баку, завершила этот культуристический сезон.

Чем порадовал нас зимне-весенний сезон? Нам кажется, что самым крупным событием для московских культуристов стала двойная абсолютная победа Олега Макшанцева в Москве и Мурманске. Это победа, к которой Олег давно шел, медленно, но верно, с разочарованиями и огорчениями, взлетами и падениями. Лучший тяжеловес страны - это здорово! Мы считаем, что победа заслуженная. Конечно, нельзя не признать, что Олег в генетическом смысле - исключительно одаренный атлет. Во время моего предпоследнего в этом году визита в Санкт-Петербург и встречи с президентом РФББФ Владимиром Дубининым и главным редактором журнала «Культура тела» Алексеем Веселовым мы единодушно сошлись на том, что к Олегу с точки зрения симметрии и костной структуры практически невозможно придраться. Однако верно и то, что такой дар Божий - не единственное, что вывело Олега на первое место в числе лучших спортсменов страны. Те, кто бывал у него в зале, видели, как напряженно тренируется Олег. Так что эта победа - не подарок судьбы, а закономерный шаг прогресса.

Думается, что на жизненном пути Олега будет еще немало побед, и мы искренне желаем ему только побед, прежде всего на международной арене.

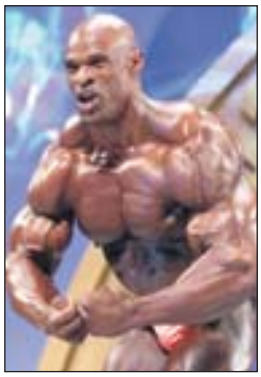
Но нас, как редколлегию журнала, большую часть своего пространства отдающего методическим вопросам, эта победа радует еще и по другим соображениям. Наблюдая за прогрессом Олега в течение нескольких лет, мы видели и то, как он неуклонно двигался ко все лучшей и лучшей форме, отыскивая все более действенные средства и методы развития своего огромного тела. Глядя на него, нельзя не признать, что технологии современного бодибилдинга совершенствуются с каждым годом, и что лучшие атлеты страны - отражение этого прогресса. Нынешняя тенденция в бодибилдинге - предельное развитие массы с предельным качеством проработки мускулатуры. Отрадно, что лучшие атлеты нашей Родины выходят на уровень мировых стандартов. Но столь же понятно и то, что в этих условиях только профессионально высоко подготовленные тренеры и атлеты могут рассчитывать на продвижение и достойную конкуренцию.

Фотограф Александр Чепуряк

Мы не собираемся приписывать себе чьих-то заслуг, но вместе с тем вправе считать, что вносим свой вклад в совершенствование методических основ современного российского бодибилдинга. Поэтому суть всех моих рассуждений можно свести к простой формуле - настойчивое овладение знаниями порождает успех. И мы будем нести вам эти знания в каждом номере журнала IRONMAN. Мы следим за всеми новинками технологии культуризма, выбирая для вас все то, что ведет к успеху. Ваша задача - выбирать из этого всего то, что помогает именно вам двигаться вперед. Мы считаем всех наших читателей друзьями журнала - и вправе ожидать такого же отношения. Можете на нас рассчитывать.

IFBB Арнольд Классик - 2001 (Колумбус, 3 марта 2001)

1. Ронни Коулмэн
2. Крис Кормье
3. Деннис Джеймс
4. Шари «Кинг« Камали
5. Декстер Джексон
6. Крейг Титус
7. Мелвин Энтони
8. Даррем Чарльз
9. Дж.Д.Даводу
10. Гаррет Даунинг



Ронни Коулмэн, решив участвовать в «Арнольд Классик», не оставил никому шанса на победу. До этого он лишь один раз принимал участие в этом турнире - это было в 1997 году (тогда от только мечтал о том, чтобы попасть в первую шестерку на «Олимпии»!)

Нашим читателям, вероятно, будет интересно узнать, какие призовые получили победители:
1 место - 100 000 $ + «Хаммер» оцененный в 105 000 $
2 место - 45 000 $
3 место - 25 000 $
4 место - 15 000 $
5 место - 10 000 $
6 место - 5 000 $

Некоторые итоги 14-го Кубка России-2001 (28-29 апреля 2001г, Мурманск)

Мужчины, категория +90 кг:
1. Олег Макшанцев (Москва)
2. Борис Великоиваненко (Калининград)
3. Юрий Панов (Мурманск)
4. Дмитрий Голубочкин (Москва)
5. Олег Емельянов (Иркутск)
6. Роман Плачинта (Калининград)

Мужчины, абс.категория:
1. Олег Макшанцев (Москва)
2. Сергей Дмитриев (Новосибирск)
3. Вячеслав Буренков (Брянск)

Женщины - фитнес, абс. категория:
1. Анастасия Ахметова
2. Ирина Воробьева
3. Наталья Бермен

«Юг России - 2001»

Весной, как обычно, в различных регионах России прошли соревнования по бодибилдингу и фитнесу. 22 апреля 2001 г в г.Астрахани состоялся традиционный «Юг России». В этом году турнир получил статус

«Гран-При», а призовой фонд составил 12 тыс. долларов США. Одним из генеральных спонсоров соревнований выступила Группа компаний IRONMAN. В соревнованиях приняли участие атлеты из Ставрополя, Новороссийска, Краснодара, Липецка, Астрахани, Ростова, Пятигорска и С.-Петербурга.

Победители:
Мужчины - абс. категория:
1. Борис Шамраев
2. Вадим Солончак
3. Сергей Бульба

Женщины - бодибилдинг, абс. категория:
1. Марина Никотина
2. Елена Волгарева
3. Анастасия Ахметова

Турнир в Коломне

А в подмосковной Коломне 5 мая прошел коммерческий турнир по бодибилдингу на приз «Арнольд-клуба» и Клуба «Евгений Сандов». В этот раз соревновались только мужчины, в двух категориях - до 80 кг и свыше 80. Затем победители обеих категорий - Кирилл Казаков (до 80 кг) и Денис Сакович (свыше 80 кг) сразились за звание абсолютного победителя. В итоге абсолютная победа досталась Денису Саковичу.

Среди гостей Чемпионата была Ольга Тихонова - Мисс Юниверс 2000, она продемонстрировала великолепную показательную программу. Организатор турнира - Федерация Атлетизма г.Коломны - планирует

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ПАМЯТЬ

СООБРАЗИТЕЛЬНО

ЭМОЦИИ

ЫЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ость

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

сделать его традиционным, а называться он будет «Арнольд-клуб» Гран-При. Проведение его намечено на начало мая, через неделю после Чемпионата России. Соревнования мужчин будут проходить в двух-трех весовых категориях, планируются также соревнования женщин в классе «фитнес». Так что добро пожаловать в Коломну в мае 2002 г!

Питерская команда в Москве

Участие лучших Питерских атлетов становится доброй традицией в проведении Кубка Москвы и Московской области по бодибилдингу и фитнесу. Весной Санкт-Петербург решил выставить в столице лучшие женские силы. Две сильнейшие фитнесистки Северной Пальмиры - Светлана Силакова и Маргарита Автюхович впервые прибыли в Москву как спортсменки, чтобы доказать свое высочайшее мастерство. Девушки из Питера продемонстрировали безукоризненные программы, эмоционально насыщенные, с отличной драматургией. Это уже школа, ребята!

На московской земле состоялась и первая встреча двух президентов - президента ФББФР Владимира Дубинина и президента МФББФ Юрия Ваулина. Символично, что первая встреча произошла в здании мэрии г.Москвы. На встрече оба президента выразили единодушное мнение о том, что необходимо предпринимать последовательные шаги к тому, чтобы бодибилдинг стал подлинно массовым и чтобы он получал достойную государственную поддержку. Владимир Иванович вручил Юрию Валентиновичу эмблему члена Исполкома и значок Федерации бодибилдинга и фитнеса России.

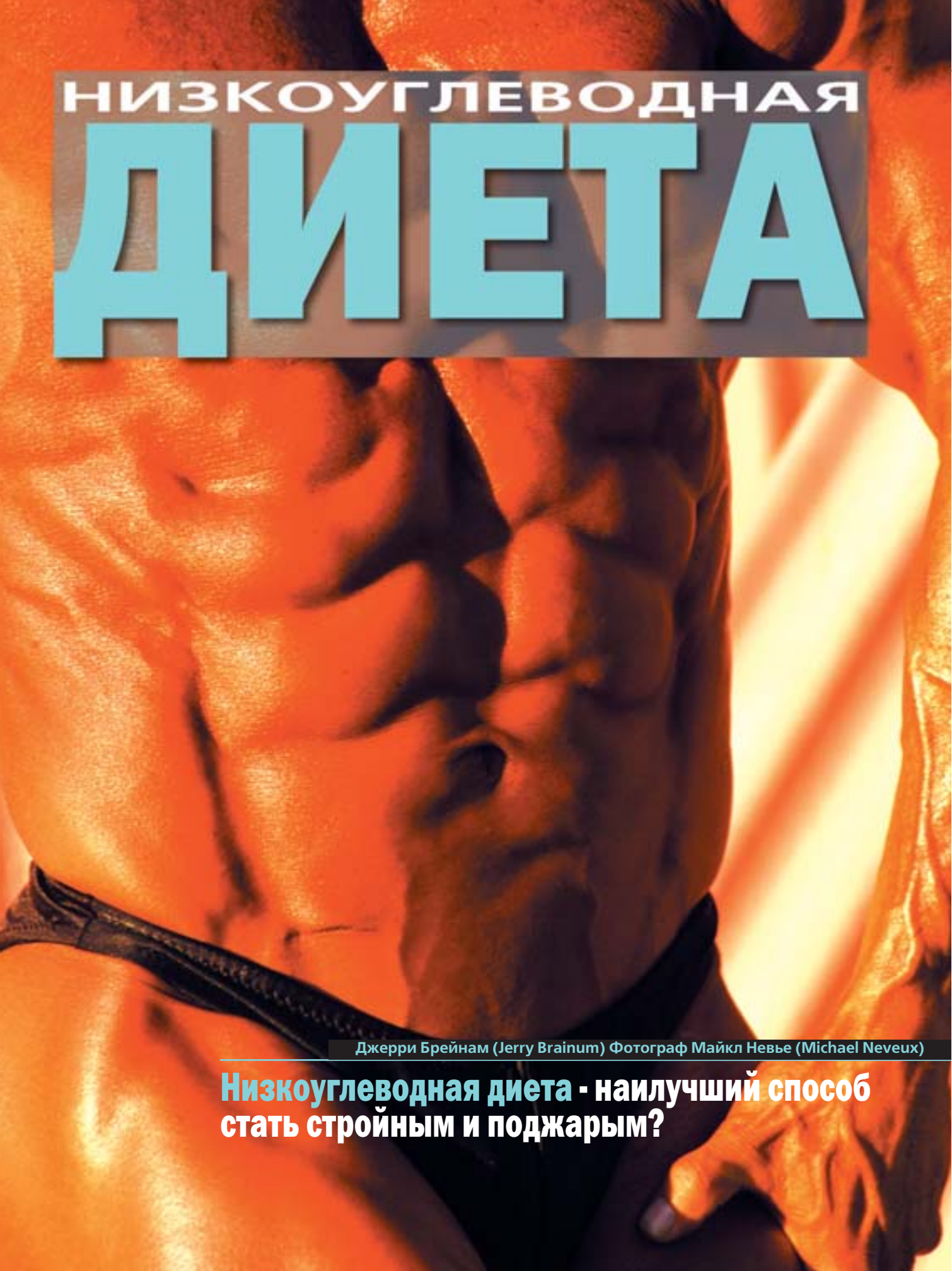
Новости от IRONMAN Team

Члены команды IRONMAN Леонид Остапенко, Михаил Клестов и Александр Сысоев приняли участие в 1-й Научно-практической конференции Северно-Западного Региона России по проблемам искусственного питания, которая проводилась в Санкт-Петербурге 11-12 апреля сего года. Доклад Л.Остапенко был воспринят с большим вниманием со стороны ученых-энтерологов и практиков. Президент

Ассоциации парентерального и энтерального питания Северо-Запада России, доктор медицинских наук, профессор Луфт В.М. выразил мнение о том, что отдельные аспекты спортивного питания могут быть достаточно интересными и для врачей-энтерологов. Со стороны редакции Валерию Матвеевичу было сделано предложение написать статью в журнал IRONMAN по тем проблемам клиницистов, которые могут оказаться интересными для совершенствования спортивного питания. Намечается интересное и, надеемся, взаимно полезное сотрудничество. На 1-й Научно-практической конференции Северно-Западного Региона России по проблемам искусственного питания группа компаний IRONMAN представила образцы качественного спортивного питания, производимого ее партнером - немецкой фирмой Inkospor. Российские атлеты уже успели оценить все достоинства этой продукции - надеемся, что такую же оценку продуктам Inkospor дадут и заинтересованные в таком питании врачи.

В марте, при огромном стечении народа, прошел турнир «Latvia's Strongest Man' 2001». В отсутствии травмированного Раймондса Бергманиса развернулась упорная борьба, в которой победу одержал Райвис Видзис. Второе место занял Янис Аллис, а на третьем месте оказался знакомый москвичам по финалу чемпионата России, проходившего на ВВЦ, Игорь Гердель (кстати, на чемпионате России он занял шестое место). Президент Федерации Латвийских силачей Владислав Редькин выразил огромную признательность главному судье соревнований - представителю IRONMAN TEAM Владимиру Турчинскому.

Ведется подготовка сборной команды России по силачам к предстоящему в июле турниру «Железный человек СНГ». Непосредственное участие в подготовке команды, в состав которой входят Дмитрий Голубочкин, Руслан Бурмистров, Павел Климов и некоторые другие атлеты, принимает представитель IRONMAN TEAM Владимир Турчинский.



НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА

Джерри Брейнам (Jerry Brainum) Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

Низкоуглеводная диета - наилучший способ стать стройным и поджарым?

IRONMAN
BCAA
4500 мг
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Несмотря на то, что нутрициониcты и спортивные физиологи спорят по поводу пользы диет, ограничивающих углеводы, популярность этих диет возобновляется.

Сторонники низкоуглеводной диеты утверждают, что инсулин является тем гормоном, который максимально благоприятствует откладыванию жира, а поскольку углеводы более всего способствуют максимальному высвобождению инсулина, следует ограничить употребление углеводов, если вы хотите значительно снизить содержание жира в организме. Те, кто выступает в поддержку диет с большим содержанием углеводов и низким содержанием жиров, говорят, что только общее потребление калорий определяет снижение веса и содержание жира в организме. Большинство профессиональных диетологов и ученых придерживаются второго мнения, отмечая, что даже при условии высокого уровня инсулина вы не будете накапливать жир, если только вы не будете употреблять больше калорий, чем вы тратите.

В литературе по спортивной физиологии часто отмечается, что большинством исследований оптимального уровня энергии для тренировок было доказано явное превосходство углеводов перед белками и жирами. Деятельность организма по переработке жиров слишком сложна, чтобы обеспечивать мгновенную энергию для высокоинтенсивных тренировок, а протеин вступает в действие только в том случае, если большая часть запасенных и циркулирующих углеводов в организме - таких как гликоген в мышцах и печени, а также содержащаяся в крови глюкоза - исчерпана. Углеводы, с другой стороны, считаются «чистым горючим», в отличие от жиров и протеинов, поскольку они не оставляют побочных продуктов, загрязняющих систему обмена веществ. Что наиболее важно, углеводы всегда наготове и является горючим с самым высоким октановым числом для обеспечения энергией высокоинтенсивного тренинга.

Если вы когда-либо смотрели Чемпионат мира по легкой атлетике или Олимпийские Игры, вы, вероятно, заметили, что происходит с атлетами мирового класса, когда у них исчерпан запас гликогена. Они называют это «мертвой точкой» - именно так это и выглядит. Такой же эффект я наблюдал у профессиональных боксеров. Если боксеры получили недостаточно «горючего» перед поединком, это всегда заметно. К шестому раунду удары теряют скорость, работа ног замедляется.

Поскольку большинство культуристов стремятся выйти на сцену как можно более рельефными, с минимально низким уровнем подкожного жира при сохранении нормального состояния здоровья, идея ограничения приема углеводов имеет смысл. Это кажется особенно верным в свете последних исследований, показывающих, что диета, содержащая менее 20% жиров, приводит к снижению уровня тестостерона. Для многих людей ограничение употребления углеводов при поддержании высокого потребления белков (около 2 граммов на 1 кг желаемого собственного веса) зачастую в результате приводит к достижению желаемых изменений в композиции тела с незначительной потерей мышечной массы, или даже без нее.

Вопрос остается прежним: действительно ли сокращение потребления углеводов негативно сказывается на тренировочной интенсивности? Польские ученые исследовали влияние диеты с очень низким количеством углеводов на выносливость на примере восьмерых мужчин - нетренированных, обладающих хорошим здоровьем, средний возраст которых был 22 года (1). На протяжении трех дней участники эксперимента следовали одной из трех видов диет - контрольной, смешанной или низкоуглеводной, каждая из которых содержала одинаковое число калорий, но они отличались по содержанию углеводов. Низкоуглеводная диета содержала 50% жиров, 45% протеина и только 5% углеводов. При тестировании до и после физического занятия замерялся аминокислотный баланс, уровень кетонов и количество свободных жирных кислот в плазме. Соблюдение низкоуглеводной диеты привело к увеличению максимальной поставки кислорода, большему использованию жиров во время тренировки и более низкому уровню лактата в крови до и после тренировки. Уровень кислотности крови - как от повышения количества жирных кислот, так и кетонов (побочных продуктов метаболизма жирных кислот) - увеличился во время физической нагрузки. Уровень таких гормонов, как адреналин, норадреналин и кортизол был повышенным до и после физической нагрузки в группе, потреблявшей низкое число углеводов, в то время как уровень инсулина был снижен.

Поскольку у мужчин, соблюдавших низкоуглеводную диету, было обнаружено более высокое потребление кислорода и низкий уровень лактата, ученые пришли к заключению, что кратковременное соблюдение низкоуглеводной диеты не влияет на аэробные способности человека. Они высказали предположение, что этот эффект может быть вызван повышенным использованием кетонов и свободных жирных кислот в качестве источника энергии для того чтобы компенсировать исчерпанный уровень гликогена, возникший в результате соблюдения низкоуглеводной диеты. Они также предположили, что повышенное высвобождение катехоламиновых гормонов, таких как адреналин и норадреналин, помогает «запустить лапу» в жировые запасы во время физического тренинга, так же как и повышенный уровень кортизола.

Хотя наблюдаемый при низкоуглеводной диете повышенный уровень кортизола может способствовать усилению катаболизма в мышцах, высокопротеиновая диета (45% калорий), вероятно, в какой-то степени отодвигает этот процесс, обеспечивая наличие аминокислот и сохраняя содержащиеся в мышцах аминокислоты, что дает в результате антикатаболический эффект. Таким образом, хотя соблюдение низкоуглеводной

XXIPOWER

SINCE 2000

sportservice.ru

диеты, возможно, и не будет мешать нормальной аэробной нагрузке (это не относится к забегу на длинные дистанции, такому как марафон), каково же будет влияние ее на тренировку бодибилдера?

Опубликованное несколько лет назад исследование изучило вопрос углеводов с точки зрения тренинга с отягощениями (2). Участниками эксперимента были 11 мужчин, тренирующихся с отягощениями, которые преднамеренно путем занятия на велотренажере снижали уровень гликогена до предположительно нулевого уровня, а затем выполняли большое число сетов упражнений с отягощениями для мышц бедер. Одна группа придерживалась диеты с высоким содержанием углеводов (7,66 г углеводов на 1 кг собственного веса), а другая - низкоуглеводной диеты (0,37 г на 1 кг собственного веса) в течение 48 часов до тестирования.

Результаты показали отсутствие различий в результативности между этими двумя группами, когда они тренировались с отягощениями. Ученые объяснили это тем, что нагрузка, выполняемая перед работой с отягощениями, возможно, не полностью исчерпала запасы углеводов у участников группы, соблюдавшей низкоуглеводную диету, оставляя достаточно углеводов, чтобы питать энергией тренировку с отягощениями. Они подчеркнули, что поскольку ни один из мужчин в группе низкоуглеводной диеты не продемонстрировал какого-либо признака гипогликемии, или низкого содержания глюкозы в крови, во время тренировки с отягощениями, возможно, сахар откуда-то поступал.

Другое исследование, изучавшее эффекты низкоуглеводной диеты на тренинг с сопротивлением, было сосредоточено на двух типах нагрузки (3). Одна женщина и пятеро мужчин выполняли либо изокинетическую, либо изоинерционную работу, употребляя примерно 100 г углеводов в день. Изокинетическая нагрузка предполагает контроль скорости движения с использованием только концентрических, или позитивных, мышечных сокращений, что означает только поднимание весов без сопротивления при опускании, или негативных повторениях. Изоинерционная нагрузка предусматривает как концентрические, так и эксцентрические сокращения и имитирует обычный стиль тренинга с отягощениями. Используемым изокинетическим упражнением были экстензии ног, изоинерционным - приседы, выполняемые в тренажере.

Перед выполнением каждого из этих упражнений участники эксперимента ездили на велосипеде до достижения точки исчерпания запасов гликогена в мышцах, затем следовали два дня соблюдения низкоуглеводной диеты. Как показал эксперимент, результативность в приседе уменьшилась, когда участники эксперимента выполняли меньше повторений, а результативность в изокинетическом упражнении - нет. Исследователи предположили, что большая продолжительность повторения в приседе способствовала большему исчерпанию запасов гликогена в мышцах, а также, что отсутствие гликогена приводило к снижению результативности. Однако, они также заметили, что причиной утомления, возможно, был психологический фактор. Участники эксперимента знали о том, что употребляли ограниченное количество углеводов.

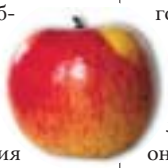
Если исследование и показывало что-то, так это то, что ограничение приема углеводов, вероятно, окажет противоположный эффект на мышечную выносли-

Деятельность организма по переработке жиров слишком сложна, чтобы обеспечивать мгновенную энергию для высокоинтенсивных тренировок, а протеин вступает в действие только в том случае, если большая часть запасенных и циркулирующих углеводов в организме - таких как гликоген в мышцах и печени, а также содержащаяся в крови глюкоза - исчерпана

вость при тренинге с отягощениями - или количество выполненных вами повторений. Этот эффект, вероятнее всего, можно преодолеть просто путем употребления углеводной пищи с низким гликемическим индексом за два часа до нагрузки, а затем другой порции в течение 30 минут после нагрузки. Употребление углеводов в это время обеспечивает пользу для обмена веществ. Вы получаете необходимую энергию для тренировки и восстановления, снижение уровня кортизола после тренировки и небольшим влиянием низкоуглеводной диеты на снижение жировой прослойки.

Повышенный уровень инсулина и снижение жирового компонента

Краеугольным камнем большинства диет с низким или средним содержанием углеводов является контроль уровня инсулина. В другом недавно проведенном эксперименте участвовала 31 женщина, все они не были больны диабетом, но страдали ожирением. Целью эксперимента было определить, будет ли более высокий уровень инсулина в покое или большая инсулиновая ответная реакция на прием пищи способствовать уменьшению содержания жира (4). Результаты предыдущих исследований, изучавших эффект инсулиновой резистентности или повышенного уровня инсулина на сжигание жира, были весьма разноречивы. Например, в ходе одного исследования было обнаружено, что повышенный уровень инсулина приводил к набору веса у детей, не страдающих ожирением, но не оказывал такого же влияния на тучных взрослых (5).



Одно из последних исследований проводилось при участии 31 женщины, имеющих инсулиновую резистентность и лишний вес. Им была предписана 30-дневная диета, составленная с расчетом на потерю 1% жира в неделю. За 30 дней 20 из участниц эксперимента снизили вес, что позволило назвать их диету успешной. Они продолжали соблюдать диету еще 30 дней, и по истечении этих двух месяцев оставшиеся женщины потеряли 10% первоначального веса. Основываясь на соотношении потери веса и употребления калорий, ученые пришли к заключению, что инсулиновая резистентность не оказывает негативного эффекта на снижение веса, если тщательно следить за калориями.

В ходе исследования было также обнаружено, что снижение веса у женщин - даже у тех, кому это с трудом удавалось - никак не было связано с первоначальным уровнем ожирения, размером увеличения уровня инсулина в покое или инсулиновой ответной реакции на прием пищи. Соответственно, отсутствие снижения веса не связано с ответной реакцией инсулина. Однако, исследователи отмечают, что два месяца - такова была продолжительность эксперимента - возможно, было недостаточным временем, чтобы полностью проследить взаимосвязь высокого уровня инсулина и снижения количества жира. Результаты исследования подтверждают идею о том, что для снижения количества жира имеют значение калории, и именно они являются главным аспектом диеты. Идея в том, что вы будете снижать вес при любой диете, если будете сокращать прием калорий в соответствии со своей активностью.

Но действительно ли это помогает? Ученые тщательно наблюдали за каждым этапом эксперимента. Острота чувства голода не принималась в расчет. Мы вынуждены признать это: самым тяжелым в соблюдении диеты является ощущение голода. У большинства людей чувство голода сильнее, когда они находятся на диете с большим количеством углеводов, чем на диете с высоким содержанием жиров и низким - углеводов. Чем комфортнее вы себя чувствуете на той или иной диете, тем больше вероятность того, что вы и дальше будете придерживаться ее. Другой фактор - это то, что при низкоуглеводной диете вы сначала теряете главным образом воду. Снижение веса не отражает точной потери жира, и скорее всего связано с распадом имеющегося в организме гликогена (углеводы сохраняются в соотношении 2,7 г воды на 1 г гликогена). Но чем больше веса вы теряете, тем большим это является стимулом для дальнейшего соблюдения этой диеты.

Таким образом, хотя в конечном итоге снижение уровня жира зависит от соотношения полученных и израсходованных калорий, нельзя исключать психологические факторы. Мой опыт показывает, что большинству женщин и мужчин проще избавиться от жира и поддерживать сухую мышечную массу, соблюдая низкоуглеводную диету, нежели более распространенную диету с большим содержанием углеводов и низким количеством жиров. **IM**

Ссылки:

1. Langfort, J., et al. (1996). Effect of low-carbohydrate-ketogenic diet on metabolic and hormonal responses to graded exercise in men. Journal of Physiology and Pharmacology. 47:361-71.

2. Mitchell, J.B., et al. (1997). The effect of preexercise carbohydrate status on resistance-exercise performance. International Journal of Sport Nutrition. 7:185-196.

3. Leveritt, M., et al. (1999). Effects of carbohydrate restriction on strength performance. Journal of Strength Conditioning Response. 13:52-57.

4. McLaughlin, T., et al. (1999). Differences in insulin resistance do not predict weight loss in response to hypocaloric diets in healthy obese women. Journal of Clinical Endocrine Metabolism. 84:578-581.

5. Odeleye, O.E., et al. (1997). Fasting hyperinsulinemia is a predictor of increased body weight gain and obesity in Pima Indian children. Diabetes. 46:1341-1345.

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

ОДИН ИЛИ МНОГО ПОДХОДОВ

Возможно ли при выполнении одного подхода каждого упражнения добиться тех же результатов, что приносят три подхода?

Постоянные читатели журнала Ironman уже знакомы с высокоинтенсивной системой тренировок, которую предложил экс-Мистер Юниверс Майк Менцер. Кроме того, Менцер раньше был помощником Артура Джоунза, изобретателя тренажера Наутилус. На протяжении многих лет Джоунз возносил хвалы высокоэффективным, малообъемным тренировкам - и зачастую в довольно резком стиле. Он не стеснялся клеймить тех, кто не соглашался с его системой. Специализирующиеся в этой области ученые часто становились объектами его литературных нападок.

Согласно его теории, а затем и теории Ментзера, каждому человеку, независимо от его или ее опыта, вполне достаточно одного хорошо выполненного подхода в любом отдельно взятом упражнении. А если человек делает больше подходов, то, это, по их мнению, просто чрезмерная нагрузка, которая приносит только вред, увеличивая время восстановления. Джоунз часто говорил, что подобные сокращенные программы тренировок до отказа диктуются очевидной логикой.

Критики высокоинтенсивной системы, в конце концов, назвали ее «хитроумной уловкой», которая лишь потворствует естественной человеческой лени.

Мало кто станет отрицать, что только самые ревностные приверженцы этого вида спорта получают удовольствие, часы напролет качая железо в тренажерном зале. И мысль о том, что можно добиться тех же успехов в размере и силе, прилагая при этом значительно меньше усилий, заинтересовала многих.

Бодибилдеры на самом деле склонны чрезмерно нагружать себя, традиционно принятая формула наращивания мышечной массы требует больших весов и множества тяжелых подходов. Но все же, многие бодибилдеры, переключившись на малообъемную, высокоинтенсивную систему, к своему удивлению, обнаруживают, что их застой в результате исчезает. И все это происходит потому, что они теперь получили возможность восстанавливаться, что и требовалось им для того, чтобы растить объемы.

Несмотря на присущую этой системе логику, лишь некоторые из соревнующихся культуристов до сих пор придерживаются ее. Однако, многие разработали всевозможные версии, основанные на ограниченном объеме тренировки, которые включают не более 6-8 подходов на каждую группу мышц. Отчетливо видна разница по сравнению с 15 или даже большим числом подходов, которым отдали предпочтение остальные соревнующиеся бодибилдеры. Но лично я не знаю ни одного бодибилдера, который делал бы всего по одному подходу в упражнении.

На самом деле, вопрос заключается в том, возможно ли при выполнении одного подхода каждого упражнения добиться тех же результатов, что приносят три подхода?

В соответствии с имеющейся научной литературой, ответ зависит от преследуемых вами целей. Если вы просто хотите хорошо выглядеть, и не собираетесь участвовать в соревнованиях, то вам вполне хватит и одного подхода для достижения и поддержания результатов. Но те, кто думает об участии в соревнованиях, должны отдавать предпочтение большему объему тренировок.

Для начинающих достаточно и одного подхода, потому что первоначальный рост при тренинге с сопротивлением происходит благодаря нервно-мышечной адаптации. Короче говоря, ваш мозг начинает лучше общаться с вашими мышцами, что ведет к их быстрому росту.

Те же, кто подвергает критике тренировочную систему, рассчитанную на один подход в каждом упражнении, говорят, что если вы хотите добиться хоть какого-то успеха, нужно переходить на многочисленные подходы.

Было проведено исследование, предметом изучения которого и стала данная проблема. Исследуемая группа состояла из 42 взрослых людей, средний возраст которых составлял 39 лет, с опытом тренировок около 5 лет. Они тренировались на протяжении года по одной и той же программе, состоящей из 9 упражнений, по одному подходу в каждом. Исходя из целей исследования, некоторые из участников увеличили количество подходов до трех. Все упражнения были разработаны на работу до отказа.

Через четыре месяца результаты показали, что, независимо от количества подходов, в обеих группах наблюдались одинаковые изменения как в мышечном тонусе, так и в композиции тела. Однако, при более пристальном изучении результатов становится видно, что группа, выполняющая большее число подходов, достигла большего, чем, те, кто продолжал делать по одному подходу. Например, что касается композиции тела, то у тех, кто делал три подхода, заметно увеличился обхват груди и рук, они потеряли больше жира по сравнению с остальными. Что касается выносливости, то выполняющие один подход обнаружили увеличение выносливости квадрицепсов на 48,2%, а группа с тремя подходами - на 58,4%. Результаты в жиме лежа у первой группы увеличились на 49,5%, когда у второй - на 66,7%. Однако, исследователи сочли данную разницу незначительной.

Другие исследования, в которых сравнивались результаты тренировок, включающих один, два и более подходов каждого упражнения, показывают, что больший объем тренировки, т.е. большее количество подходов, приводит к большему высвобождению анаболических гормонов, таких как тестостерон и гормон роста. Это и объясняет некоторую разницу в результатах при проведении описанного выше исследования. Например, потеря жира в группе с большим объемом тренировки объясняется не только увеличением числа сжигаемых калорий, но и высвобождением анаболических гормонов. И гормон роста, и тестостерон положительно влияют на композицию тела.

У группы, выполняющей по одному подходу, тренировка занимала около 25 минут, тогда как группа с тремя подходами тратила на выполнение всей программы час. Авторы данного исследования считают, что участники группы с малым объемом тренировки будут с большим удовольствием подходить к упражнениям просто потому, что они проводят меньше времени в тренажерном зале. Конечно, нельзя не согласиться с этими словами, но по-моему часовая тренировка вряд ли негативно повлияет на психологическое состояние большинства людей.

Основываясь на своих наблюдениях в тренажерном зале, я считаю, что выполнение одного подхода в каждом упражнении вполне подходит для начинающих - и, конечно же, это лучше, чем не тренироваться вовсе. Но все же мне кажется, что вероятность попасть в цель с трех выстрелов намного больше, чем с одного. **IM**

Брэдли Дж. Стейнер (Bradley J. Steiner)

НАЙДИТЕ ДЛЯ СЕБЯ ПОДХОДЯЩИЙ СТИЛЬ ТРЕНИНГА

Тренинг как стиль жизни

Не бывает между двумя людьми настолько сильного сходства, чтобы при работе по одной и той же тренировочной программе их достижения были одинаковыми. Для максимальных результатов вы должны отрегулировать программу согласно своим потребностям. Если для вас это очевидно - поздравляю! Вы продвинулись далеко вперед по сравнению с большим числом тренирующихся, которые полагают, что где-то существует определенная «волшебная» программа, которая в результате приведет к желаемым достижениям.

Проблема в том, что это не так.

Базовые упражнения - это именно то, что требуется каждому. Весь секрет в том, чтобы найти те вариации, которые лучше всего работают для вас: какое число сетов и повторений вам требуется, как часто вам требуются жесткие тренировки, какой тренировочный цикл для вас работает, какие вариации базовых упражнений принесут вам желаемые результаты

У всех нас по-разному обстоят дела в семье, на работе, в школе. Другие характеристики, которые тоже у всех раз-

Модель: Скип Ла Кур (Skip La Cour)/Невье (Neveux)

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

ные - это возраст, тренировочный опыт и наследственная предрасположенность к наращиванию силы и мышечной массы. Чтобы тренировочная программа была эффективной, она должна соответствовать вашему стилю жизни. Тренинг должен быть занятием всей жизни, это не тот вид деятельности, который должен заканчиваться. Вы должны стать своим собственным тренером. Никто не знает вас лучше, чем вы сами, и, давайте смотреть правде в глаза, никто не побеспокоится о вас и о вашем прогрессе больше, чем вы сами. Если вы будете следовать простым и доказанным принципам разумного тренинга, то достигнете прекрасных результатов.

Модель: Би Джи Куинн (B.J.Quinn)/Невье (Neveux)

Вопрос: Иногда случается, что когда у меня по расписанию тяжелая тренировка, я не могу найти в себе силы, чтобы действительно выложиться. Тяжелые тренировки следуют в моей программе за днями легких тренировок, поэтому это не является результатом избыточной нагрузки. Может, моя проблема чисто психологическая?

Ответ: Судя по вашему тренировочному расписанию, я не думаю, что ваша проблема психологическая. Я думаю, вы неправильно оцениваете свою способность восстанавливаться после тяжелых тренировок. Вы тренируетесь очень тяжело раз в неделю, но в вашем расписании есть еще одна тренировка, очень близкая к тяжелой. Возможно, для вас будет лучше выполнять тяжелую тренировку раз в две недели, а два раза в неделю тренироваться легко - на уровне 45-50% от вашей способности, плюс к этому, включить два дня средней нагрузки - не более 65-70% от вашей максимальной способности. Попробуйте эту методику какой-то период, и вы увидите, как она для вас сработает. Ваше отношение к тренингу вполне достойно похвалы, но необходимо давать своему организму достаточное время на восстановление. Я думаю, что ваши результаты будут гораздо лучше.

Вопрос: Что более эффективно - тренироваться в быстром темпе или не спеша? Мнения ребят в зале совершенно разные. Причем, некоторые из тех, кто тренируется в быстром темпе, добиваются хороших результатов, равно как и многие из тех, чей стиль тренинга более медленный.

Ответ: Да вы сами ответили на свой вопрос, разве нет? То, какая тренировочная методика будет для вас наиболее эффективной, действительно зависит от вас, от особенностей вашего организма. Если после восстановления вы не слоняетесь туда-сюда между сетами - с вами все в порядке. Тренируйтесь равномерно и гладко, переходя от сета к сету, от упражнения к упражнению. Энергетический уровень в разные дни может отличаться, это влияет на темп тренировки и на нагрузку.

Я варьирую тренировочный темп. В день легкой нагрузки я тренируюсь в быстром темпе, что мне не удается в день тяжелой нагрузки. Мне приходилось наблюдать, как хорошие, сильные лифтеры восстанавливались 15-20 минут между сетами, а другие - это в основном те, кто тренируется просто для улучшения общей физической подготовленности - всю программу проделывают чуть более чем за 20 минут. Определите, что срабатывает лично для вас - и именно так тренируйтесь.

Вопрос: Когда я делаю жимы стоя в строгом стиле с большими весами, я очень сильно отклоняюсь назад. Как мне преодолеть эту проблему?

Ответ: То отклонение назад, которое вы описываете, возникает тогда, когда дельты теряют способность удерживать вес, который на них нагружается, а спина, грудь и трицепсы помогают им. Частично это может объясняться вашей физической структурой. Однако, я предполагаю, что вы можете исправить, или же свести к минимуму, эту проблему путем чередования. Попробуйте включить в свою программу другие жимовые базовые движения - поочередные жимы гантелей одной рукой, жимы вверх из-за головы - которые будут препятствовать отклонению назад. Строгие жимы гантелей - это прекрасный способ развития дельт. В этом упражнении едва ли вообще можно допустить значительный читинг. Не тренируйтесь слишком часто вблизи вашего предельного отягощения. Вполне вероятно, что вы не даете дельтам достаточно отдохнуть между тренировками, включающими тяжелые жимы. Я рекомендую урезать тренировки с максимальным усилием в жимах до одной в месяц. **IM**

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

IRONMAN®

Чемпионы свой выбор сделали!

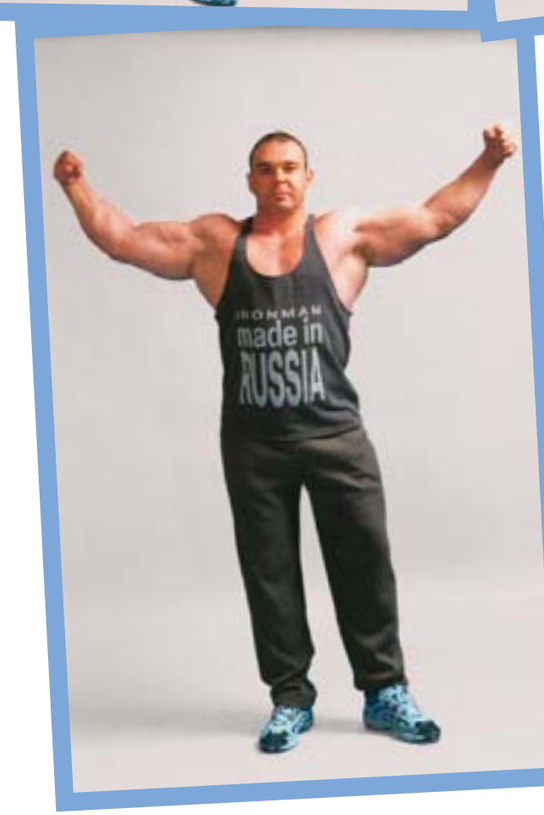
Модель: Сергей Огородников
Фотограф: Александр Чепурняк

Модель: Михаил Бекоев
Фотограф: Александр Чепурняк

IRONMAN®

Одежда для Железных Людей

Модель: Максим Никонов
Фотограф: Александр Чепурняк



Модель: Михаил Клестов
Фотограф: Александр Чепурняк

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

03 16 033
Футболка без рукавов,
(большой рисунок)
размер: XL; L; M

03 16 036
Футболка на шнуровке,
(вышивка)
размер: XL; L; M

03 16 046
Футболка,
(большой рисунок)
размер: XXL; XL; L; M

03 16 027
Штаны,
размер: XL; L; M

03 16 044
Штаны (клетка)
размер: XL; L; M

03 16 027
Штаны,
размер: XL; L; M

03 16 010
Футболка без рукавов,
(вышивка)
размер: XL; L; M

03 16 030
Футболка с кокеткой,
(вышивка)
размер: XL; L; M

03 16 002
Рубашка фланелевая,
короткий рукав (пена RUSSIA)
размер: XL; L

03 16 003
Рубашка фланелевая,
длинный рукав (пена MAN)
размер: XL; L

03 16 032
Майка на лямках,
(пена)
размер: XL; L; M

03 16 011
Футболка без рукавов,
(пена MAN)
размер: XL; L; M

03 16 029
Водолазка,
(вышивка)
размер: XL; L

03 16 012
Футболка без рукавов,
(пена RUSSIA)
размер: XL; L; M

03 16 014
Толстовка с капюшоном,
(пена RUSSIA)
размер: XL

03 16 015
Свободная майка,
(пена RUSSIA)
размер: XL; L; M

03 16 033
Футболка без рукавов,
(пена)
размер: XL; L; M

03 16 002
Рубашка фланелевая,
короткий рукав (пена MAN)
размер: XL; L

03 16 031
Жакет на молнии,
(вышивка MAN)
размер: XL

03 16 007
Майка обтягивающая,
(вышивка)
размер: XL; L

03 16 031
Жакет на молнии,
(вышивка MAN)
размер: XL

03 16 018
Толстовка,
(пена MAN)
размер: XL; L; M

03 16 016
Майка на лямках,
(пена MAN)
размер: XL; L; M

03 16 034
Толстовка на молнии,
(вышивка RUSSIA)
размер: XL

03 16 025
Толстовка с V-образным вырезом,
(вышивка)
размер: XL; L; M

03 16 023
Биг Топ,
(пена RUSSIA)
размер: XL; L; M

03 16 037
Свободная майка,
(вышивка)
размер: XL; L; M

03 16 017
Майка на лямках,
(пена RUSSIA)
размер: XL; L; M

03 16 014
Толстовка с капюшоном,
(пена MAN)
размер: XL

03 16 001
Свободная майка,
(пена MAN)
размер: XL; L; M

03 16 022
Биг Топ,
(пена MAN)
размер: XL; L; M

03 16 003
Рубашка фланелевая,
длинный рукав (пена RUSSIA)
размер: XL; L

03 16 019
Толстовка,
(пена RUSSIA)
размер: XL; L; M

03 16 026
Штаны джинсовые,
размер: XL; L; M

03 16 041
Рубашка джинсовая
длинный рукав (вышивка)
размер: XL

03 16 039
Рубашка джинсовая
без рукавов (вышивка)
размер: XL

03 16 004
Рубашка джинсовая
без рукавов,
размер: XL

03 16 040
Рубашка джинсовая
короткий рукав (вышивка)
размер: XL

03 16 035
Шорты джинсовые,
размер: XL; L; M

03 16 005
Рубашка джинсовая
короткий рукав,
размер: XL

03 16 006
Рубашка джинсовая
длинный рукав,
размер: XL

03 16 045
Шорты (клетка)
размер: XL; L; M

Еще о сбалансированном РАЗВИТИИ СИЛЫ

В прошлом номере я уже писал о важности сбалансированного развития всех групп мышц для тех, кто хочет стать сильнее. Еще один важный момент в этом вопросе - это предотвращение травм.

Если одна из мышечных групп опережает в своем развитии другую, это очень скоро обнаружится. Так всегда бывает, несмотря на уровень атлета. Даже профессионалы высокого класса, такие как тяжелоатлеты и пауэрлифтеры национального уровня, должны уделять балансу пристальное внимание.

Трудности возникают не только с большими мышечными группами, малые могут вызвать не меньше проблем. Растяжение бицепса или мышц голени может сильнее сказаться на результатах, чем разрыв квадрицепса.

Выход в том, чтобы постоянно проверять и перепроверять тренировочную программу, убеждаясь, что всем мышцам уделено равное внимание. Правда, это легче сказать, чем сделать. Я бы хотел, чтобы кто-нибудь периодически проверял мою программу. И ему вовсе не обязательно быть крупным специалистом, просто взгляд со стороны может обнаружить то, что я упустил, привыкнув к выполняемым изо дня в день упражнениям.

Даже когда люди прорабатывают с одинаковой интенсивностью все главные мышечные группы, какая-то все равно опережает другие. Чаще всего это ноги, может быть, потому, что любая хорошая силовая программа отдает предпочтение приседаниям.

Имеют значение и индивидуальные различия. Два человека одного возраста, веса и типа телосложения, имеющие одни и те же тренировочные программы и цели, обязательно развиваются поразному. Основная причина - разная генетика.

Через несколько месяцев упорных тренировок различия в развитии главных мышечных групп становятся очевидными. Самое время внести некоторые изменения в свою тренировочную программу, чтобы не дать слабым группам совсем отстать. Если, например, вы добавили к своим приседаниям 70 кг, но в подъемах штанги на грудь лишь 20, вам нужно усилить спину. То же самое можно сказать и про верх тела, но здесь надо помнить о том, что плечи и грудь медленно растут по своей природе. Особенно справедливо это для подростков. Более взрослые люди, впервые начинающие работать с отягощениями, обычно растут лучше в верхней части тела, так как уже «дозрели» до этого.

Какие же изменения необходимы?

Перенос акцента на отстающие мышечные группы. Лучше всего поставить их в начало тренировки и добавить немного изолированной работы. Ведь не секрет, что люди больше выкладываются, пока их силы еще свежи. Вот почему приседания так действенны - их обычно делают первыми.

Итак, если результаты в подъемах штанги на грудь не растут, вы ставите это упражнение в начало тренировки и добавляете еще какие-нибудь движения - подъемы на грудь с виса, тягу штанги к подбородку и мертвую тягу. Но не слишком усердствуйте в количестве дополнительных подходов. Так недолго и перетренироваться. Увеличивайте дополнительную работу постепенно. По правде говоря, чаще всего со спиной и ногами проблем не бывает, они возникают обычно с верхом тела, а для многих это сводится к жиму лежа.

В погоне за результатом в этом упражнении, люди работают слишком много. Плечевой пояс - очень деликатная мышечная группа. Прежде, чем наращивать нагрузки, надо создать крепкую базу. Не надо торопить прогресс. Многие делают это, и в результате терпят фиаско. Я как-то видел парня, который увеличил результаты в жиме лежа от шести подходов до двенадцати, затем добавил еще полдюжины дополнительных упражнений с нагрузкой под разными углами. Такой прогресс редко приносит пользу, но почти всегда заканчивается тяжелой травмой, вынуждающей атлета вообще прекратить жимы лежа.

Если результаты в подъемах штанги на грудь не растут, вы ставите это упражнение в начало тренировки и добавляете еще какие-нибудь движения - подъемы на грудь с виса, тягу штанги к подбородку и мертвую тягу

Первый шаг - это поставить «слабое» упражнение в начало тренировки и немного добавить работы на эту группу мышц

Итак, первый шаг - это поставить «слабое» упражнение в начало тренировки и немного добавить работы на эту группу мышц. Следующий шаг более сложен - необходимо определить слабое место в самом движении. Например, для вас самая тяжелая часть жима лежа - это полное выпрямление рук в конце движения. Это указывает на слабость трицепсов. Рассуждая логически, вы включаете в свою программу специальные упражнения на трицепс. Но ведь он имеет три части, которые надо прорабатывать отдельно. Длинная головка трицепса, вероятно, самая важная, но очень немногие знают, как нагрузить ее напрямую. Моим любимым упражнением на эту часть трицепса всегда были пуловеры с прямыми руками, к тому же они оказывают меньший стресс на локти. Когда вы выполняете их правильно, и с приличным весом, результаты появляются очень скоро. Другим нравятся отжимания или частичные жимы лежа, выполняемые со стоек.

Выбор правильного упражнения для отстающей в развитии зоны мышцы часто требует определенных знаний анатомии и кинесиологии. Я не говорю о фундаментальных познаниях, а лишь о понимании того, как работает каждая мышца в данном упражнении. Такую информацию можно почерпнуть из книг по анатомии, и она будет вам очень полезна при составлении тренировочных программ.

Скажем, у вас проблемы с тяговыми движениями: подъемом на грудь, тягой к подбородку и мертвой тягой. Ваш тренировочный партнер сказал, что вы слишком быстро поднимаете тазовую область, что вынуждает вас нарушить правильную форму, и это негативно сказывается на финишной части движения. Это обычная ошибка, указывающая на слабые бедра и поясничные мышцы. Вы справитесь с этой проблемой с помощью мертвой тяги, выполняемой из более низкой по сравнению с обычной позиции. Своим ребятам я рекомендую делать ее с 10-килограммовыми дисками на грифе. Помогут также экстензии для спины - как обратные, так и прямые - тяга прямыми ногами и наклоны вперед со штангой на спине.

Иногда слабые места проявляют себя не нарушением техники или травмой, а длительной ноющей болью. У многих начинающих атлетов средняя часть спины довольно слабая, чаще всего потому, что они не выполняют достаточного количества прямой работы на нее. Подъемы на грудь дают ей некоторую нагрузку, но из-за высокой скорости движения мышцы не успевают как следует поработать. Когда ко мне приходят с жалобами на боли в середине спины, я рекомендую тяги штанги в наклоне и высокие тяги рывковым хватом. Вы можете усилить верх спины с помощью динамических шрагов и тяг штанги к подбородку.

Упражнения для увеличения силы слабых районов мышц очень часто обескураживают людей. Переход на более легкие рабочие веса на глазах у коллег по залу - довольно сильный удар по самолюбию. Некоторые не выдерживают этого и перестают прорабатывать отстающие мышцы, что является большой ошибкой, так как слабые районы постепенно становятся еще слабее. Так что наберитесь терпения. Это не займет

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

много времени, если вы упорно поработаете. Настойчивостью и терпением вы сможете превратить слабые мышечные группы в сильные, недовольство - в восхищение.

Большинство людей, занятых силовым тренингом и знающих его принципы, понимают значение сбалансированного развития силы всего тела. Но даже в этом случае многие допускают дисбаланс между передней и тыльной сторонами тела. Для некоторых участков такой баланс хорошо чувствуется - например, квадрицепсы и бицепсы ног. Все компетентные атлеты знают, что бицепс не может быть более, чем на 50% слабее, чем квадрицепс. То есть, если вы работаете с весом в 100 кг в экстензиях ног, то при их сгибаниях рабочий вес должен быть не менее 50 кг.

А вот для некоторых других частей сбалансированное развитие часто не соблюдается - например, соотношение силы трапеции, плечевого пояса, дельт и грудных мышц. Одна из самых распространенных ошибок среди атлетов, специализирующихся на силовом жиме лежа - это недостаточное внимание к трапециям. Я как-то наблюдал за одним парнем. Он работал в жиме лежа около часа, потом перешел к жиму на наклонной, еще полчаса, потом следовал жим гантелей, а закончилось все шрагами в трех подходах из 20 повторений с легкими гантелями. Это всегда (не иногда, а всегда) ведет к несбалансированному развитию и проявляется в болях в плечах, особенно в задних пучках дельтоидов. Рецепт здесь - работа на трапеции. Динамические высокие тяги и шраги легко решат проблему. Под «динамическими» я понимаю взрывные движения и попытки вытащить штангу как можно выше, а не так как обычно выполняются шраги или тяги, когда вы просто вращаете плечами.

Другой район, обычно упускаемый из вида - это средняя часть торса. Как правило, все серьезные «силовики» выполняют довольно большую работу на низ спины, что вполне правильно, так как, на мой взгляд, пояснице сила никогда не помешает. А вот нагрузку на пресс всячески избегают. Может быть потому, что при правильном выполнении упражнений работа на пресс - занятие не из веселых. Некоторые не считают ее для себя необходимой, потому что уже и так имеют плоский живот, и проблема сброса жира их не касается. Зачем тогда делать все эти кранчи, подъемы ног и прочее?

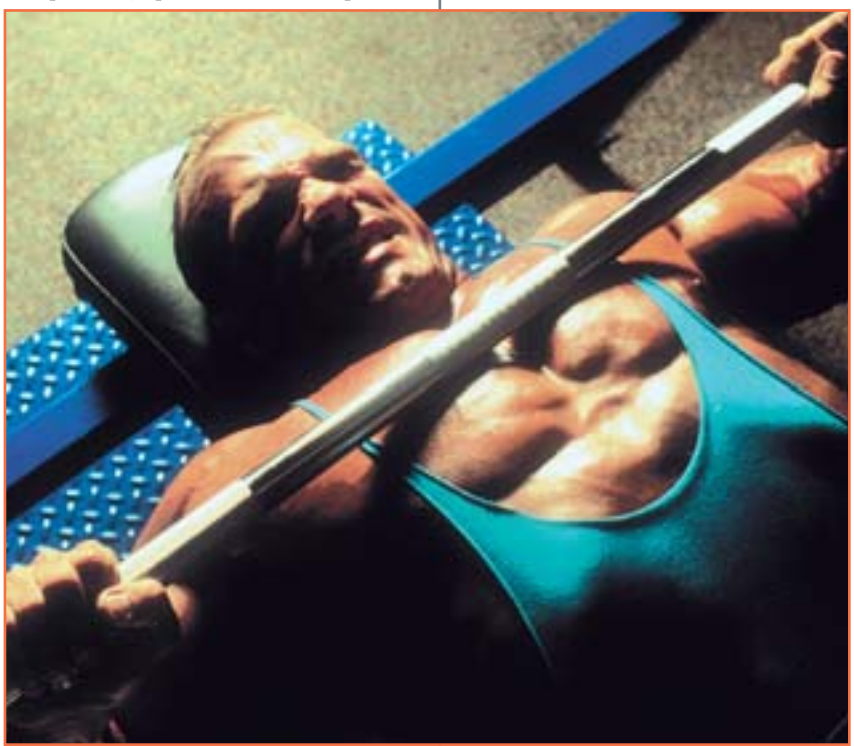
Дело в том, что вам нужен сильный пресс, если вы собираетесь приседать с большими весами или поднимать их с пола. Особенную нагрузку несет низ живота. Новички обнаруживают это для себя очень быстро. После тяжелых приседаний многие подходят ко мне и с широко раскрытыми глазами говорят, что у них, наверное, грыжа. Им кажется, что в животе что-то порвалось. Конечно, грыжа возможна, но это редко происходит, если спортсмен настолько дальновиден, что не забывает с самого начала включать в свою тренировочную программу хорошую порцию работы на пресс.

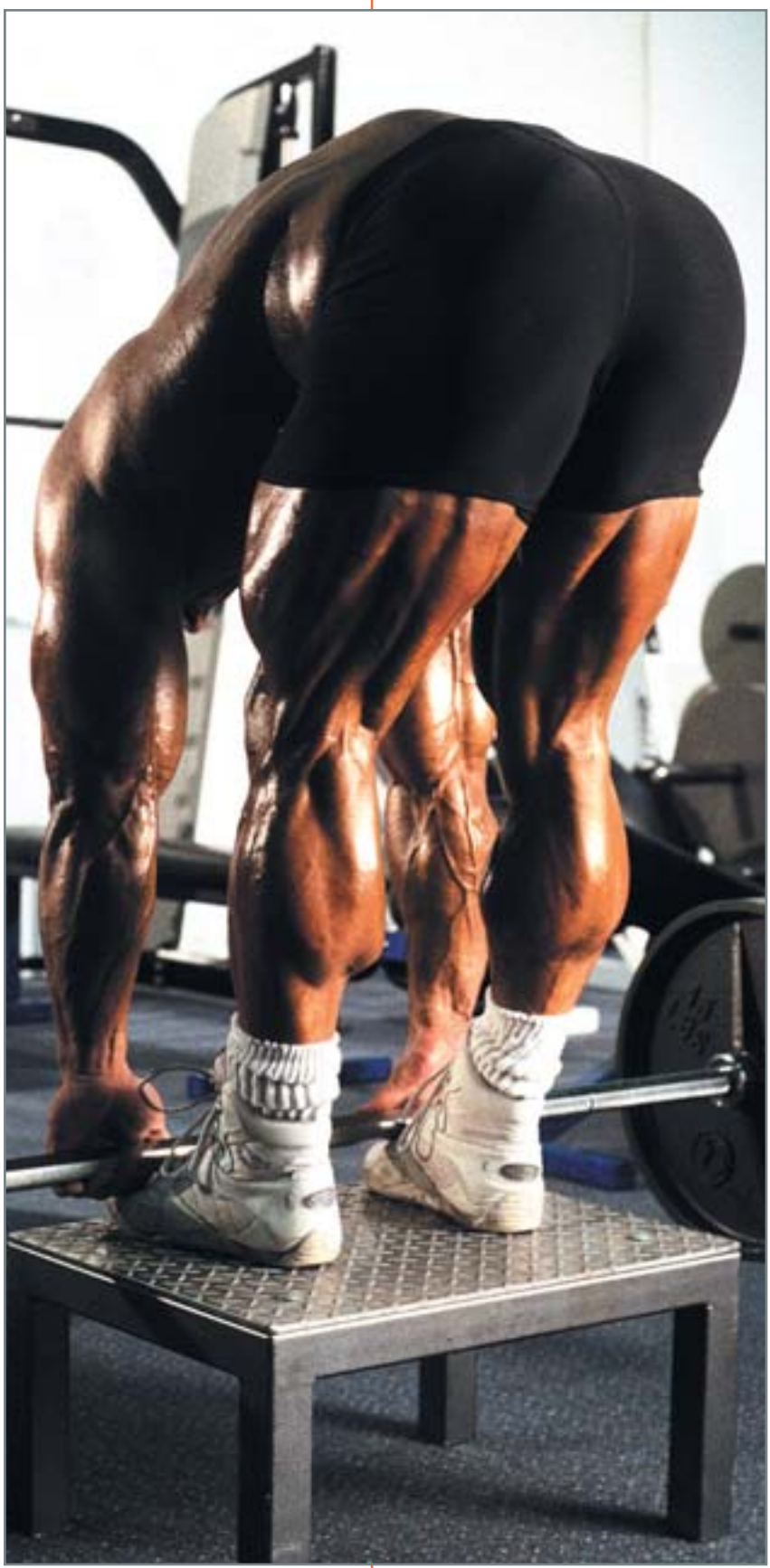
Рад сообщить, что пресс очень быстро реагирует на нагрузки. Проблемы обычно исчезают через неделю. Неплохо бы и тут соблюдать баланс: часть работы на верх, часть - на низ живота.

Нельзя забывать и о косых мышцах. Особенно они важны тем спортсменам, которые вынуждены часто скручивать корпус в резких движениях. Это и бейсболисты, и футболисты, и теннисисты. Не забывайте также о зубчатой и межреберных мышцах.

Этан Рив, очень опытный тренер по силе из Университета Огайо, рекомендует включать в программы тренировок для развития боковой силы очень интересное упражнение. Вы держите

Упражнения для увеличения силы слабых районов мышц очень часто обескураживают людей. Переход на более легкие рабочие веса на глазах у коллег по залу - довольно сильный удар по самолюбию





20-килограммовый олимпийский гриф за один конец и раскачиваете его то в одну сторону от туловища, то в другую. Когда освоите это упражнение, можно добавить диск на один конец грифа. Это упражнение - очень трудное с любым весом, но эффект просто великолепен.

Боковая сила важна для ног, особенно для внутренней поверхности - приводящих мышц. Внешние - отводящие - мышцы, как правило, получают достаточно работы во время полных приседаний, а вот приводящие отстают с самого начала, что может привести к возникновению проблем. Новички начинают с очень слабыми приводящими - частично из-за того, что немногие из упражнений нагружают их напрямую.

Если ваши сводятся внутрь при выходе из тяжелого приседа или при подъеме веса с пола, значит приводящие слабы. Это надо обязательно поправить, так как их сбалансированное развитие чрезвычайно важно для стабильности колена. Специальный тренажер для приводящих мышц действует, как волшебная палочка. Через две недели работы на нем в двух подходах из 20 повторений вы полностью преодолеете отставание. Если такой машины нет (как у меня сейчас), прибегните к приседаниям с очень широкой постановкой ног в высоком числе повторений. Своим подопечным я рекомендую выполнять один подход приседаний в широкой стойке в 20 повторениях, как последний подход в обычных приседаниях. Если же человек совсем уж слаб, он выполняет все приседания в такой манере. После первой же такой тренировки приводящие ужасно болят. И это хорошо, я знаю, что они поработали.

И последнее о балансе. Маленькие мышцы тоже должны получать свою долю внимания. Конечно, проще всего избегать работы на икры - ведь, подобно прессу, тренировать икры не очень-то радостно. Тем не менее, каждый атлет понимает важность развития икр. Все знают, как трудно восстанавливаться после их травмы. Еще одна малая группа - это бицепсы. Хотя они получают довольно большую нагрузку во время тяг, все же не помешает дать им немного прямой работы. Лучший выбор - это подтягивания и, конечно же, различные виды сгибаний рук с отягощениями. **IM**

Проблема «плато»

при применении стероидов в бодибилдинге и других силовых видах спорта

Михаил Клестов

За 24 года занятий силовым тренингом и 12 лет тренерской деятельности мне довелось встречать огромное множество силовых атлетов, со многими беседовать, за многими просто наблюдать. В результате такого длительного общения и наблюдения, сложилось довольно четкое и устойчивое мнение по поводу тренинга, питания, применения анаболических стероидов в среде рядовых поклонников силового тренинга. Примерно 70% посетителей тренажерных залов (мужчин), чей стаж занятий превышает всего 2 года, более или менее регулярно пользуются анаболическими стероидами. Среди атлетов, тренирующихся не менее 3-х лет, этот процент приближается к 80, а среди регулярно тренирующихся атлетов, со стажем занятий не менее 5 лет, не использовали стероиды лишь единицы. Причем речь идет о людях, которые даже и не помышляют об участии в соревнованиях.

Несмотря на то, что наш журнал является активным сторонником натурального, бездопингового спорта, вышеназванные атлеты также являются нашими читателями, и мы просто не имеем права оставлять их один на один со своими проблемами. К тому же, замалчивание любой проблемы никогда не было лучшим способом ее решения, а от ханжества двойной морали люди уже просто устали. Во всяком случае, наши читатели имеют право знать правду по интересующим их вопросам, во всяком случае, в том объеме, которым располагаем мы.

Примерно 70% посетителей тренажерных залов (мужчин), чей стаж занятий превышает всего 2 года, более или менее регулярно пользуются анаболическими стероидами

Итак, что же представляют собой эти «чудодейственные» препараты, именуемые андрогенами и анаболическими стероидами? Андрогены имеют стерановый скелет и относятся к группе С-19 стероидов. В промышленности тестостерон получают из холестерина, диосгенина или синтетически. При этерификации тестостерона жирными кислотами образуются жирорастворимые соединения, которые при внутримышечном введении оказывают пролонгированное действие (депо-эффект). Традиционные пероральные (таблетированные) андрогены и анаболические препараты являются 17-альфа алкилированными производными тестостерона, которые трудно метаболизируются в печени, но потенциально гепатотоксичны. Изменения структуры молекулы тестостерона, которые приводят к относительному усилению анаболического действия, связаны с введением заместителей в положение С-17, отсутствие ангулярной метильной группы в положении С-19, 5-аль-

фа восстановление или модификация кольца А. Причем прослеживается довольно четкая взаимосвязь: чем эффективнее препарат проявляет свои анаболические свойства, тем, за редким исключением, выше его токсичность и выраженнее проявление побочных эффектов.

Основной метаболический эффект андрогенно-анаболических стероидов - анаболический. Под этим подразумевается способность стимулировать или ингибировать широкий спектр ферментов, участвующих в синтезе белка. Клинические исследования показывают, что при определенных условиях (катаболизм, выздоровление, кортикоидтерапия, недостаток половых гормонов) имеют место четкие, но проходящие эффекты задержки азота. Именно этим объясняется высокая эффективность стероидов у женщин, подростков и пожилых людей. Одновременно должны быть обеспечены богатое белками питание и достаточная мышечная активность. Применительно к силовому тренингу андрогенно-анаболические стероиды являются по существу универсальными адаптогенами, передавая сигнал генетическому аппарату мышечных клеток к усиленному синтезу сократительных, структурных, ферментных и коллоидных белков. В результате этого увеличивается мышечная масса, сила и силовая выносливость, усиливается ресинтез АТФ, активизируются процессы использования и накопления гликогена, увеличивается объем саркоплазмы и значительно возрастает спортивная работоспособность, а также адаптационные и восстановительные способности организма. Однозначно следует сказать, что андрогенно-анаболические стероиды (ААС) сами по себе не являются ни источником энергии, ни пластическим (строительным) материалом для организма, а также не катализируют биохимические реакции. Функция, которую они несут, исключительно информационная. Связавшись со своим специфическим рецептором по принципу «ключ к замку», стероид передает информацию генетическому аппарату клетки, выходит из гормон-рецепторного комплекса и, пройдя фазу своего метаболизма, выводится из организма.

Основной причиной, побуждающей атлетов-любителей к приему ААС, является желание улучшить спортивный результат. И не надо иронии! За многие годы занятий бодибилдингом автор встречал атлетов, ни разу не принимавших участие в каких либо соревнованиях, но добивавшихся таких результатов в развитии силы, мышечной массы, силовой выносливости, каких и не снились даже атлетам соревновательного уровня. Особенно характерным было это явление для атлетов-любителей с периферии раннего перестроечного периода в истории нашей страны. Еще один повод - застой в росте спортивных достижений, который атлеты намеревались преодолеть с помощью ААС. Также одной из причин, побуждающих атлетов-любителей к приему стероидов, бывает желание более быстрого набора мышечной массы и силы, восстановление спортивной формы после вынужденного перерыва в занятиях, а также после травм. Одним словом, причин может быть великое множество, и дальнейший их анализ не представляется целесообразным в рамках этой публикации.

Практически все пользователи стероидов сталкивались с феноменом, который в среде поклонников силового тренинга получил название «стероидное плато». Под этим названием подразумевается наступление резистентности (нечувствительности) к применяемым препаратам, которое не поддается коррекции даже при увеличении дозы.

Практически все пользователи стероидов сталкивались с феноменом, который в среде поклонников силового тренинга получил название «стероидное плато». Под этим названием подразумевается наступление резистентности (нечувствительности) к применяемым препаратам, которое не поддается коррекции даже при увеличении дозы. Существование этого феномена вовсю муссируется отечественными и зарубежными стероидными «гуру». Объяснение причин этого явления (заполнение всех имеющихся в организме рецепторов препаратом) является настолько безграмотным с позиций физиологии нервной и эндокринной систем, что критиковать и полемизировать на эту тему не представляется возможным. Как никто уже не дискутирует по поводу того, круглая Земля или плоская.

По большому счету проблема стероидного плато усиленно муссируется только в среде любителей, как и циклическая или курсовая методика приема ААС. Под циклом или курсом подразумевается варьируемая по дозировке и составу комбинация препаратов, принимаемая определенное (чаще всего от 6 до 12 недель) время. И за это короткое (относительно стажа тренировок в бодибилдинге, который измеряется годами и десятилетиями), время атлеты-любители довольно часто успевают достичь состояния, называемого стероидным плато. То есть, искусственно создается проблема резистентности к препаратам, а конкретно ААС, которой с точки зрения физиологии и фармакотерапии нет и быть не может.

И уж, безусловно, ни о какой тотальной заполненности рецепторов не может быть и речи, потому что: во-первых, гормон-рецепторный комплекс - довольно неустойчивое соединение и, как только сигнал в клеточное ядро получен, он (комплекс гормон-рецептор) тут же распадается, во-вторых, порядка 90% поступающих в организм ААС тут же связываются (и довольно прочно) со специфическим белком - ГСПС (глобулин, связывающий половые стероиды) - и высвобождаются из этой связи, согласно запросам организма. И, наконец, если бы все рецепторы андрогенов вдруг оказались связанными с молекулой стероида, то пользователь получил бы в результате такой андрогенно-анаболический эффект, что впору было бы вызывать неотложку.

К тому же, андрогены - не единственные гормоны человеческого организма, имеющие стероидную структуру. Скажем, глюкокортикостероидами - синте-

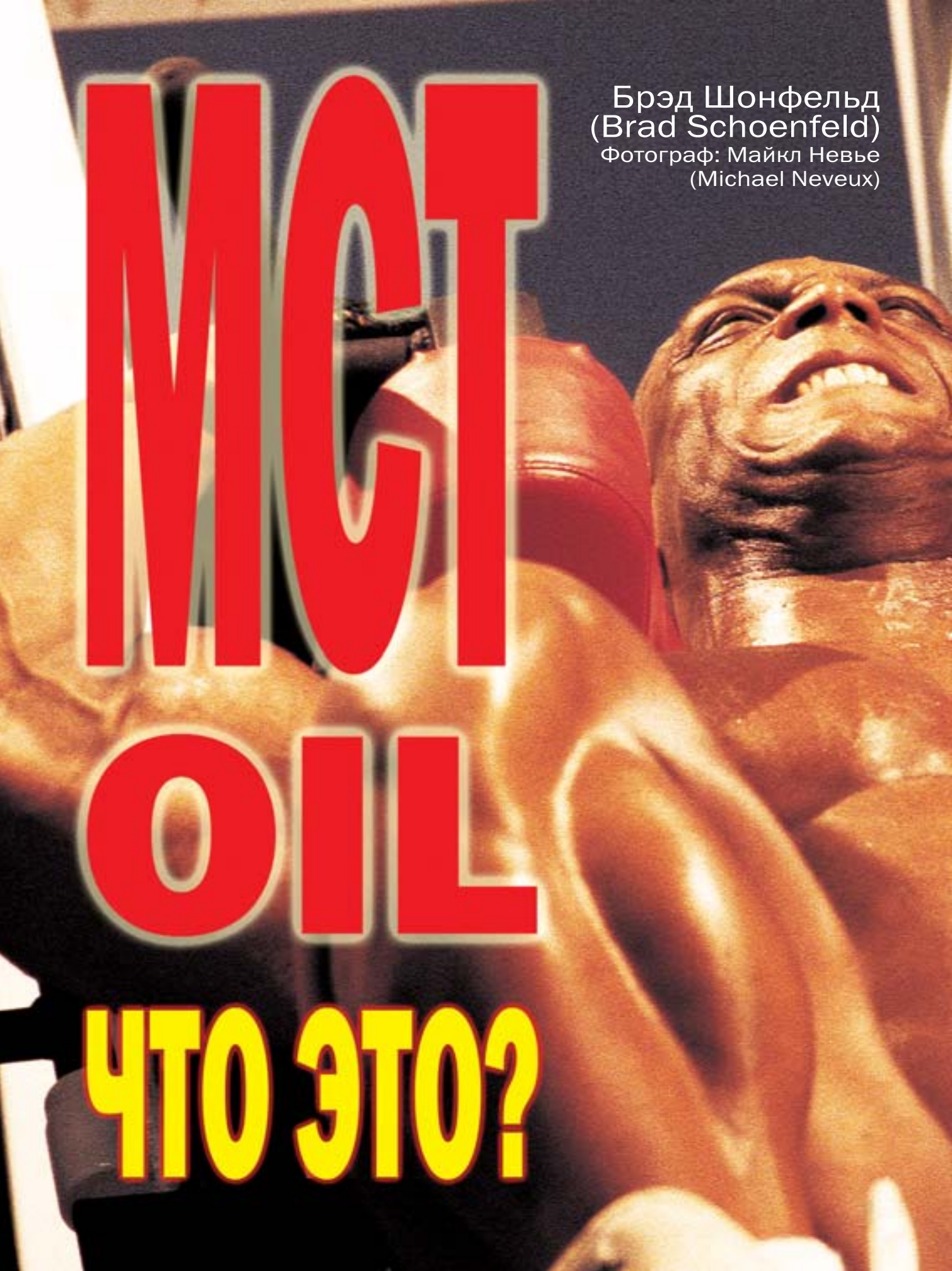
СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

uток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ



MCT OIL

ЧТО ЭТО?

Брэд Шонфельд
(Brad Schoenfeld)
Фотограф: Майкл Невье
(Michael Neveux)

Спортивное Халяль

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

ХИТ ПРОДАЖ!

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 питание

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

Жиры, дающие энергию для роста

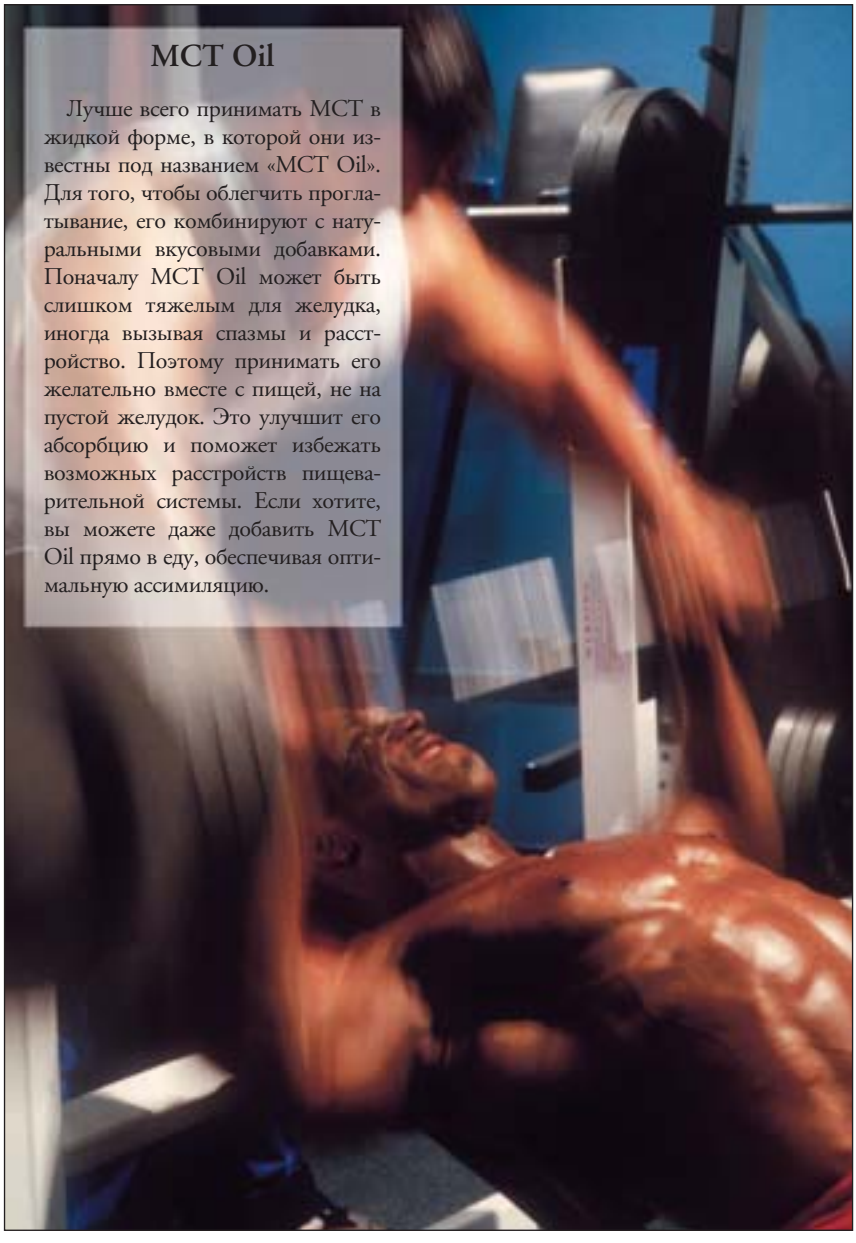
Триглицериды со средней длиной цепочки (middle-chain triglicerides, или MCT) - это, возможно, наименее известная на сегодняшний день добавка для бодибилдеров. Они представляют собой уникальный тип жиров, который оказывает широкий круг полезных эффектов. Они помогают увеличить сухую мышечную массу, уменьшить избыточные жировые отложения, дают энергию для предсоревновательных тренировок. Несмотря на их огромную практическую пользу, удивительно, что так мало людей знают о них.

Традиционным считается мнение, что для того, чтобы оставаться поджарым, вы должны свести к минимуму потребление жиров. Как с пристрастием утверждают большинство спортивных нутриционистов, «если вы будете есть жиры - станете толстым!» Но с недавних пор это утверждение было несколько смягчено, и сейчас некоторые виды жиров даже рекомендуют включать в рацион. Были четко определены различия между разными типами жиров, такими как насыщенные, полиненасыщенные и мононенасыщенные, а также их специфическое влияние на состояние здоровья и самочувствие. В действительности, было даже признано, что омега-3 жиры являются прекрасным средством, помогающим оксидации жиров и улучшающих работу сердечно-сосудистой системы.

Вне всяких сомнений, жиры являются необходимым питательным веществом и играют очень важную роль во многих функциях организма. Жиры выполняют защитную функцию, подобно мягкой подушке окружая внутренние органы. Они улучшают абсорбцию витаминов и способствуют формированию клеточных мембран, гормонов и простагландинов. Что бы там ни говорили некоторые, организм не может существовать, не получая жиры вместе с питанием.

Однако, как известно каждому культуристу, употребление слишком большого количества жиров может оказывать существенный эффект на внешний вид тела. Поскольку организм практически не тратит энергии на их переваривание, жиры гораздо легче преобразуются в жировые запасы, чем остальные нутритенты. В то время как белки и углеводы оказывают на организм термический эффект - это означает, что вы тратите 25% получаемых с белками и углеводами калорий на их переваривание - энерготраты на расщепление обычных жиров очень незначительны (1, 2). После того, как вы употребили в пищу жиры, они сразу же расщепляются на жирные кислоты, которые затем быстро перемещаются в жировые клетки, образуя жировые отложения, выполняющие функцию потенциального источника энергии для отставленного использования - при условии, что вы едите большое количество углеводов.

MCT - это совершенно иной тип жиров. Благодаря уникальной структуре молекулы, они минуют обычные механизмы, с помощью которых организм формирует жировые запасы. Вместо того, чтобы распадаться на жирные кислоты, MCT транспортируются прямо в печень, где они быстро преобразуются в моментальный источник энергии. Следовательно, организм предпочитает тут же использовать их для энергетических потребностей, а не откладывать в жировых депозитах (3). В основном они функционируют как нечто промежуточное между жирами и углеводами, без отрицательных эффектов обоих этих нутриентов.



MCT Oil

Лучше всего принимать MCT в жидкой форме, в которой они известны под названием «MCT Oil». Для того, чтобы облегчить проглатывание, его комбинируют с натуральными вкусовыми добавками. Поначалу MCT Oil может быть слишком тяжелым для желудка, иногда вызывая спазмы и расстройство. Поэтому принимать его желательно вместе с пищей, не на пустой желудок. Это улучшит его абсорбцию и поможет избежать возможных расстройств пищеварительной системы. Если хотите, вы можете даже добавить MCT Oil прямо в еду, обеспечивая оптимальную ассимиляцию.

MCT и снижение веса

Популярным способом похудения является снижение употребления углеводов - как правило, до 40% (или менее) от общего числа калорий. Благодаря стабилизирующему влиянию на секрецию инсулина, низкоуглеводные диеты способствуют усилению жиросжигания. Поскольку инсулин транспортирует жир в жировые клетки, то при избыточном его высвобождении в кровоток он способствует форми-

рованию жировых отложений. При ограниченном потреблении углеводов организму легче регулировать секрецию инсулина, таким образом вероятность откладывания жира сводится к минимуму.

Хотя низкоуглеводные диеты эффективны для уменьшения жировых отложений, они при этом отрицательно сказываются на мышцах. Углеводы являются главным источником гликогена в организме - самого предпочтительного «горючего» при интенсивных тренировках. Если вы ограничиваете употребление углеводов, вашему организму приходится конвертировать аминокислоты в глюкозу (в ходе процесса, называемого глюконеогенезом) для того, чтобы обеспечить сиюминутную потребность в энергии. К сожалению, процесс конверсии очень неэффективен и не способен адекватно восстановить резервы гликогена между тренировками, что неизбежно вызывает снижение результативности, уменьшает способность организма стимулировать рост мышц.

К счастью, дополнительное употребление МСТ позволит извлечь максимальную пользу из низкоуглеводной диеты, сохраняя при этом мышечную ткань. Поскольку их метаболизм проходит так же, как у углеводов, организм использует МСТ в первую очередь в качестве горючего при тяжелых тренировках. Это помогает увеличить до максимума работоспособность, сохраняя запасы гликогена для будущих тренировок (4). Для наилучших результатов замените углеводы МСТ из расчета одинакового числа калорий и поддерживайте прием протеина на уровне не менее 2 г на 1 кг собственного веса.

Кроме того, исследования показывают, что МСТ повышают уровень гормона роста. По результатам одного эксперимента, уровень гормона роста повышался на целых 900% через несколько часов после употребления его участниками МСТ (5). Поскольку гормон роста в огромной степени стимулирует рост мышц, дополнительное употребление МСТ будет способствовать созданию анаболической среды. Если комбинировать прием МСТ с интенсивным тренингом с отягощениями, результатом будет увеличение мышечной массы и снижение жировых отложений.

Употребление в предсоревновательный период

МСТ особенно полезно употреблять в последнюю неделю перед соревнованиями по бодибилдингу, когда культуристы обычно применяют методику комбинирования углеводного истощения и углеводной загрузки, чтобы достичь максимальной мускулистости. Теория, стоящая за этой стратегией, проста: когда запас углеводов в организме совершенно исчерпан, организм вынужден использовать все запасы гликогена в качестве источника энергии. Затем, когда вы вновь начинаете употреблять углеводы, гликоген большей частью абсорбируется прямо в мышцы, существенно изменяя их размер и форму. При идеальных обстоятельствах, ваши мышцы станут большими и наполненными, с повышенной венозностью и прорисовкой.

К сожалению, слишком сильное истощение углеводных запасов может оказать на организм катаболический эффект. Зачастую организму бывает недостаточно гликогена, чтобы поддерживать основные функции, что вызывает состояние кетоза. Когда организм входит в состояние кетоза, он расщепляет мышечные ткани для энергетических потребностей, «съедая» то, что вы с таким трудом достигли. Бессонница, головная боль, тошнота и другие нежелательные недомогания часто сопровождают это состояние, и вы можете настолько ослабеть, что не будет сил тренироваться. Само собой разумеется, это очень рискованное состояние для культуриста, у которого через несколько дней соревнования.

Во время этого периода МСТ послужат вам спасением. Поскольку они абсорбируются в кровоток так же быстро, как глюкоза, они обладают такими же основными свойствами, как и углеводы. Это не только помогает предотвратить негативные эффекты кетоза, но и позволяет провести последние несколько тренировок, не достигая полного утомления (6). В этом случае отрицательных симптомов будет меньше (если таковые и будут вообще), и почти нет потери мышечной ткани. И более того, поскольку МСТ практически никогда не откладываются в виде жировых запасов, вы останетесь сухим и прорисованным ко дню соревнований (7).

Во время фазы исчерпания углеводных запасов МСТ должны составлять 50% от общего числа калорий, при этом количество углеводов должно быть ограничено 10%. Отдавайте предпочтение нежирным источникам белка, таким как куриное мясо, тунец, яичные белки, для того, чтобы сбалансировать количество калорий, разделяя всю дневную норму пищи на 5-6 приемов. Затем, во время фазы углеводной загрузки, замените МСТ углеводами с низким гликемическим индексом, такими как макароны или овсянка. Это позволит поднять употребление калорий до приблизительно 60% от дневного калоража. В заключение, в последний раз перед соревнованиями отрегулируйте прием углеводов, в зависимости от внешнего вида - увеличьте, если ваши мышцы выглядят слишком плоскими, и уменьшите, если они слишком залитые.

Примечание редакции: *Брэд Шонфельд - сертифицированный персональный тренер, владелец Центра персонального тренинга для женщин в Скарсдейле, Нью-Йорк, автор книги Sculpting Her Body Perfect (Human Kinetics, 1999).*

Ссылки:

1. McArdle, W., et al. Exercise Physiology. Baltimore: Williams and Wilkins. 1996.

2. Karst, H., et al. (1984). Diet-induced thermogenesis in man. Ann Nutr Metab. 28(4):245-252.

3. Geliebter, A., et al. (1983). Overfeeding with medium-chain triglyceride diet results in diminished deposition of fat. Amer J Clin Nutr. 37(1):1.

4. Lambert, E.V.; Hawley, J.A.; Goedecke, J.; Noakes, T.D.; and Dennis, S.C. (1997). Nutritional strategies for promoting fat utilization and delaying the onset of fatigue during prolonged exercise. J Sports Sci. 15(3):315-324.

5. Valls, E.; Herrera, F.; Diaz, M.: Barreiro, P.; and Valls, A. (1978). Modification in plasmatic insulin and growth hormone induced by medium-chain triglycerides. Span Anal Ped. 11:675-682.

6. Fushiki, T., et al. (1995). Swimming endurance capacity of mice is increased by chronic consumption of medium-chain triglycerides. J Nutr. 125(3):531.

7. Baba, N., et al. (1982). Enhanced thermogenesis and diminished deposition of fat in response to overfeeding with diet containing medium-chain triglyceride. Amer J Clin Nutr. 35(4):678.

IM

Блиц для спины

это так же просто, как дважды два четыре

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

Человек не рождается с толстой, плотной и мускулистой спиной. Это нужно заработать. Для построения впечатляющей спины нужны знания, тяжелая работа и время. В отличие от других частей тела, здесь хорошей генетики недостаточно, чтобы компенсировать неправильную тренировочную стратегию или далекую от идеальной рабочую этику. И даже не думайте обвинять наследственность в плохом развитии спины. Если вы пока еще не обладаете такой спиной, как хотелось бы - проблема только в вас самих. Итак, за работу!

За последние годы я далеко продвинулся в развитии мышц спины. Тем временем, как другие мышечные группы тоже росли более чем удовлетворительно, спина просто превзошла все мои ожидания.

Как я этого добился? Откровенно говоря, сам точно не знаю. Знаю только, что я работал очень тяжело, и целью, как и у многих из вас, было развитие спины. Если судить по достигнутым результатам, то я считаю, что открыл для себя стратегию, которая действительно работает.

Одной из моих целей является упрощение процесса набора массы. Многие бодибилдеры занимаются по программам, гораздо более сложным, чем это необходимо. Приведенная ниже программа тренировки спины намного проще. Заметьте, я сказал «проще», а не «легче»! Ничто не дается легко. Мощная, плотная и хорошо развитая спина - не исключение.

Моя тренировочная философия основывается на трех основных факторах: тяжелый тренинг, высокая интенсивность, короткие и нечастые тренировки спины.

На практике это означает: нагрузи вес, подойди к стойке - и вперед!

Если вы выберете эту простую, но требовательную стратегию и выложитесь на все 100 - как умственно, так и физически - я могу почти гарантировать, что ваша спина вырастет.

Нагрузи вес

Тяжелый тренинг с большими весами - это краеугольный камень развития спины. Когда вы поднимете большие веса, вы вынуждаете организм меняться в попытке осилить их. То есть, вы заставляете мышцы расти.

Это называется мышечной гипертрофией. Мышцы становятся больше и сильнее, приспосабливаясь к новым условиям.

Не все разделяют мою точку зрения. Часто приходится слышать нечто подобное: «Бодибилдинг - это проработка мышц, а не попытка выяснить, сколько вы сможете поднять. Последнее - удел пауэрлифтеров».

Согласен, путей есть множество, но это все же наиболее эффективный способ наращивания мышц. Он подразумевает построение больших мышц с меньшим объемом усилий и за меньший период времени.

Почему тяжелый тренинг так эффективен? Физически вы достигаете полного отказа в каждом сете гораздо быстрее. Абсолютный отказ, то есть работа в каждом подходе до тех пор, пока вы уже не сможете сделать ничего, должен быть вашей целью в каждом сете для спины. Если вы сможете достичь его раньше, значит вам нужно сконцентрироваться на более короткий отрезок времени, что увеличивает шансы приложить все 100% ваших возможных усилий.

Люди, добивающиеся хорошего роста мышц спины, работая с легкими и средними весами, должны пережить еще более бурный рост, если заставят себя перейти на тяжелые веса. Чем больше веса, тем больше рост мышц. Мне кажется, в этом нет сомнений. Однако, для того, чтобы поднимать большие веса, вы должны несколько ослабить форму выполнения движений.

Я не говорю, что можно тренировать спину без строгого соблюдения техники упражнений. Я не хочу, чтобы вы рисковали собой в стремлении поднять тяжелый вес.

Очень плохая техника выполнения не принесет пользы мышцам. Более того, получив травму при попытке поднять слишком много, вы отбросите себя назад. Это еще хуже, чем работать с легкими весами, так как если вы не можете посещать зал, вы просто теряете время.

Но есть золотая середина. Это выполнение каждого подхода полноценно. Чтобы набрать значительную массу, вы работаете с большим весом в форме, достаточной для того, чтобы дать целевым мышцам хорошую нагрузку. Некоторые называют это «контролируемым читингом». Правда, потребуется некоторая практика. Поначалу это покажется трудным, но вы никогда не прочувствуете работу с тяжелым весом, пока не приступите к ней.

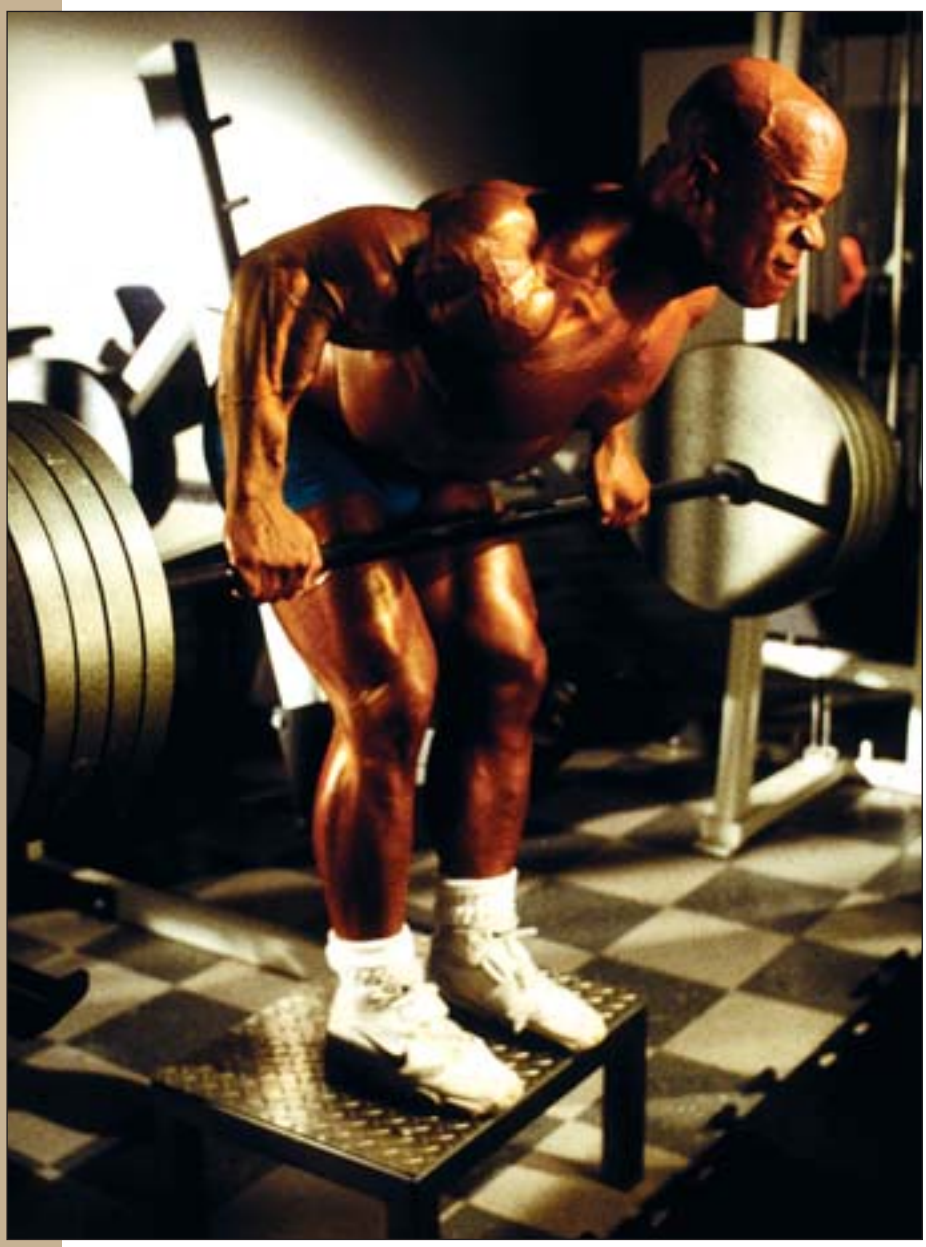
Подойдите к стойке

Интенсивная проработка спины - это не только тяжелая работа. Каждый в зале считает, что работает тяжело.

Интенсивность, как я понимаю ее - это усилия, которые вы прикладываете для подъема все большего веса, это постоянное подталкивание самого себя к выяснению своих возможностей, что ведет к повышению уровня. Я не могу назвать точно величину весов, количество повторений и подходов, которые необходимы вам для эффективной тренировки спины, да и никто не сможет. Это зависит только от вас. Если вы тренируетесь, как зверь, вам понадобится меньше времени для набора мышечной массы, и наоборот. Будьте честны сами с собой. Только вы сможете рассчитать все точно.

Я дам лишь несколько советов для повышения интенсивности тренировок спины.

Стремитесь с каждой тренировкой поднимать все больший и больший вес. Если вы согласны с моей концепцией о том, что большие веса ведут к большим мышцам, тогда согласитесь, что еще большие веса еще более эффективны. Но прежде, чем вы подступитесь к ним, поговорите с собой. Вам понадобится некоторое мужество.



Хватит ли его, чтобы пройти через весь этот не очень комфортный процесс? Насколько сильно вы хотите построить мощную спину за более короткий срок? Риск травмы есть всегда. Вам решать. Если вы не готовы, то будем считать, что удовольствие иметь восхитительную спину не стоит такого риска.

Конечно, переход на подобную работу потребует некоторой практики в технике выполнения движений. Сомнительно, что, при начале работы с большим чем обычно весом у вас будет прекрасная техника, по крайней мере, сначала.

Появление необходимых навыков, будь это гольф или баскетбол, требует некоторого времени. В первый раз, когда вы снимите вес со стойки, вряд ли техника будет идеальной. Но, если вы никогда не попытаетесь этого сделать, то никогда ничего и не получится.

Когда вы приспособитесь к новой нагрузке, то пойдете дальше, возьмете еще более тяжелый вес. Вы в самом деле добьетесь значительного прироста силы, если будете повышать веса постепенно. Килограмм за килограммом, от тренировки к тренировке вы будете взбираться по этой лестнице к новым весам и к лучшей форме в своем путешествии, которое начнется с вашей следующей тренировки спины.

Выполняйте от 4 до 6 повторений. Я пытаюсь придерживаться именно этих чисел во всех моих спинных упражнениях. Если я смогу сделать больше шести повторений, значит вес слишком легкий, если менее четырех - значит тяжелый.

Одни говорят, что надо делать 12-15 повторений, другие настаивают на 10. Некоторые так называемые гуру объявляют, что 12-15 повторений необходимы для «подсушки», а 10 - для набора массы. Некоторые предлагают постоянно менять количество повторений, чтобы запутать мышцы и тем самым стимулировать их рост. Есть очень много разных мнений. Мой совет - забудьте о цифрах, сосредоточитесь на том, чего вы пытаетесь достичь.

Ваша основная цель - построить большие мышцы, правильно? Значит, выбирать схему повторений, предназначенную для сжигания жира, будет просто смешно. А самая последняя вещь, которой я хотел бы заниматься - это «путать» собственные мышцы. Я хочу, чтобы мои намерения были кристально ясны: хочу огромные мышцы.

Я выяснил, что наиболее эффективно достигаю полного мышечного отказа именно между четырьмя и шестью повторениями. Да, есть великие чемпионы, ко-

торые выполняли высокое число повторений и добились выдающихся результатов. Думаю, их успех связан с мыслительной деятельностью. Они могли достигать полного мышечного отказа потому, что были способны сфокусироваться на этих 10-20 дополнительных секундах. Помните, мне интересны не только результаты, мне важна и эффективность.

Используйте несколько упражнений для спины, но только по одному подходу в каждом. «Я делаю много упражнений на спину, так как она состоит из множества различных мышц,» - сказал Мистер Америка Пит Миллер на семинаре, который я как-то раз посетил в юности. Этот постулат стал одним из основных принципов моей тренировочной программы. Я использую девять разных упражнений. Это гораздо больше, чем для других мышечных групп.

После разминки, состоящей из 50 подтягиваний в 5-8 подходах, я выполняю восемь упражнений, по одному подходу в каждом.

Когда вы предоставляете себе только один шанс поработать в одном упражнении, это создает ощущение необходимости выложиться, что способствует подъему интенсивности тренинга. Единичные пирамиды, как я называю их, делают тренировку спины больше похожей на спринт, нежели на марафон.

Во время проработки спины многие бодибилдеры позволяют себе выполнять по 3 и даже 4 подхода в каждом упражнении. Но если вы даете себе четыре шанса, то это в человеческой натуре постараться избежать полной выкладки в первых двух, сохранив силы для следующих.

Сет, в котором затрачено менее, чем 100% усилий - это потерянный для меня сет. Вы никогда не замечали, что, настроив себя на мощный подход, вы могли выполнить больше повторений в нем, чем в предыдущих? А должно быть наоборот. Если бы вы затратили все возможные усилия в первых двух, то не так уж много осталось бы сил не только для большего числа повторений, но даже и для такого же в последующих подходах.

Работайте до абсолютного отказа в каждом сете, затем определите, что же этот отказ значит для вас. В дополнение к работе с тяжелыми весами, вы должны доводить каждый подход до полного отказа. Вы работаете в подходе до тех пор, пока мышцы могут работать, у вас должно быть ощущение, что они превратились в кусок дрожащего желе. Так произойдет, когда вы отдадите всю свою энергию до капли. Вы более не можете выполнить ни половины, ни даже четверти повторения.

Достижение абсолютного отказа - это особое ощущение, которым вы должны научиться наслаждаться. Тренировка в такой манере дарит вам ощущение глубокого удовлетворения и чувства, что вы сделали все для достижения ваших великих бодибилдерских целей. Работа до абсолютного отказа - это показатель того, что вы контролируете процесс.

Соединение вместе серий подходов, в которых вы достигали полного отказа, ведет к сильной интенсификации тренировки. Я считаю, что нет лучшего ощущения в мире, чем чувство, возникающее после работы до мышечного отказа. После того, как вы закончите тренировку спины, в которой вы выложились полностью в каждом сете, вы знаете, что находитесь в очень хорошей тренировочной форме!

Однако, не останавливайтесь. Всегда есть еще более высокий уровень. Если вы используете количество повторений, как интенсификационный фактор, и добрались до такого количества, которое никогда не делали, теперь это ваш стандарт. Это минимальное число повторений, которое надо выполнять. Вы же сделали это однажды, сделаете и снова.

Когда вы сможете закрепить такой успех в нескольких тренировках, увеличивайте вес. Абсолютный отказ - это не только физическое понятие, но и психологическое. На этой стадии вы должны заново определиться в том, что для вас означает абсолютный отказ.

Вы достигли того, к чему стремились на этом этапе. Недавно я открыл для себя психологическую стратегию определения свой цели в предстоящем сете. Перед каждым из них я говорю себе: «Сейчас я обновлю уровень абсолютного отказа!»

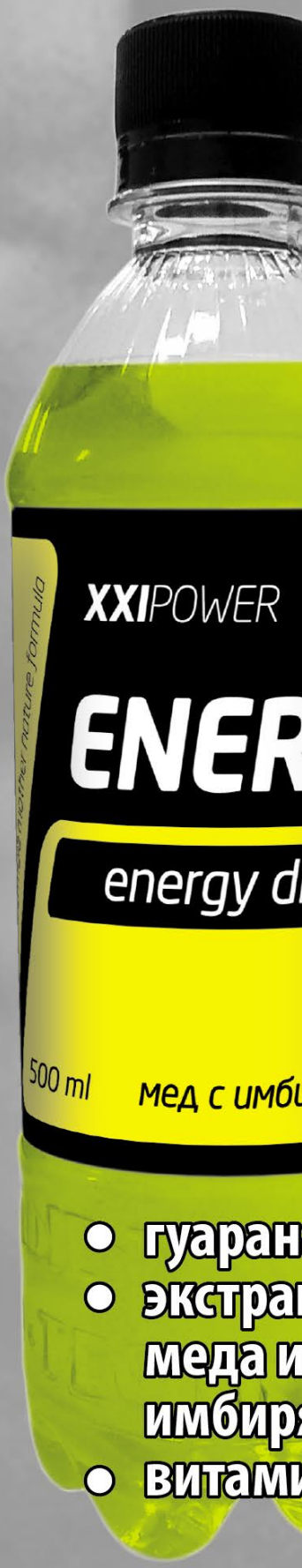
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

от АРТ Современные Научные Технологии

L-Carnitine

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

Energy



- гуаран
- экстра меда и имбир
- витами

Isotonic Profi

- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+

- минералы
- лайм и мята

Вперед, парень!

Увеличение объема тренировок спины, количества упражнений, подходов, повторений и времени, проведенного в зале, не повысят интенсивности. Наоборот, слишком большой объем работы на спину снизит ее.

Как говорится, чем меньше, тем лучше. И спины это особенно касается. Тренируйте ее реже, чем делали это раньше, тренируйте только ее, укорачивайте тренировки, разбивайте ее на сегменты.

Тренируйте спину реже - это необходимо. Тогда значимость каждой отдельно взятой тренировки резко возрастает. В основе этой стратегии лежит та же идея, что и в одном подходе в каждом упражнении. Я тренирую спину раз в неделю. Я очень хочу построить мощную и плотную спину, и у меня есть для этого лишь один шанс в неделю. Поэтому я лучше фокусируюсь. У меня меньше права на ошибки, и я вкладываю в подход всю до последней капли ментальную и физическую энергию.

Тренируйте только спину. Если на этот день у меня запланирована только проработка спины, это заставляет меня уделить ей больше внимания, энергии, сосредоточиться на ней. Я не сдерживаю себя, пытаясь оставить немножко энергии на тренировку последующих мышц. Я вообще о них не забочусь, так как сегодня у меня только спина, вся энергия - ей.

Делайте тренировки более короткими. Чем меньше времени вы проводите в зале, тем легче вам сосредоточиться. Способность сфокусироваться и вложить все усилия в проработку спины от тренировки к тренировке, неделю за неделей, месяц за месяцем, вот что ведет к выдающемуся ее развитию.

Переход к малому количеству сетов и повторений уменьшает тренировочное время. Гораздо легче поддерживать высокий уровень интенсивности более короткое время.

Тренировка спины должна укладываться не более чем в 30-40 минут. Хотя в нее входит девять разных упражнений, работа только в одном подходе сводит время моего пребывания в зале к минимуму.

Разбивайте тренировку на сегменты. Для того, чтобы не запутаться, я разбиваю свой тренинг спины на 3-4 сегмента из 2-3 упражнений каждый. Это просто, но эффективно.

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

Несколько советов Скипа Ла Кура для стимуляции роста спины

1) Тренируйте спину раз в неделю. Интенсивность возрастет, так как у вас будет только один шанс в неделю для проработки спины. Кроме того, это даст больше времени на восстановление после интенсивной тренировки.
2) Тренируйте спину отдельно от других мышечных групп. Чем меньше задач, на которых надо сконцентрироваться, тем сильнее будет концентрация внимания.
3) Выполняйте только по одному сету каждого из упражнений для спины. Давая своему организму один единственный шанс в каждом из упражнений, вы вызываете у себя чувство крайней необходимости, что стимулирует повышение интенсивности.
4) Разделяйте тренировку на сегменты, что позволит избежать путаницы и суеты.
5) В каждом сете пытайтесь заново определить ваш уровень полного отказа. Если вы смогли выполнить максимальное число повторений с заданным весом, то теперь это ваш стандарт. Затем пытайтесь его повысить.
6) Достаточно отдыхайте между подходами. За время отдыха вы должны восстановить почти 100% первоначальной силы, но без потери концентрации. Мне обычно хватает двух минут.
7) Постарайтесь выполнить всю работу за 40 минут. Ключевым фактором эффективной проработки спины является не то, сколько времени вы провели в зале, а то, что вы там делали. Поддерживайте концентрацию и интенсивность за счет сокращения времени тренировки.
8) Используйте кистевые лямки. Многие бодибилдеры чрезмерно используют силу рук во время тренировки спины. Ведь во многих упражнениях необходим достаточно сильный хват, чтобы удерживать гриф. Снимите напряжение с рук и перенесите его на спину с помощью кистевых лямок.

Вот, как я это делаю:
Сегмент 1
Подтягивания
Сегмент 2
Пуловеры на тренажере
Тяги гантели
Пуловеры с гантелями
Сегмент 3
Тяги на тренажере Смитта
Тяги за голову на блоке
Тяги к груди обратным хватом на высоком блоке
Сегмент 4
Тяги на низком блоке
Тяги Т-грифа

Построение мощной, плотной спины - дело нелегкое. Однако, если вы последуете моей простой стратегии, ваш мозг освободится от ненужной сумятицы, и вы сможете направить все усилия на достижение своего генетического потенциала и создания впечатляющей спины - такой, как вы хотели! **IM**

Тренировка спины Скипа Ла Кура

Подтягивания	x50*
Пуловеры на тренажере	1 x 4 - 6
Тяги гантелей	1 x 4 - 6
Пуловеры с гантелью	1 x 4 - 6
Тяги на тренажере Смитта	1 x 4 - 6
Тяги за голову на высоком блоке	1 x 4 - 6
Тяги к груди на высоком блоке обратным хватом	1 x 4 - 6
Тяги на низком блоке	1 x 4 - 6
Тяги Т-грифа	1 x 4 - 6

**Выполните столько подходов, сколько сможете с таким количеством повторений*

Программа Тито Рэймонда для построения бицепса

КРУТОЙ ТРЕНИНГ

После быстрой разминки Тито выполняет сгибания рук на наклонной скамье. Тренировку бицепсов он всегда начинает либо с этого упражнения, либо со сгибаний рук с гантелями в стиле молота.

Фотограф: Джерри Фредрик (Jerry Fredrick)

Второе упражнение Тито - это сгибания рук в строгом стиле на блоке с прямой рукоятью. Здесь он действительно доводит до стягивания мышц - так же, как делает это Эми Фадли, когда тренируется вместе с ним (на фото справа). Огромные бицепсы Тито и его способность концентрироваться действительно достойны восхищения.

Сгибания рук на тренажере изолируют бицепсы, поэтому он может сконцентрироваться только на их работе, поскольку какое-либо отклонение просто невозможно. В этом упражнении он получает сопротивление по всей амплитуде движения, с верху до низу, и он может достичь пикового сокращения мышц.

Следующие далее два сета концентрированных сгибаний рук продлевают эффект пикового сокращения, но несколько под другим углом. Рэймонд предпочитает прижимать плечевую часть руки к внутренней поверхности бедра, чтобы она оставалась неподвижной в ходе всего сета.

Тито Рэймонд

Возраст: 30 лет
Вес: 85-90 кг
Рост: 173 см
Сплит: Три дня тренировок/ один день отдыха; два дня тренировок/один день отдыха
День 1: Ноги
День 2: Грудь, бицепсы
День 3: Спина, трицепсы
День 4: Плечи, трапеции
День 5: Аэробная нагрузка, пресс

Программа Тито Рэймонда для построения бицепсов

Сгибания рук с гантелями лежа на наклонной скамье или сгибания рук в стиле молота	4 x 8-12
Сгибания рук на блоке с прямой рукоятью	4 x 8
Сгибания рук на тренажере	3 x 10
Концентрированные сгибания рук	2 x 15
Сгибания рук с EZ-грифом стоя	2 x 8-10

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

БИТВА

ТИТАНОВ

Открытый Кубок Москвы и Московской области по бодибилдингу и фитнесу

Михаил Дьяконов
Фотограф: Александр Чепурняк

Очередной Кубок Москвы и Московской области по бодибилдингу и фитнесу вновь состоялся в конференц–зале столичной мэрии!

Ко всеобщей неожиданности, билеты закончились задолго до вечернего шоу, что необыкновенно расстроило тех поклонников бодибилдинга, которым так и не удалось посетить столь красочное зрелище – соревнование лучших атлетов России.

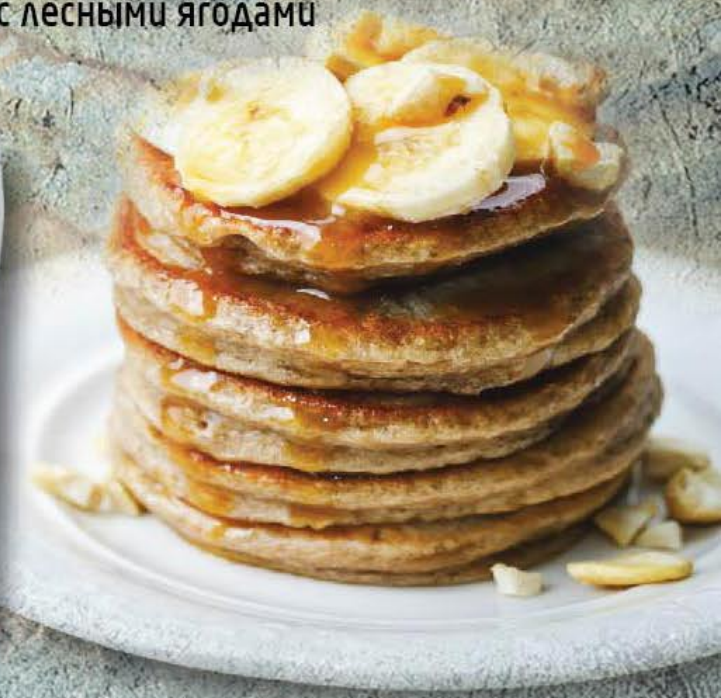
Абсолютный чемпион Олег Макшанцев

Дмитрий Голубочкин 2-е место (свыше 90 кг)

С утра, еще до начала шоу, над зданием мэрии повисла атмосфера волнения: спортсмены - в ожидании предстоящей борьбы, болельщики - в ожидании зрелища, народ суетился и толкался в фойе у стендов компании IRONMAN (генерального спонсора турнира), попивая напитки «Лидер».

В утренней части соревнований в категории «юноши» неожиданно для всех не было конкуренции. Виктор Шамин, позднее выигравший и «Россию» среди юношей, выступил в гордом одиночестве. К слову сказать, вряд ли кто-то сумел бы победить Виктора в этот раз. Анатолий Кузьмич Шамин, лично тренирующий сына, в очередной раз доказал пра-

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ ОТ IRONMAN®



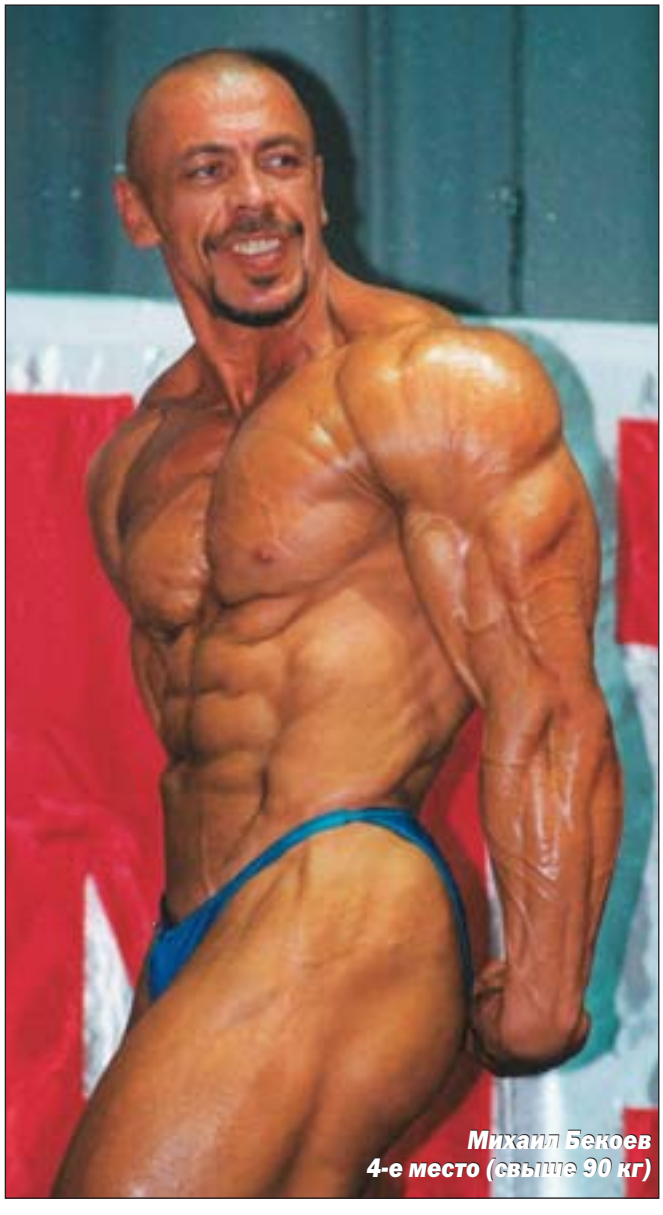
опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

вильность собственных методик подготовки к соревнованиям - Виктор заметно спрогрессировал!

В категории «Юниоры до 80 кг« Шамина-младшего вновь никому потеснить не удалось. Виктор легко победил Николая Булажко, занявшего второе место, и Саратовского спортсмена Григория Семенова.

Олег Емельянов
3-е место (свыше 90 кг)



Михаил Бекоев
4-е место (свыше 90 кг)

А вот в категории «Юниоры свыше 80 кг» борьба развернулась нешуточная. Из четырнадцати (!) спортсменов сразу несколько атлетов могли по праву претендовать на призовые места. Хотя с самого начала стало ясно, что в этот раз вновь победит Денис Сакович, выделяющийся превосходной формой мускулатуры, спортсмены Владимир Агринский, Роман Салун, Евгений Еремицкий, Сергей Шамин и Дмитрий Дудушкин вполне могли на равных бороться

Михаил Малек
1-е место (до 80 кг)

Денис Сакович
1-е место (до 90 кг)

Андрей Овсянников
1-е место (до 70 кг)

Максим Ермаков (3-е место), Денис Сакович (1-е место)
и Сергей Шлючков (2-е место)(до 90)

за второе-третье место.

В итоге первым стал Денис Сакович, второе место досталось заметно улучшившему спортивную форму массивному Владимиру Агринскому, третье - невероятно рельефному дебютанту этих соревнований Роману Салуну.

Как и ожидалось, абсолютным чемпионом среди юниоров стал Денис Сакович.

Категория «Фитнес-юниорки» в это раз были представлена шестью спортсменками, что показало возросший интерес молодежи к этому виду спорта.

Первое место по праву заняла Дарья Акиншина из С.-Петербурга. В

Абсолютная чемпионка (в категории фитнес) Маргарита Автюхович

Надежда Лабозина
1-е место (бодибилдинг свыше 57 кг)

Ольга Тихонова
2-е место (бодибилдинг свыше 57 кг)

Светлана Силакова
1-е место (фитнес свыше 160 см)

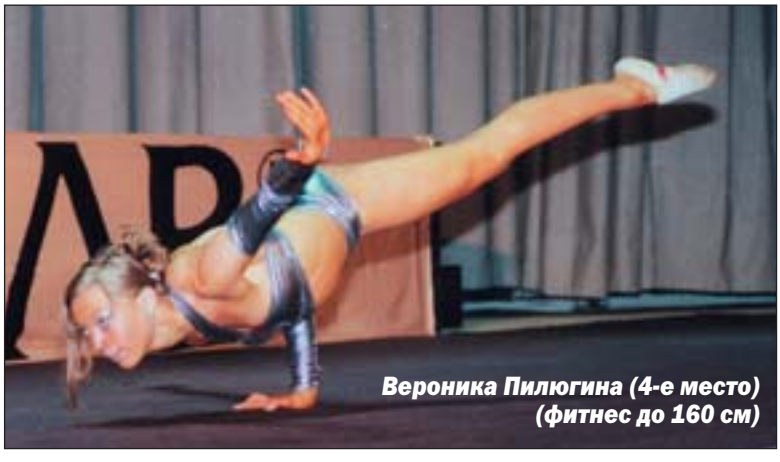
этот сезон Дарья прибавила в мышечной массе и улучшила пропорции. С минимальным отрывом при подсчете набранных очков, второй стала Наталья Суворова, улучшившая рельефность мускулатуры и произвольную программу. Третье место досталось Яне Кащеевой из Петрозаводска. Необходимо отметить, что Яна неуклонно прогрессирует от сезона к сезону, улучшая как мышечные кондиции, так и свою произвольную программу.

В категории «женский бодибилдинг среди юниорок» ожесточенная борьба развернулась между Ольгой Плаксиной и гостьей из С.-Петербурга Марией Самковой. В итоге, более рельефная Плаксина победила. Третье место заняла также

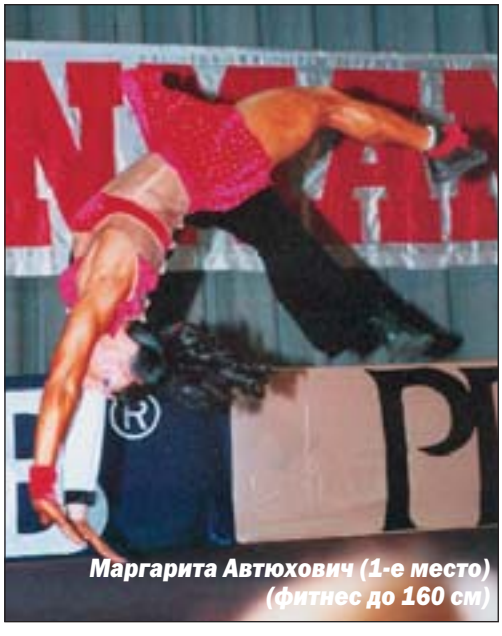
Дарья Акиншина (2-е место) (фитнес свыше 160 см)

Юрий Мельников и Лилия Осия награждают Наталью Суворову (3-е место), Маргариту Автюхович (1-е место) и Оксану Малютину (2-е место) (фитнес до 160 см)

Оксана Малютина (2-е место) (фитнес до 160 см)

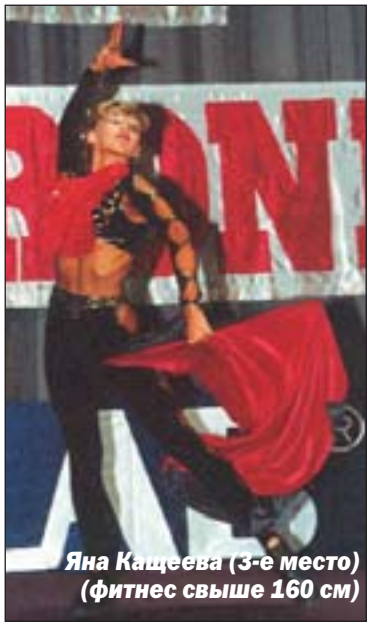


Вероника Пилюгина (4-е место) (фитнес до 160 см)



Маргарита Автюхович (1-е место) (фитнес до 160 см)

Наталья Суворова (3-е место) (фитнес до 160 см)

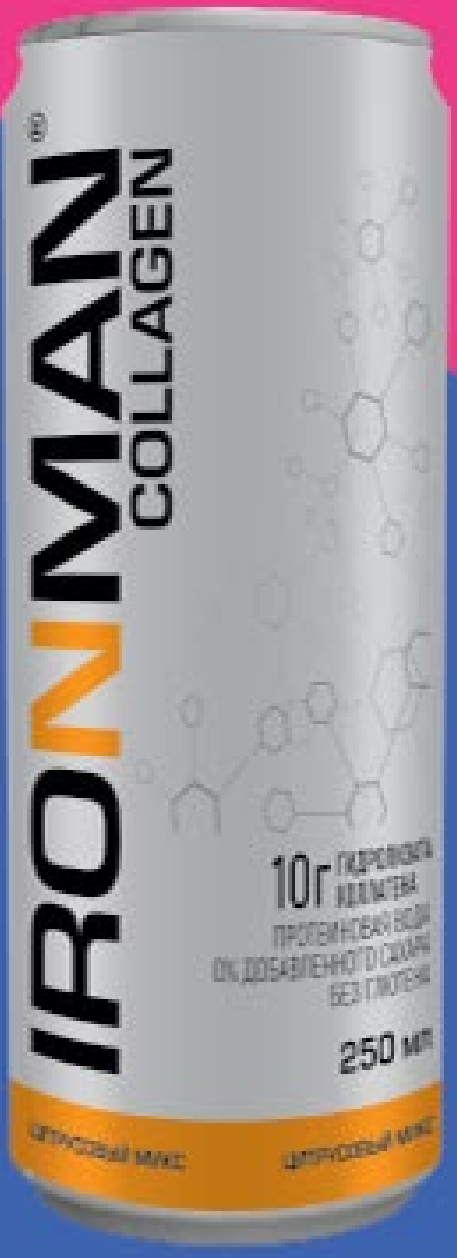


Яна Кащеева (3-е место) (фитнес свыше 160 см)

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

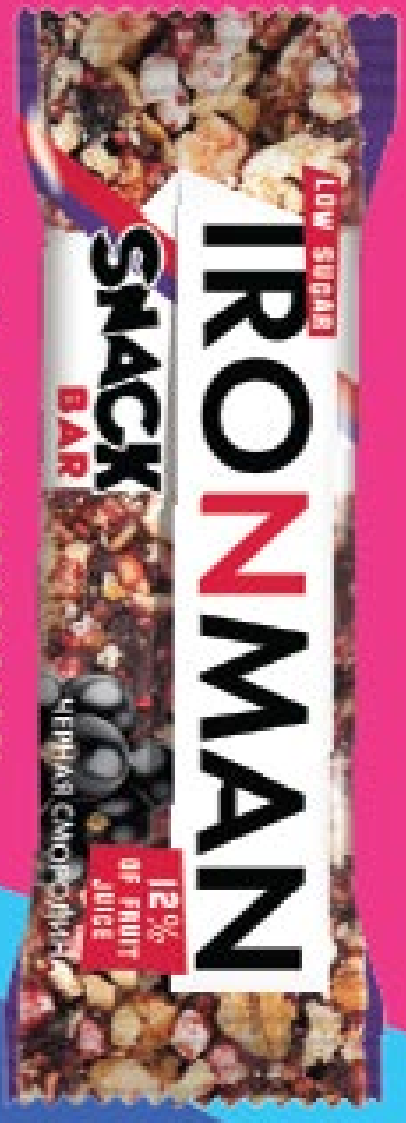


СО
И ВО

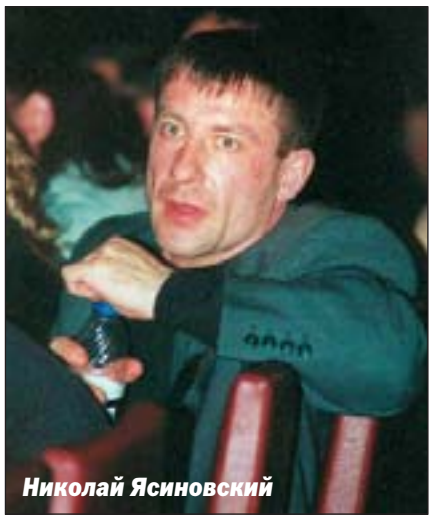
OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



Судьи



Николай Ясиновский

спортсменка из города на Неве Юлия Азарина.

Вечернее шоу открывал лично президент ФБФР В.И. Дубинин, посетивший турнир. Вел соревнования известный силач и шоумен Владимир Турчинский.

В категории мужчин «до 70 кг» победил Андрей Овсянников из Ярославля. Второе место, как и полгода назад, занял Роман Котляров, третье - Андрей Филипов. Ранее занимавший призовые места Алексей Борисов из Ростова в этот раз стал лишь четвертым.

Категория мужчин «до 80 кг» в очередной раз была представлена спортсменами самого высокого класса. В ходе упорной борьбы невероятно улучшивший форму Михаил Малек сумел победить чемпиона России в этой весовой категории Романа Горчакова и занять первое место. Третьим стал Сергей Дороничев из Подольска, сумев обойти Рустама Джабраилова. Справедливости ради следует отметить, что Рустам в этот раз не форсировал подготовку и выглядел несколько «гладковатым», но визуально больше обычного.

Женский бодибилдинг на этот раз был представлен непривычно большим количеством участниц.

В категории «до 57 кг» первое место заняла Елена Прилепина, второй стала Татьяна Коннова из Саратова, а третье место, в упорной борьбе с существенно улучшившей форму Светланой Зубковой, заняла Алена Шепелева из Ярославля.

В «тяжелой» женской категории огромной неожиданностью для всех стало 2-е место считавшейся признанной фавориткой Ольги Тихоновой, которая как всегда отличалась массивностью и качеством, но проиграла все же более рельефной сопернице из Новосибирска, ученице Андрея Лопатко Надежде Лабозиной, которая и стала лидером соревнований. Бронзовым призером чемпионата стала спортсменка из Красноярска Борисенко Светлана.

Юрий Мельников и Владимир Турчинский

Фитнес, в связи с приездом очень сильной команды из С.-Петербурга (особенно М. Автюхович и С. Силаковой) при отсутствии сильнейших московских спортсменок, был достаточно предсказуем. Уже в первом раунде - оценка пропорций - выявились лидеры, которые очень выделялись на общем фоне. Итог - Автюхович стала первой в своей категории (до 160 см), а Силакова - первой в категории свыше 160 см. Далее места распределились следующим образом: в категории до 160 см 2-е место у Оксаны Малютиной (Ярославль), 3-е - у Натальи Суворовой

У стенда группы компаний IRONMAN

Хороший грим - необходим!

(Москва), в категории свыше 160 см 2-е место у Дарьи Акиншиной (С.-Петербург), 3-место у Яны Кащеевой (Петрозаводск).

Абсолютная победительница соревнований по фитнесу - Маргарита Автюхович.

Нешуточная борьба разыгралась у мужчин в категории до 90 кг, где соревновались 13 спортсменов. Несмотря на большое количество участников, наметанные взгляды судей сразу же определили явных лидеров соревнований: Д. Сакович, С. Шлючков, М. Ермаков. До объявления чемпиона каждый из них надеялся, что он будет первым. К сожалению, Максима Ермакова подвел немного «недоведенный» рельеф, у Сергея Шлючкова несколько «выпадали» ноги. Денис Сакович смотрелся наиболее «ровно» во всех раундах, что и сделало его чемпионом. Шлючков - второй, Ермаков - третий.

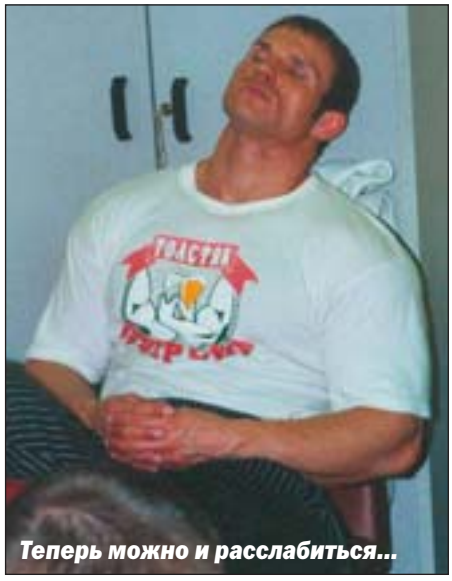
К слову сказать, изрядно прибавивший в «массе» Ермаков в дальнейшем сумел-таки настолько улучшить рельеф к чемпионату России в Мурманске, что сумел выиграть там у «самого» Дениса Саковича. А, возвращаясь к возросшему уровню соревнований, стоит упомянуть, что занявший четвертое место Кирилл Казаков каких-нибудь пару лет назад имел все шансы выиграть чемпионат мира!

Долгожданная категория «свыше 90 кг« как всегда вызвала у зрителей бурю эмоций.

Нереально прибавивший в массе Олег Макшанцев поразил своими размерами не только зрителей, но и судей, которые фактически сразу же и поставили его на первое место. На втором месте Дмитрий Голубочкин - любимец публики, также увеличивший свою мышечную массу, на третьем - эстетичный Олег Емельянов, который не столь хорошо известен московской публике, как Голубочкин и Макшанцев, но уже побывал чемпионом России по бодибилдингу.

В качестве отдельных штрихов к соревнованиям следует отметить поистине колоссальные дельтоиды Макшанцева, которым могли бы позавидовать и многие профессиональные культуристы, традиционно сильную поддержку Голубочкина со стороны болельщиков и «заводную», запоминающуюся произвольную программу Емельянова.

Помимо медалей и подарков от группы компаний IRONMAN, абсолютным чемпионам по бодибилдингу и фитнесу в этот раз вновь досталось по новой машине. Хочется верить, что подобные награды дадут новый толчок развитию бодибилдинга в стране.



Теперь можно и расслабиться...

Леонид Остапенко

Комментарий из-за судейского столика

Однажды Фрэнк Зейн, Мистер Олимпия IFBB, сказал: «После любых соревнований единственным человеком, который полностью согласен со всеми судейскими решениями, является абсолютный победитель». Те, кто был в зрительном зале на этом Кубке, помнят бурную реакцию зала на отдельные судейские решения. Владимир Иванович Дубинин изумленно оглядывался на зрителей и, наконец, произнес: «У нас в Питере публика гораздо более мирная...» Но это была реакция болельщиков и фанатов - но не судей. Судьи должны сохранять ледяное спокойствие и выносить справедливые решения. Отсутствие протестов и ходатайств в аппеляционное жюри, членом которого я являлся, в принципе могло бы считаться основанием для такого спокойствия, однако, думаю, что гладкий ход соревнований не является основанием для самоуспокоения. Я имею в виду не общие оценки, которые в принципе совпадали. Речь идет о работе судей в раундах сравнительного позирования. Господа, вы когда-нибудь размышляли над тем, что думают о вас зрители (среди которых есть очень хорошо разбирающиеся в бодибилдинге люди) и особенно атлеты, когда вы вытаскиваете для сравнения явного лидера и явного аутсайдера? Понятно, что оценки аутсайдера при сравнении с лидером не станут лучше - грамотный и добросовестный судья оставит их прежними. Но ваши сравнения в усилиях «подтащить вверх» какого-то атлета, мягко говоря, шиты белыми нитками, а зрителям внушают непреодолимое желание во всю глотку орать «Судей на мыло!» И они будут правы, если мы не научимся давить в себе искушение сподличать, пойти на поводу у вкусовых либо клубных пристрастий. Поймите, что бодибилдинг - это строительство тела в целом, а не отдельных его частей, и если у спортсмена нет икроножных мышц, то, несмотря на весь его рельеф и прочую «чемпионскую» атрибутику, он объективно не должен быть на первом месте при прочих равных условиях. Мне кажется, судейские семинары и прочие меры по повышению квалификации судей - это одна из самых насущных проблем московского бодибилдинга. Ребята, давайте будем учиться судить честно и квалифицированно!

Итоги Открытого Кубка Москвы и Московской области по бодибилдингу и фитнесу

Мужчины. Бодибилдинг
(категория - свыше 90 кг)
1. Олег Макшанцев (Москва)
2. Дмитрий Голубочкин (Москва)
3. Олег Емельянов (Москва)

Мужчины. Бодибилдинг
(категория - до 90 кг)
1. Денис Сакович (Москва)
2. Сергей Шлючков (Москва)
3. Максим Ермаков (Москва)

Мужчины. Бодибилдинг
(категория - до 80 кг)
1. Михаил Малек (Москва)
2. Роман Горчаков (С.-Петербург)
3. Сергей Дороничев (Моск. обл., г.Подольск)
4. Рустам Джабраилов (Москва)
5. Константин Лавренко (Москва)

Мужчины. Бодибилдинг
(категория - до 70 кг)
1. Андрей Овсянников (Ярославль)
2. Роман Котляров (Москва)
3. Андрей Филиппов (Москва)

Мужчины. Бодибилдинг
(абсолютная категория)
1. Олег Макшанцев (Москва)
2. Денис Сакович (Москва)
3. Михаил Малек (Москва)

Юниоры. Бодибилдинг
(категория свыше 80 кг)
1. Денис Сакович (Москва)
2. Владимир Агринский (Москва)
3. Роман Салун (Москва)

Юниоры. Бодибилдинг
(категория до 80 кг)
1. Виктор Шамин (Моск. обл., г.Щелково)
2. Вячеслав Блажко (Москва)
3. Виталий Семенов (Саратов)

Юниоры. Бодибилдинг
(абсолютная категория)
1. Денис Сакович (Москва)
2. Виктор Шамин (Моск. обл., г. Щелково)

Юноши. Бодибилдинг
(абсолютная категория)
1. Виктор Шамин (Моск. обл., г.Щелково)

Женщины. Бодибилдинг
(категория свыше 57 кг)
1. Надежда Лабозина (Новосибирск)
2. Ольга Тихонова (Москва)
3. Светлана Борисенко (Красноярск)

Женщины. Бодибилдинг
(категория до 57 кг)
1. Елена Прилепина (Москва)
2. Татьяна Коннова (Саратов)
3. Алена Шепелева (Ярославль)

Женщины. Бодибилдинг
(абсолютная категория)
1. Надежда Лабозина (Новосибирск)
1. Елена Прилепина (Москва)

Юниорки. Бодибилдинг
(абсолютная категория)
1. Ольга Плаксина (Москва)
2. Мария Самкова (С.-Петербург)
3. Юлия Азарина (С.-Петербург)

Женщины. Фитнес
(категория свыше 160 см)
1. Светлана Силакова (С.-Петербург)
2. Дарья Акиншина (С.-Петербург)
3. Яна Кащеева (Петрозаводск)

Женщины. Фитнес
(категория до 160 см)
1. Маргарита Автюхович (С.-Петербург)
2. Оксана Малютина (Ярославль)
3. Наталья Суворова (Москва)

Женщины. Фитнес
(абсолютная категория)
1. Маргарита Автюхович (С.-Петербург)
2. Светлана Силакова (С.-Петербург)

Юниорки. Фитнес
(абсолютная категория)
1. Дарья Акиншина (С.-Петербург)
2. Наталья Суворова (Москва)
3. Яна Кащеева (Петрозаводск)

MD
MUSCULAR DEVELOPMENT

Напиток без сахара

L-Carnitine

0 калорий

600 мг Л-Карнитина

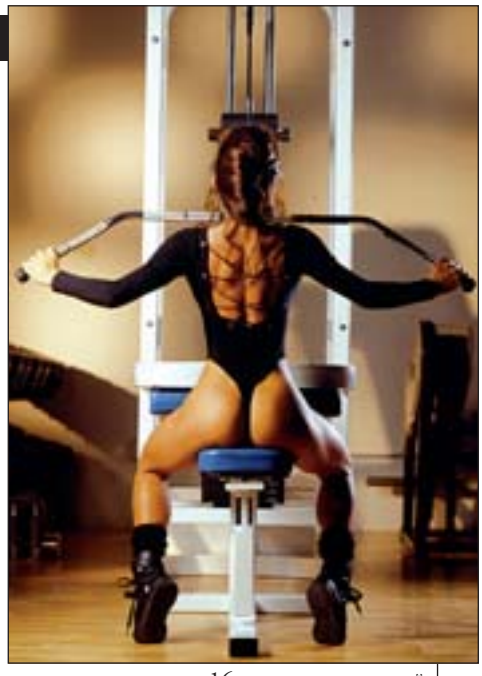
Вкус: ананас-грейпфрут

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

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

Эффекты шестиразового питания

Имеет ли значение частота приемов пищи?



Модель: Эми Линн (Amy Lynn)/Невье (Neveux)

Тем, кто стремится создать анаболический эффект для сохранения мышечной массы, часто рекомендуют маленькие и частые приемы пищи через равные промежутки времени. Обычно советуют употреблять хоть какую-нибудь протеиновую пищу каждые 2,5 часа, чтобы поддерживать оптимальный уровень аминокислот в плазме, что обеспечивает положительное удержание азота, наиболее благоприятное для мышечного роста. На практике, многие культуристы стараются есть 4-8 небольших порций пищи в день, которые не обязательно включают пищу твердой консистенции, а могут представлять собой протеиновый коктейль.

Есть несколько причин, объясняющих пользу от употребления небольших порций пищи более часто. Помимо поддержания более положительного азотистого баланса, меньшие приемы пищи позволяют вам употреблять больше калорий в течении дня при сниженной вероятности синтеза жировых отложений. Ряд исследований показали, что идентичное количество калорий, разделенное на 4 или более приема пищи, приводит к меньшему накапливанию жировых депозитов по сравнению с употреблением того же количества калорий двумя порциями. Это связано с более контролируемым высвобождением инсулина.

Большие порции пищи вызывают больший всплеск инсулина, а инсулин, в свою очередь, способствует сохранению калорий в виде жира. Меньшая секреция инсулина в результате приема пищи, как правило, означает, что синтезируется меньше жира. Существенное исключение из этого правила - это то, что происходит в течение 2 часов после тренировки. В это время повышенная секреция инсулина - это происходит при употреблении вами белково-углеводного коктейля - помогает ускорить восстановление мышц путем повышенного синтеза гликогена и большего усвоения аминокислот.

Хотя употребление меньших порций пищи имеет смысл, недавние исследования показали, что это, возможно, не относится к пожилым людям. В ходе проведения исследования пожилых женщин, результаты которого публиковались в прошлом году, была отмечена повышенная задержка азота и синтез протеина, когда участницы употребляли дневное количество протеина двумя порциями, что называется ритмической схемой питания. Это происходит потому, что для синтеза протеина у пожилых людей требуется наличие более высокого уровня аминокислот в крови. Как это ни парадоксально, но в то время, как большинство процессов в организме с возрастом замедляются, экстракция аминокислот в желудочно-кишечном тракте увеличивается.

Более высокая степень абсорбции протеина из пищи у пожилых людей приводит к более высокому уровню аминокислот, который требуется для обеспечения реакций синтеза протеина. Этим и объясняется парадоксальное открытие, гласящее, что более редкие приемы пищи повышают синтез протеина у пожилых людей.

Эта же группа французских ученых, которые обнаружили эффект зависимости задержки протеина от возраста, недавно изучили влияние употребления протеина более мелкими и частыми дозами на примере группы из 16 женщин, средний возраст которых составлял 26 лет. После 15-дневного адаптационного периода женщины в течение двух недель придерживались диеты, предусматривающей 1,7 г протеина на 1 кг сухой массы. Они употребляли дневную норму протеина либо за один прием, либо за четыре.

Хотя предыдущие исследования показали, что частое употребление небольших порций пищи приводит к большему удержанию азота у молодых людей, новое исследование не обнаружило существенного различия в употреблении всего количества протеина одной порцией либо деления его на 4 порции. Здравый смысл подсказывает, что если организм молодых женщин не в состоянии абсорбировать аминокислоты с той же эффективностью, что и у пожилых женщин, разделение протеина на несколько приемов пищи приведет к большему удержанию азота. Но в данном случае все обстояло не так.

В этом исследовании не был учтен уровень физической активности молодых участниц эксперимента. Но нетрудно догадаться, что если бы они занимались, например, высокоинтенсивным тренингом с отягощениями, то употребление более частых порций протеина принесло бы больше пользы, чем его употребление за один прием. Основанием для этого утверждения послужили результаты предыдущих исследований, показывающие, что синтез протеина в мышцах достигает пика в течение 48 часов после тренировки с отягощениями. Кажется очевидным, что регулярное поступление в организм аминокислот - что является ключевым фактором повышения синтеза протеина в мышцах - все же имеет смысл в данных условиях тренинга.

Таким образом, результаты нового исследования скорее касаются ведущих малоподвижный образ жизни женщин, чем молодых и физически активных. Но то, что касается пожилых женщин, все же справедливо: им больше пользы принесет употребление большей части протеина меньшими дозами, чтобы обеспечить повышенный уровень аминокислот в крови, необходимый для синтеза протеина у пожилых людей. **IM**

С.С. Слоан (C.S.Sloan)
Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

Взрывающаяся интенсивность

Радикальная тренировочная программа для мгновенного всплеска мощности и массы

IRONMAN представляет батончики **Ultra SLIM Ba**

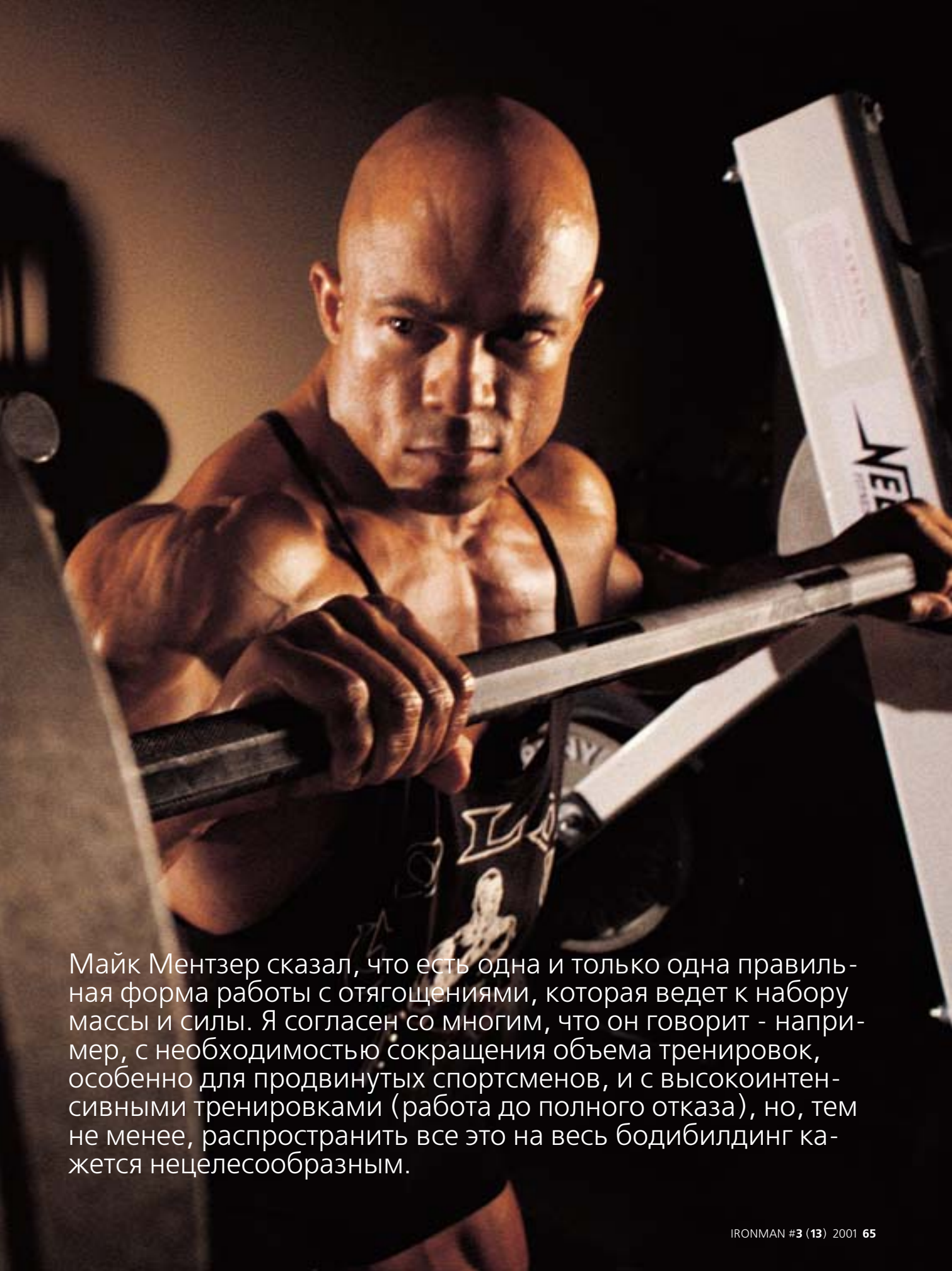
Всего **3 г** сахара
25% пищевых волокон
гидролизат **коллагена**
22% белка

Вкусы:
имбирь-апельсин
и шоколад-мята

E-mail: sale@sportservice.ru

ar

Тел: +7-499-9686240



Майк Ментзер сказал, что есть одна и только одна правильная форма работы с отягощениями, которая ведет к набору массы и силы. Я согласен со многим, что он говорит - например, с необходимостью сокращения объема тренировок, особенно для продвинутых спортсменов, и с высокоинтенсивными тренировками (работа до полного отказа), но, тем не менее, распространить все это на весь бодибилдинг кажется нецелесообразным.

Спустя многие годы тренировок найти новую методику - это великолепно. Это не только прорыв для развития тела, но и для освобождения мыслей.

Если вы - новичок, то вам нужно придерживаться базовой программы, по крайней мере, год. Один год тяжелых приседаний, мертвых тяг, жимов лежа, тяг в наклоне, жимов стоя и сгибаний с гантелями, выполняемых 2-3 раза в неделю в 2-5 подходах за тренировку, преобразят вашу фигуру. Но затем потребуются изменения в программе.

После того, как начальный тренинг перестает работать, многие люди пробуют различные программы для преодоления мертвой точки, или застоя. К сожалению, выбираемая ими дорога обычно оказывается неправильной. Они пытаются увеличить количество подходов и повторений, введя в программу новые упражнения. Плюс к тому, они начинают проводить больше времени в зале. Результат? Затяжная перетренированность и меньшие, чем раньше, размеры и сила мышц, то есть атрофия.

Знакомо ли вам все это? Дело в том, что чем больше, сильнее и опытнее вы становитесь, тем меньше вам надо работать. Это означает несколько дней в неделю в зале и несколько подходов за тренировку. Не верите? Приведу цитату из одного из выпусков «Критической массы» Стива Холмэна: «Благодаря высокому совершенствованию нейромышечной системы за годы тренировок, большинство бодибилдеров могут (и должны) тренироваться меньше. Со сверхразвитой связью «нервы-мышцы»

они могут в любой позиции сокращать гораздо больший процент волокон, чем новичок в тренинге или вообще нетренированный человек. Гораздо большая нейромышечная эффективность означает больший стресс и лучшее восстановление с каждым сетом.

Понимаете? Если вы уже не новичок в тренинге, но выполняете большое количество упражнений и подходов без достаточного времени на восстановление, прекратите это! Вам нужно работать меньше, а не больше.

Мне казалось, что низкообъемные, высокоинтенсивные тренировки должны быть скучны. Конечно, нет ничего веселого в программе «Суперприседания» Рэндалла Штроссена, хотя работает она великолепно. Хитрость в том, чтобы найти совершенно новую, оригинальную методику или интенсификационную технику, которая все же удержится в границах очень тяжелой и короткой тренировки. Когда я впервые пробовал такие методы, как статические сокращения, POF, множественные синглы, работа только негативно и одно упражнение на одну часть тела, я очень хорошо рос. Мышцы росли от необычной нагрузки, и я с нетерпением ждал каждой тренировки, так как было что-то новое и интересное.

Далее я приведу несколько очень интенсивных и коротких тренировок, которые совершенно точно заставят вас вырасти, если вы зашли в тупик. Вы, скорее всего, никогда и не думали их применять, поэтому они будут абсолютно эффективны. Попробуйте одну на протяжении хотя бы шести недель, прежде чем переходить к следующей.

Внимание! Если вы делали множество сетов и проводили много времени в зале, отдохните вначале недели две, чтобы тело полностью восстановилось. Не беспокойтесь - в зал вы вернетесь, будучи сильнее, чем когда-либо.

Перемежающиеся серии («джамп-сеты») в тренировке стиля POF

Читатели IRONMAN знают о тренировке с разных позиций мышечного напряжения (Position-of-Flexion - POF), когда вы прорабатываете каждую мышечную группу в растянутой,

средней и сокращенной позициях (об этом рассказывает Стив Холмэн в рубрике «Критическая масса» и серии статей «Тренинг, питание и рост»). Хорошо если вы слышали о джамп-сетах, также известных, как альтернативные, или мощностные, подходы, которые, по сути, являются «разнесенной» формой суперсета.

Не очень-то много людей выполняют джамп-сеты. А жаль - они очень эффективны. А когда вы их соедините с методом POF, то извлечете выгоду из обеих великолепных техник быстрого набора массы и силы.

Если вы их еще не пробовали, то это будет «боевое крещение». Если пробовали, то все равно это будет нечто новое: программа перемежающихся серий в стиле POF, которая добавит вам массы и выведет на пару ступенек выше по сравнению с приверженцами большо-

го числа подходов и повторений.

А теперь пример такой тренировки для груди и спины.

Жимы штанги на наклонной скамье (грудь: средняя позиция) 2 x 4-6

Соединенные в джамп-сет с

Подтягиваниями широким хватом (широчайшие спины: средняя позиция) 2 x 4-6

Разведения рук на горизонтальной скамье (грудь: растянутая позиция) 1 x 6-8

Соединенные в джамп-сет с

Пуловерами с гантелью (широчайшие: растянутая позиция) 1 x 6-8

Скрещивания рук на блоках (грудь: сокращенная позиция) 1 x 6-8

Соединенные в джамп-сет с

Разведениями рук в наклоне (середина спины: сокращенная позиция) 1 x 6-8

В каждом подходе работайте очень тяжело, но не торопитесь. Например, после выполнения жимов на наклонной скамье отдохните минуты две перед тем, как приступить к подтягиваниям. Затем еще пару минут отдыха - и следующий джамп-сет. Потом отдохните еще две минуты, можно и три или четыре, перед разведениями рук и пуловерами.

Вы можете сконструировать подобные комбинации для любых антагонистических групп мышц. Только смотрите, чтобы упражнения соответствовали требованиям POF классификации.

Такие тренировки лягут тяжелой ношей на ваши восстановительные возможности. Отдых между ними должен быть достаточно продолжительным. Вот примерный сплит:

***День 1**: Грудь и спина*
***День 2**: Отдых*
***День 3**: Квадрицепсы и бицепсы ног*
***День 4**: Икры*
***День 5**: Отдых*
***День 6**: Плечи и руки*
***День 7**: Отдых*
***День 8**: Цикл повторяется*

Не беспокойтесь, что отдых такой длительный. Мышцы должны полностью восстановиться после каждой тренировки. В данном случае это очень важный фактор.

Статические синглы

Тренинг, включающий статические сокращения, довольно популярен последнее время, благодаря книгам Майка Ментзера, Пита Сиско и Джона Литла. Холмэн адаптировал это для своего X-Rep тренинга, который описал в книгах Underground Mass-Boosting Methods и Size Surge 2. Однако в статических сокращениях нет ничего нового. Ментзер со своим братом Рэем применяли их еще в 70-х, называя «изометрическими удержаниями».

Далее приведена тренировка, которую можно назвать новым витком статических сокращений. Она великолепно строит силу и массу. Она включает тяжелые (почти максимальные) синглы (подходы в одном повторении) и статические удержания в точке, близкой к выключению.

Скажем, вы тренируете грудь в стандартном жиме лежа. Разомнитесь 5-6 подходами в стиле пирамиды, в двух-трех повторениях. Затем установите вес, близкий к 100% в одном повторении. Отдохните 3-4 минуты.

Здесь понадобится хороший напарник. Снимите штангу, опускайте ее к груди быстрым, но контролируемым движением. Далее - взрывное движение вверх до выключения. Этот сингл должен забрать все ваши силы. После выключения слегка согните локти, опустив груз чуть ниже точки выключения. Держите это положение, как можно дольше, пытайтесь выяснить, сколько секунд вы протянете. Когда держать станет невозможно, медленно выполните негативную часть движения, то есть опустите штангу на грудь. С помощью партнера верните ее на стойки.

Отдохните 3-4 минуты. Если чувствуете силы, выполните еще один подход, затем переходите к проработке другой группы мышц.

С ними то же самое. Если вы смогли удержать вес 10 секунд, в следующий раз попробуйте 15. Когда вы доберетесь до 20-25 секунд, увеличьте отягощение - и опять все заново.

Если напарника нет, выполняйте упражнение в силовой раме, установив стопоры на уровне груди. Другие упражнения, подходящие для этой техники - это выключения на горизонтальной скамье, приседания из нижней позиции, жимы ногами, подтягивания широким хватом, жимы с груди стоя и выключения стоя, жимы лежа узким хватом и сгибания рук со штангой.

Так как вы тренируете больше различных мышечных групп в каждой

тренировке, то нужно больше времени на восстановление. Это должно выглядеть так:

***День 1**: грудь, бицепсы и трицепсы*
***День 2**: отдых*
***День 3**: ноги*
***День 4**: отдых*
***День 5**: отдых*
***День 6**: спина и плечи*
***День 7**: отдых*
***День 8**: цикл повторяется*

Мощностной тренинг в стиле POF

Если вы уже добились большого успеха и больших мышц, следующая программа - для вас. Это одна из форм тренинга POF, но вы используете только мощные движения, прорабатывающие ту или иную мышечную группу на разных тренировках с разных позиций.

Когда вы продвигаетесь в своем тренинге, добиваясь определенных успехов, вам уже не нужно проделывать так много работы, благодаря тому, что связь «нервы-мышцы» улучшилась, хотя вы все же вынуждены использовать много разных упражнений в разных позициях, постоянно варьируя количество повторений. Лучшее решение - это сплит, в котором вы на каждой тренировке делаете разные упражнения.

Важно также выполнение определенной мощностной работы, включающей подходы в одно, два и три повторения. Тогда вы будете именно так сильны, как выглядите и достанете те волокна, которых большинство людей вообще не затрагивает. Эта тренировка «не пощадит» ни одной мышцы, но даст всем достаточно времени на восстановление.

Для иллюстрации приведем две разные тренировки квадрицепсов. Одна сконцентрирована на средней и сокращенной позициях мышц, что присуще многим тренировочным программам, а другая соединяет работу в растянутой позиции с тяжелыми синглами в средней.

Начните вашу первую тренировку с тяжелых приседаний. После нескольких разминочных подходов, выполните один сет в 4-6 повторений до полного мышечного отказа. Если вы достигли 6 повторений, на следующей тренировке прибавьте вес.

После этого переходим к экстензиям ног и выполняем один подход в 10-12 повторениях до полного отказа. Закончите сет статическим удержанием и медленным негативом. Это и есть первая тренировка.

После полного восстановления наступает черед второй тренировки. В этот раз начните с сисси-приседаний, один подход в 8-12 повторений. Выполнение этого упражнения первым помогает увеличить силу во втором упражнении - приседаниях из нижней позиции, что необходимо, так как вы будете делать тяжелые синглы.

Установите стопоры силовой рамы на уровне начала выхода из глубокого приседа. Разминайтесь несколькими синглами с увеличивающимися весами до тех пор, пока не дойдете примерно до 95% вашего максимального веса.

Выполните два-три подхода с ним. Пытайтесь на каждой тренировке добиваться нового рекорда.

Вот как может выглядеть мощностная программа для квадрицепсов в стиле POF:

Тренировка 1

Приседания	1x4-6
Экстензии ног	1x10-12*

*заканчивающиеся статическим удержанием и негативным сокращением.

Тренировка 2

Сисси-приседания	1x8-12
Приседания из нижней позиции	2-3x1*

*одно предельное повторение

В таком духе могут быть составлены программы и для остальных мышечных групп. Вот простой сплит:

***День 1**: грудь и спина, тренировка 1*
***День 2**: плечи, тренировка 1*
***День 3**: отдых*
***День 4**: ноги, тренировка 1*
***День 5**: отдых*
***День 6**: бицепсы и трицепсы, тренировка 1*
***День 7**: отдых*
***День 8**: цикл повторяется снова с переключением на тренировку 2*

Напоследок

Вариации - это ключ к росту мышц. Так что растите с этими тренировками со взрывающей интенсивностью. Приложите максимум усилий - и вы получите перевоплощение как мозга, так и тела. Пусть вас не страшит такой малый объем работы. Со всеми этими методами интенсификации организм заслуживает больше отдыха. **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

Тел: +7-499-9686240

Винс Жиронда:

Тренинг Мастера

Часть 3

Лучшие упражнения для массивных бицепсов

Джин Мози (Gene Mozee)
Иллюстрации: Лэрри Экланд (Larry Eklund)

Упругие, хорошо развитые бицепсы отражают силу и мощь мужчины. Речь даже не о внешнем виде. Бицепсы были одной из самых «созидательных» мышечных групп в ходе развития цивилизации. Вначале с их помощью люди взбирались на деревья, позже строили пирамиды. Древним грекам и римлянам они помогли, поднимая меч, копье или лук, завоевать мир. От Александра Великого до Цезаря - все использовали бицепсы в полную силу.

Имея слабые бицепсы, вы просто не будете способны выполнить элементарные задачи - например, накормить себя. Без их помощи невозможно взобраться на дерево или скалу, будет сложно даже управиться с лопатой. Бицепсы необходимы в спорте. Как обойтись без них в гандболе, теннисе или бейсболе? Сильные бицепсы обеспечивают нокаутирующую мощь прямым, боковым и другим ударам в боксе. Даже астронавты не смогли бы передвигаться в космосе без помощи бицепсов.

Сенсационное развитие бицепсов может возвести бодибилдера на вершину успеха. Арнольд Шварценеггер победил Серджио Оливу на «Мистер Олимпии» 1972 года (в конце их эпической битвы), именно благодаря колоссальным бицепсам.

Тот отрезок истории замечателен тем, что все, кто имел легендарные руки - Арнольд, Серджио, Лэрри Скотт, Фредди Ортиц, Франко Коломбо - тренировались на каком-то этапе у Винса Жиронды. Тогда атлеты уделяли гораздо больше внимания тяжелой работе, чем химии.

Арнольд Шварценеггер (Arnold Schwarzenegger)

В отличие от других тренеров чемпионов, Винс, вероятно, больше всего запомнился своей инновационной методикой развития бицепсов, а именно, изобретением скамьи Скотта. Сам Скотт сделал ее знаменитой, когда со своими сенсационными 52-сантиметровыми бицепсами выиграл первый титул Мистер Олимпия в 1965 году. Теперь этим приспособлением укомплектованы все спортзалы мира.

Жиронда считал изучение анатомии очень важным для полноценного развития мышц и широко пользовался «Анатомией» Грея. В книге «Ключ к внутренней Вселенной» Билл Перл описал более ста упражнений на бицепсы.

Фредди Ортиц (Freddy Ortiz)

Упругие, хорошо развитые бицепсы отражают силу и мощь мужчины. Вначале с их помощью люди взбирались на деревья, позже строили пирамиды. Древним грекам и римлянам они помогли, поднимая меч, копье или лук, завоевать мир. От Александра Великого до Цезаря - все использовали бицепсы в полную силу.

MADE IN RUSSIA

L-Карнитин (100 капс)

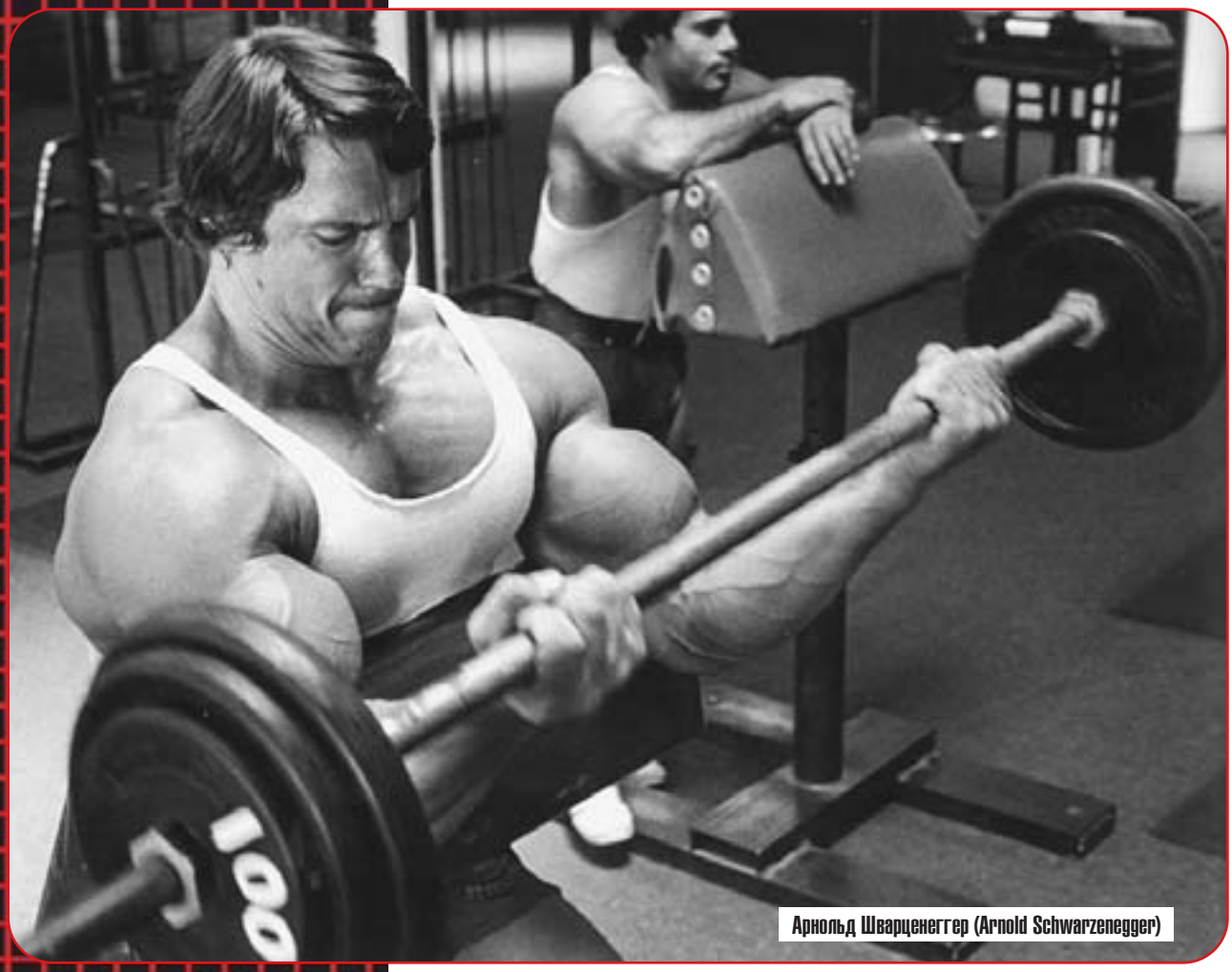
XXI POWER

L-Карнитин Комплекс (400 г)

Мега
Бромелайн (72 капс)

L-Карнитин
жевательный (90 табл)

СЖИГАТЕЛИ ЖИРА



Арнольд Шварценеггер (Arnold Schwarzenegger)

Людям с плоскими бицепсами надо сосредоточить свои усилия на упражнениях, развивающих пик мышцы, особенно на упражнениях с короткой амплитудой, таких как подтягивания хватом снизу и сгибания рук на низком бло-

Жиронда, после многих лет тренировок, наблюдений, проб и ошибок, сузил этот круг до восьми. Это лучшие из лучших. Они нагружают бицепсы под разными углами, а также прорабатывают лежащие под ними мышцы брахиалис.

Форму трицепсов можно значительно изменить, работая в специальных упражнениях для разных головок трицепса, но Винс считал, что с бицепсом это не пройдет, во всяком случае, в такой же степени. Людям с плоскими бицепсами надо сосредоточить свои усилия на упражнениях, развивающих пик мышцы, особенно на упражнениях с короткой амплитудой, таких как подтягивания хватом снизу и сгибания рук на низком блоке сидя. У вас никогда не будет такого же пика, как у Даррема Чарльза или Флекса Уиллера, но с правильными упражнениями и тяжелой работой вы построите великолепные бицепсы.

Если же они у вас высокие, что часто сопровождается большим провалом возле локтевого сгиба, надо больше работать на скамье Скотта, чтобы развить нижнюю часть мышцы. Ваша костная структура и способ прикрепления мышц диктуют, какие движения лучше подходят вам.

Большая восьмерка

Сгибания рук со штангой на скамье Скотта (нижняя часть бицепса и брахиалис), восемь повторений.

Возьмите штангу хватом на ширине плеч снизу. Станьте у скамьи Скотта, положив локти на верхнюю часть подставки. Стоя прямо, начинайте медленно сгибать руки. Не откидывайтесь назад, не читингуйте, двигайте гриф к шее до касания. Опустите штангу и повторите.

Попеременные сгибания с гантелями на наклонной скамье (брюшко бицепса и внешняя головка), четыре попеременных подъема на каждую руку и четыре одновременных.

Возьмите пару гантелей и сядьте на наклонную скамью, не касаясь ее головой и плечами. Выполняйте попеременные сгибания рук, смотря каждый раз на ту, которую поднимаете. Сгибайте руку к плечу и слегка наружу для про-

работки внешней головки, которая улучшает пик. Выполните четыре повторения для каждой руки, затем четыре одновременно.

Сгибания рук на скамье Скотта до угла 90 градусов (брюшко бицепса), четыре частичных повторения, четыре полных.

Возьмите штангу и встаньте у скамьи Скотта, наклонясь над вертикальной частью опорной подушки (обратная сторона обычной скамьи Скотта). Не распрямляя и не сгибая полностью руки, работайте в средней амплитуде движения. Выполните 8 полных повторений, в последних трех попросите, чтобы партнер помог вам сгибать руки до угла в локте 90 градусов.

Сгибания рук со штангой в наклоне (пик бицепса), восемь повторений.

Сядьте на скамейку, ноги врозь, наклонитесь, локти между колен, возьмите штангу хватом на ширине плеч. Поднимите штангу к подбородку без изменения угла между верхом рук и корпусом. Опустите штангу и повторите движение.

Сгибания рук лежа (брюшко бицепса), по восемь повторений на каждую руку.

Лягте спиной на высокую горизонтальную скамью, держа в руках гантели, руки опущены вниз. Попеременно сгибайте руки, каждый раз слегка поворачиваясь к поднимаемой руке корпусом и глядя на нее.

Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта (низ и середина бицепса), десять повторений.

Держа в каждой руке по гантели, расположите локти на верхней части опорной подушки скамьи Скотта. Опускайте гантели до полного выпрямления рук, затем сразу же поднимайте их. Повторите.

Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье (внешняя головка, брюшко бицепса), восемь повторений.

Держа в руках гантели, лягте на наклонную скамью (35-50 градусов). Локти должны касаться краев скамьи, а гантели отстоять от корпуса на 20-25 см. Руки опущены вниз, выполняйте сгибания пока бицепсы полностью не сократятся. Не позволяйте весам просто падать в обратном движении - медленно опускайте их, контролируя движение. Повторите.

Подтягивания узким хватом (пик бицепса), восемь повторений.

Вис на перекладине, хват обратный, узкий (около 10 см между ладонями). Медленно подтянитесь, пока подбородок не будет выше перекладины, локти держите высоко и вместе. Опуститесь на 10-12 см и опять вверх, пока шея не коснется перекладины. Движения должны быть медленными, ритмичными и подконтрольными.

Гордон Кейз, снимавшийся с Лэрри Скоттом и другими известными бодибилдерами в фильме «Muscle Beach Party», имел удивительный пик бицепса. Единственное упражнения, которое он делал для них - это подтягивания узким хватом.

Советы Винса для построения больших, хорошо оформленных бицепсов

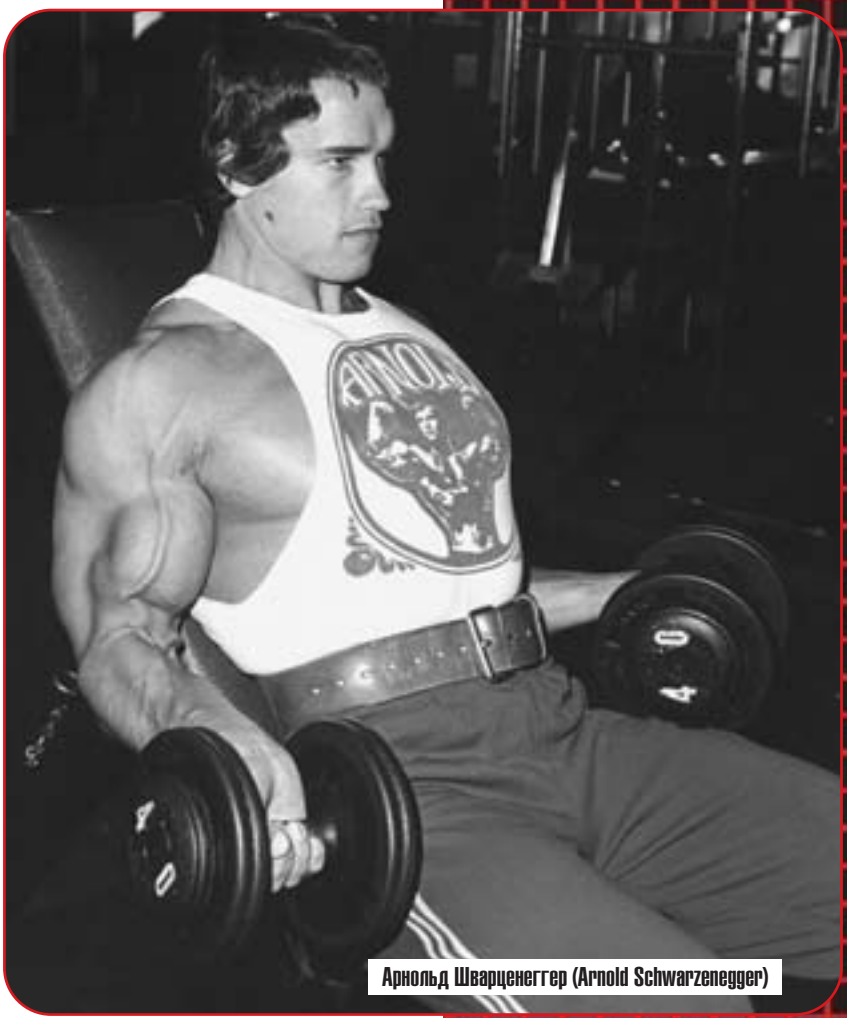
Выберите те упражнения, которые направлены на проработку ваших отстающих частей бицепса.

Бицепсы наилучшим образом реагируют на 12 повторений. Выберите два упражнения и выполняйте их в шести подходах каждое, или же делайте три упражнения в четырех подходах.

Не забывайте о трицепсах - давайте им эквивалентную работу.

Прорабатывайте руки три раза в неделю, через день.

Бицепсы наилучшим образом реагируют на 12 повторений. Выберите два упражнения и выполняйте их в шести подходах каждое, или же делайте три упражнения в четырех подходах.



Арнольд Шварценеггер (Arnold Schwarzenegger)

IRONMAN®

НОВИНКА

опт: +7 (499) 968-6240

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ
sale@sportservice.ru

Лари Скотт (Larry Scott)

Скотт работал по этой программе три дня в неделю, отдыхая между подходами не более 30-45 секунд и вовсе не отдыхая между упражнениями, соединенными в суперсет.

Большое значение имеет правильное питание. Следуйте советам журнала IRONMAN и не пропускайте приемы пищи.

Установите цель и настройтесь позитивно на ее достижение. Сфокусируйтесь на том, как бы вы хотели выглядеть, и выкладывайтесь на все 100%.

Взрывная программа для рук

Эту программу Винс разработал для Лэрри Скотта. Она помогла ему сформировать великолепные руки и дважды выиграть титул Мистер Олимпия.

Бицепсы

Суперсет

Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта	6x6
Сгибания рук со штангой на скамье Скотта	6x6
Обратные сгибания рук на скамье Скотта	4x8

Трицепсы

Суперсет

Трицепсовый жим штанги лежа	6x8
Трицепсовый жим из-за головы в наклоне вперед	6x8
Выпрямления руки назад с гантелью в наклоне	4-6x8-10

Скотт работал по этой программе три дня в неделю, отдыхая между подходами не более 30-45 секунд и вовсе не отдыхая между упражнениями, соединенными в суперсет.

Упражнения Жиронды действительно работают. Когда я тренировался в его зале, мои руки были большими, но не очень хорошей формы. Благодаря специализации на упражнениях Винса я «высек» отличный пик у бицепсов, что выгодно сказалась на моих фронтальных позах. Попробуйте и вы - я уверен, ваши результаты будут не хуже. **IM**

Лари Скотт (Larry Scott)

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

1000 ГОРЯЧИХ ВОПРОСОВ

Продолжение. Начало в IRONMAN MAGAZINE #2-11.

ВОПРОС 113

Почему в некоторых упражнениях рекомендуют увеличение веса в стиле пирамиды, а в других, наоборот - снижение веса с каждым повторением?

Джордж Тернер: Я использую стиль пирамиды, когда делаю несколько упражнений для одной и той же мышечной группы - как правило, это 3-4 упражнения. Это позволяет постепенно приспосабливаться к нагрузке, начиная с легких сетов, особенно это важно для правильного размещения сухожильных прикреплений. Даже при том, что я делаю 3-4 упражнения для мышечной группы, акцент меняется с каждым из них. Поэтому только последние пару сетов каждого из упражнений я выполняю с максимальным усилием. Если вы выполняете 3 упражнения для одной и той же группы мышц, обязательно следует применять принцип пирамиды в каждом из них, а доходить до отказа всего где-то в 6 сетах - последних 2-3 каждого упражнения.

Если для какой-то мышечной группы вы делаете только одно упражнение - обычно, это компаундное упражнение - вы должны начать с самого тяжелого веса. Поскольку в каждом сете вы прикладываете максимальное усилие, вы на самом деле работаете тяжелее, когда выполняете 1 упражнение в 10 сетах, чем при выполнении в стиле пирамиды трех упражнений по 5 сетов в каждом - т.е. всего 15 сетов, из которых только 2 или 3 выполняются с максимальным усилием.

Если вы тренируетесь в стиле 1 упражнение в 10 сетах для каждой мышечной группы, то разминайтесь 1-2 легкими сетами перед тем, как приступить к 10 рабочим.

ВОПРОС 114

Могут ли интенсивные тренировки сделать человека более подверженным болезням?

Даниэль Куртис: Да, могут. Согласно утверждению издания Clinics in Sports Medicine, «во время послетренировочного окна пониженного иммунитета, которое может длиться от 3 до 72 часов, в зависимости от особенностей иммунной системы, для вирусов и бактерий наступает благоприятный момент, что увеличивает риск субклинической и клинической инфекции.»

Ученые, занимающиеся исследованием этого вопроса, изучили влияние цинка, витамина С, глютамина и углеводов на иммунную систему после длительной физической нагрузки. Что касается цинка, витамина С и глютамина, исследователи сообщают, что имеющиеся данные не позволяют пока сделать окончательный вывод. Однако, «наиболее впечатляющие результаты были обнаружены при дополнительном употреблении углеводных добавок.

Нанесенный иммунной системе физиологический стресс смягчается, когда атлеты употребляют углеводные смеси до, во время и после длительного интенсивного занятия». Это предотвращает чрезмерное снижение уровня сахара в крови, в то же время удерживая кортизол на низком уровне. Хороший препарат фосфатидилсерина также способен помочь удержать низкий уровень кортизола.

ВОПРОС 115

Я недавно попробовал фронтальные приседы, и мне понравилось это упражнение. Но один довольно опытный спортсмен из моего зала сказал, что они не принесут особо много пользы. Он сказал, что только обычные приседы помогут нарастить массу. Правда ли это?

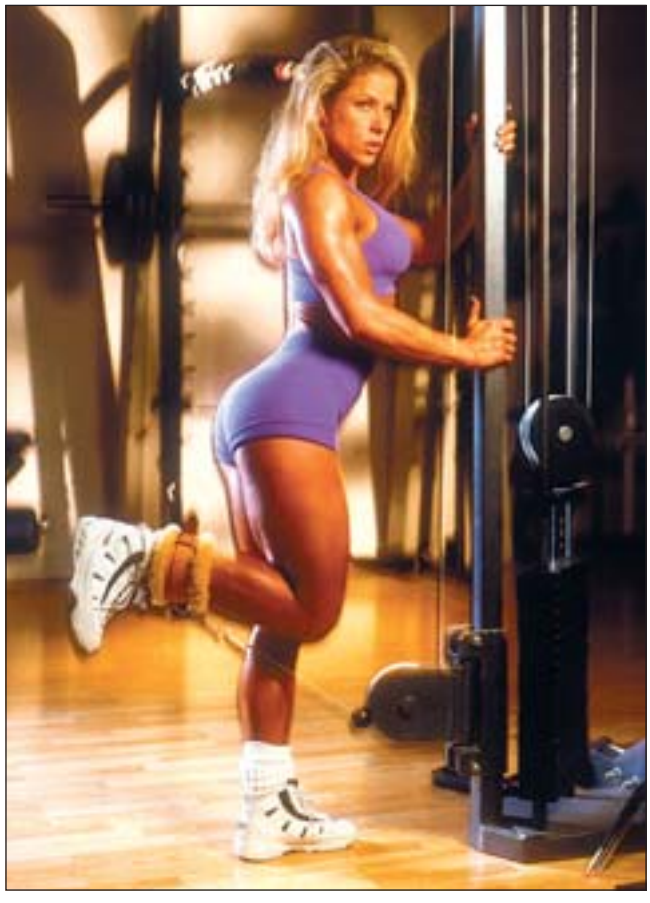
Брэдли Стейнер: Это не так. Лично я не считаю фронтальные приседы особо полезным упражнением. Я просто ненавижу их. Большинство тренирующихся считают, что обычные приседы, которые трудны для выполнения, больше соответствуют их потребностям. Но это вовсе не означает, что для вас фронтальные приседы тоже не подходят. Та небольшая доля атлетов, которым нравится включать фронтальные приседы в свою программу, достигают великолепных результатов.

Я думаю, что тот ваш друг в зале просто хотел вам помочь, хотя делал это не совсем правильно. Я догадываюсь, что, вероятно, для него фронтальные приседы приводили скорее к болезненности в ягодицах, а не к росту квадрицепсов. Но это не означает, что то же самое произойдет и с вами. Если вам нравится выполнять какое-либо упражнение, и вы чувствуете, что оно приносит вам пользу, то не позволяйте никому отговаривать вас от его выполнения.

Но есть одно предостережение. Если вы обнаружите, что для выполнения фронтальных приседов вам необходимо существенно снизить веса, то обязательно включите в программу один сет тяжелых обычных приседов. Помните, что приседы - это то упражнение, которое должно выполняться с большими весами.

ВОПРОС 116

Что может быть причиной отсутствия роста икр?



Стив Холмэн: Исследования показали, что эксцентрическая, или негативная, часть повторения является наиболее важной для стимуляции роста. К сожалению, при использовании тренажеров негативный отрезок амплитуды легче, чем при работе со свободными весами. Это потому, что трение облегчает путь. Что еще хуже, трение делает позитивный отрезок амплитуды тяжелее, чем в случае использования свободных весов. Таким образом, позитивный отрезок движения становится тяжелее, а негативный - легче. Это не очень хорошо, поскольку негативная часть амплитуды - наиболее важная.

Мышечная группа, которая наиболее всего страдает при пренебрежении негативной частью движения - это икры, поскольку большинство людей используют тренажер для подъемов на носки и для жимов ногами. Ваши икры и так прекрасно привыкли минимизировать нагрузку и читинговать - благодаря тому, что они постоянно задействуются при ходьбе. Поэтому, чтобы заставить их расти, вы должны увеличить нагрузку на них при тренировке в зале, особенно в негативной части амплитуды.

Чтобы справиться с проблемой, попробуйте выполнять подъемы на одной ноге с гантелью - это будет первое упражнение, при этом старайтесь придерживаться темпа 2 секунды вверх/две секунды вниз, не допуская отбива. Обеспечивая икрам более тяжелую негативную часть нагрузки с контролируемым движением, вы даете своим мышцам великолепный стимул для роста. Кроме того, сохраняйте число повторений выше 12. У большинства людей в икрах преобладают ориентированные на выносливость волокна, которые лучше реагируют на более высокое число повторений, а также более длительное нахождение под нагрузкой.

ВОПРОС 117

Что такое компаундные упражнения?

Стив Холмэн: Компаундные упражнения - это те, которые вовлекают в работу более чем один сустав. Например, при выполнении приседа происходит движение в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах. Это позволяет многим мышцам - мышцам ягодиц, поясницы, бицепсам бедер и икрам - работать совокупно, чтобы нагрузить целевые мышцы - квадрицепсы (т.е. мышцы передней поверхности бедра). Эта совокупная работа называется синергией, это феномен, который позволяет вам проработать целевую мышцу с большими весами и стимулировать увеличение волокон этой мышцы. Однако, синергия имеет потенциал сделать даже большее, чем просто нагрузить мышечные волокна.

Исследования показали, что при выполнении приседов с высокой интенсивностью вы получаете естественный всплеск тестостерона - гормона, который стимулирует рост мышц. Такие компаундные упражнения, как присед и становая тяга - это два наиболее мощных стимулятора роста мышц. Используя два этих компаундных анаболических акселератора вы не только обеспечиваете максимальную мышечную стимуляцию, но и всплеск тестостерона на каждой тренировке.

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

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

Crea (250 крea 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
ргинином
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

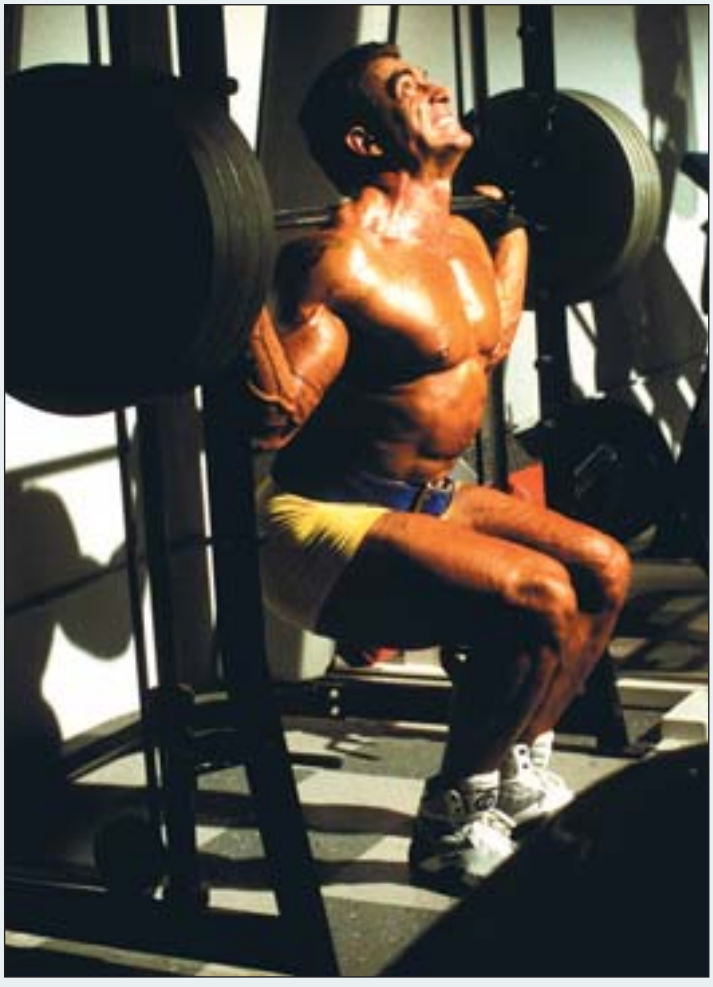
ВОПРОС 118

У меня бицепсы бедер хуже поддаются тренировке, чем квадрицепсы. Что вы посоветуете?

Рон Хэррис: Если вы один из миллионов бодибилдеров, у которых бицепсы бедер развиваются хуже, чем квадрицепсы, то надо что-то с этим делать. Следующие рекомендации наставят вас на правильный путь, который позволит вам за кратчайшее время построить массивные бицепсы ног.

Прорабатывайте бицепсы бедер в начале тренировки или на отдельной тренировке. Эффект от тренировки бицепсов бедер после квадрицепсов можно сравнить с результатом ребенка, который всю ночь трудился бы на фабрике, а наутро пошел бы в школу учиться. Во время приседов, экстензий ног, сисси-приседаний и выпадов ваши бицепсы бедер и так выполнили огромную работу вместе с квадрицепсами. В день тренировки ног начните тренировку с них, когда они полны сил, или же тренируйте их в отдельный день. Вы увидите результаты, если дадите своим бицепсам ног шанс ударно поработать.

Всегда включайте обе функции. Сгибания ног являются главным упражнением в тренировке бицепсов бедер, но они - только часть ее. Для полного развития и максимальных результатов в каждую тренировку следует включать дедлифты с выпрямленными ногами. Если вы думаете, что одни только сгибания ног способны привести вас к наилучшим результатам, вы лишаете себя возможности добиться максимального развития массивных бедер.



Растягивайте мышцы между сетами. Еще один скрытый барьер, препятствующий развитию бицепсов ног - это их тугоподвижность, что означает, что вы не в состоянии достичь полной амплитуды движения в сгибаниях ног и дедлифтах с выпрямленными ногами. Очень простой способ справиться с этой проблемой - это растягивать бицепсы ног после каждого сета. Поставьте пятку на устойчивый объект, высота которого чуть выше уровня талии, и выпрямите ногу в колене. Наклоняйтесь вперед, сгибаясь в тазобедренном суставе и не округляя поясницу. Задержитесь на 10 секунд. В результате выполнения этой растяжки вы сможете доставать торсом до передней поверхности бедра.

Оставьте тренинг квадрицепсов на некоторое время. В экстремальных случаях, когда у тренирующегося очень сильно развиты квадрицепсы, а развитие бицепсов бедер при этом ничтожное, следует предпринять более радикальные шаги. Следует сократить тренинг квадрицепсов до всего лишь нескольких сетов экстензий и жимов ногами 1 раз в неделю - не более 2-3 сетов каждого упражнения. Такое большое опережение в развитии квадрицепсов по сравнению с бицепсами ног представляет собой большую опасность. При этом риск разрыва бицепса очень велик - ведь бицепсы являются антагонистами квадрицепсов, а это означает их растягивание, когда квадрицепсы сокращаются. Если от них требуется принять на себя огромную силу, как, например, при спринте или при подъеме из тяжелого приседа, в бицепсах бедер часто происходит разрыв. Если вы считаете, что у вас плохо развитые бицепсы ног сейчас, то только представьте себе, какими бы они были, если не тренировать их несколько месяцев! Как бы сильно вы ни любили тренировать свои могучие квадрицепсы, вам придется на какое-то время умерить свой пыл.

ВОПРОС 119

Можно ли есть перед тренировкой?

Рон Кларк: Тренировка на голодный желудок имеет определенную биологическую пользу. Когда вы поели, пища попадает в тонкий кишечник, где в основном происходит переваривание. Для организма первостепенной задачей становится расщепление и всасывание питательных веществ. Для того, чтобы транспортировать только что усвоенные нутриенты в различные органы и ткани, кровеносные сосуды, находящиеся в мышцах и вокруг них, сужаются, в то время как содержащиеся в желудочно-кишечном тракте и около него кровеносные сосуды расширяются. Таким образом приток крови в мышцах уменьшается, а в желудочно-кишечном тракте - увеличивается, и поступление питательных веществ и кислорода в мышцы снижается. Представьте себе, что происходит, если вы поели перед тренировкой. Во время физической нагрузки у вас осуществляется процесс пищеварения. Идет борьба между мышцами и пищеварительной системой, поскольку обе стороны остро нуждаются в повышенном притоке крови.

Тренинг, питание и рост

часть 6

Модель: Стив Холмэн (Steve Holman)/Невье (Neveux)

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

Программа №6 Центра Тренировок и Исследований IRONMAN

После тренинга по схеме Понедельник - Среда - Пятница настало время вновь вернуться к программе тренировок пять раз в неделю. Мы должны за 6-8 недель приблизиться к пиковой форме. Чтобы стать большими и рельефными за столь короткий промежуток времени, нам нужна такая стратегия, в которой мы точно уверены, что она работает.

Просматривая наши тренировочные журналы, мы обнаружили, что достигли самых заметных результатов при трехдневном сплите с разделением на тяжелую и легкую работу и с отдыхом в выходные дни. Разделение работы для каждой мышечной группы на тяжелую и легкую означает, что у нас шесть отдельных тренировок, разделенных следующим образом:

Тренировка 1: Грудь, тяжело; дельты, легко; трицепсы, легко.

Тренировка 2: Квадрицепсы, тяжело; бицепсы бедер, легко; камбаловидные мышцы, тяжело; икроножные мышцы, легко; пресс, тяжело.

Тренировка 3: Спина, тяжело; бицепсы, легко; предплечья, легко; шея, тяжело.

Тренировка 4: Дельты, тяжело; грудь, легко; трицепсы, тяжело.

Тренировка 5: Бицепсы бедер, тяжело; квадрицепсы, легко; икроножные, тяжело; камбаловидные, легко; пресс, легко.

Тренировка 6: Спина, легко; бицепсы, тяжело; предплечья, тяжело; шея, тяжело.

Поскольку мы тренируемся пять раз в неделю, а не шесть, шестая тренировка переносится на понедельник, затем вся последовательность продолжается со вторника. Это очень важно, поскольку дает встроенный компонент восстановления. Например, если вы делаете тренировку 1 в понедельник, тренировку 2 - во вторник и так далее, тренировка 6 переходит на следующий понедельник. Это означает, что вы прорабатываете те мышечные группы, которые запланированы на тренировку 6 - т.е. спину, бицепсы, предплечья и шею - первую неделю только один раз (в среду), а все остальные группы мышц вы тренируете дважды в неделю. На следующей неделе ваша спина, бицепсы, предплечья и шея получают две тренировки, так же как и большинство других мышечных групп. В этот раз на среду попадает тренировка 2. Поэтому квадрицепсы, бицепсы бедер, икры и пресс прорабатываются на этой неделе только один раз. Сплит составлен так, что один раз в три недели каждая из

мышечных групп получает только одну тренировку в неделю вместо двух. Это идеальный способ содействовать восстановлению мышц.

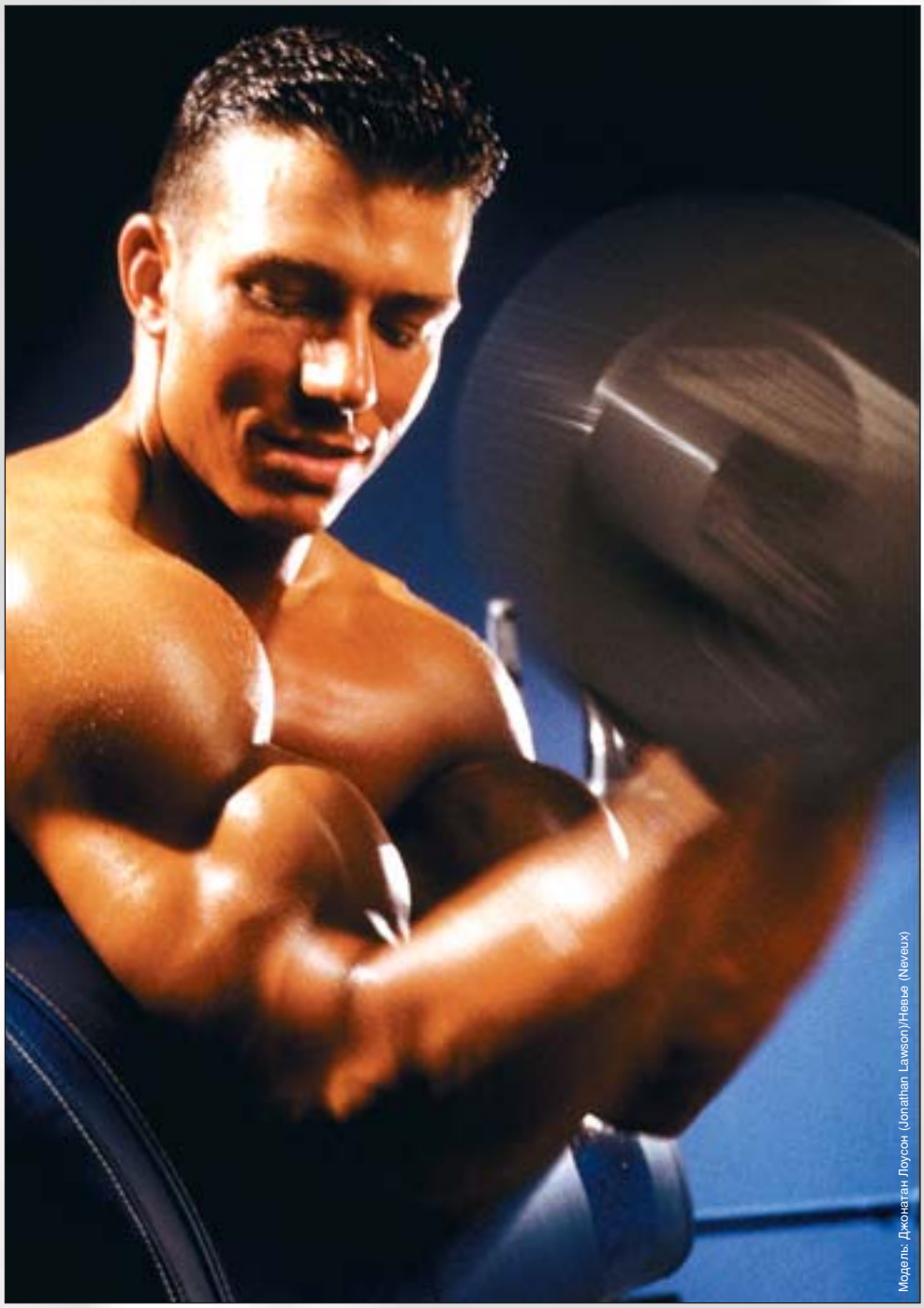
Сама программа основана на комбинации тяжелого и легкого тренинга, которую мы использовали в программе 4, только теперь в день легкой нагрузки мы не делаем суперсетов в стиле AFTERSHOCK - за исключением икр и предплечий, которым требуется более длительное время нахождения под нагрузкой. Мы обнаружили, что тренировка какой-либо мышечной группы, включающая суперсеты в стиле AFTERSHOCK, плюс обычные сеты на следующей тренировке, предотвращает быстрое возникновение полного исчерпания сил при выполнении суперсетов - и возникновение боязни самой тренировки. Кроме того, суперсеты в стиле AFTERSHOCK призваны продлить нахождение целевых мышц под нагрузкой, а в день легкой нагрузки вы достигаете этого путем выполнения повышенного числа повторений - 10 в подходе.

Таким образом, что касается времени нахождения мышц под нагрузкой, в суперсетах нет необходимости.

Однако, в день тяжелой нагрузки мы все же сначала выполняем в стиле пирамиды упражнение в средней позиции в 3-4 сетах, затем делаем один ультра-интенсивный суперсет в стиле AFTERSHOCK. Проработку каждой мышечной группы мы заканчиваем упражнением в сокращенной позиции для финального стимулирующего рост стягивания мышц. Иными словами, мы продолжаем использовать методику работы в полной амплитуде с разных позиций мышечного напряжения (POF). Но это не просто тренинг в стиле POF. Например, программа для квадрицепсов выглядит следующим образом:

Средняя позиция	
Приседы	3 x 8, 6, 4
Приседы на машине Смита	1 x 7-10
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Сокращенная позиция	
Экстензии ног	1 x 6-8
Растянутая позиция	
Сисси-приседания	1 x 6-8
Сокращенная позиция	
Экстензии ног (сеты со сбрасыванием веса)	1 x 8, 4

Программы для многих мышечных групп сходны с теми, что мы



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

Программа №6 Центра Тренировок и Исследований IRONMAN

Понедельник
(Грудь, тяжело; дельты, легко; трицепсы, легко)

Жимы лежа*	3 x 8,6,5
Жимы лежа на наклонной скамье	2 x 5-8
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Разведения рук на блоке или скрещивания на кроссовере	1 x 6-9
Отжимания широким хватом	1 x 6-9
Разведения рук на блоке или скрещивания на кроссовере	1 x 8-12
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Разведения рук на блочном устройстве лежа на наклонной скамье	1 x 6-9
Разведения рук на Пек-Дек тренажере	1 x 6-9
Разведения рук на блочном устройстве лежа на наклонной скамье	1 x 8-12
Жимы вверх из-за головы	2 x 10
Подъемы рук в стороны с наклоном торса вперед (грудь опирается о наклонную скамью)	1 x 10
Подъемы рук в стороны сидя	1 x 10
Подъемы рук в стороны стоя	1 x 10
Подъемы рук перед собой	1 x 10
Выпрямления рук с гантелями лежа	2 x 10
Выпрямления рук вверх на блоке с веревкой	1 x 10
Жимы вниз на блоке с веревкой	1 x 10
Отжимания с опорой в скамью	1 x 10

Вторник
(Квадрицепсы, тяжело; бицепсы бедер, легко; камбаловидные мышцы, тяжело; икроножные мышцы, легко; пресс, тяжело)

Приседы*	3 x 8,6,4
Приседы на тренажере Смита	1 x 7-10
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Выпрямления ног	1 x 6-9
Сисси-приседания	1 x 6-9
Выпрямления ног (сет со сбрасыванием веса)	1 x 8,4
Сгибания ног	2 x 10
Сгибания одной ноги	1 x 10
Становая тяга с выпрямленными ногами	2 x 10
Гиперэкстензии	1 x 10
Подъемы на носки сидя	3 x 8-10
Подъемы на носки стоя	1 x 12-15
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Подъемы на носки стоя	1 x 10-15
Подъемы на носки «осликом»	1 x 10-15
Жимы носками на тренажере для жимов ногами	2 x 12-15
Подъемы колен в висе или на наклонной скамье	2 x 8-10
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Кранчи на абдоминальной скамье	1 x 8-10
Кранчи со скручиванием	1 x max
Кранчи на тренажере «Наутилус»	1x 8-12

Среда
(Спина, тяжело; бицепсы, легко; предплечья, легко; шея, тяжело)

Тяги вниз широким хватом*	3 x 8,6,5
Подтягивания широким хватом	1 x max
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Пуловеры на тренажере	1 x 6-9
Тяги веревочной рукояти	1 x 6-9
Тяги на блоке хватом снизу	1 x 7-10
Тяги на блоке широким хватом	2 x 8-10
Тяги на тренажере хватом на ширине плеч	1 x 8-10
Подъемы рук в стороны в наклоне	2 x 8-10
Шраги на «Наутилусе» или с грифом для проработки трапеций	2 x 8-10
Изолированные сгибания рук с гантелями	2 x 10
Сгибания рук с гантелями	1 x 10
Сгибания рук на наклонной скамье	1 x 10
Сгибания рук на блоке	1 x 10
Концентрированные сгибания рук	1 x 10
Сгибания рук на блоке в стиле молота	1 x 10
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Сгибания рук в запястьях с гантелями обратным хватом	1 x 10

использовали в программе 4. Причина того, почему мы сохранили некоторые методики неизменными - например, использование пирамиды и суперсетов в стиле AFTERSHOCK - в том, что они оказались чрезвычайно эффективными.

Разделение частей тела несколько иное, чем в программе 4, этим мы обеспечиваем вариативность. Кроме, того мы обеспечиваем вариативность, выполняя разные упражнения в тяжелые и легкие дни. Например, в день легкой проработки груди мы делаем жимы гантелей на наклонной скамье, а в дни тяжелой проработки делаем жимы в наклоне на тренажере Смита. Это прекрасный способ поддерживать рост мышц длительное время.

Теперь, когда вы знаете, как работает данная программа 6, давайте потренируем дельты, грудь и трицепсы.

Четверг в Центре Тренировок и Исследований IRONMAN

Джонатан Лоусон: Итак, посмотрим. Сегодня мы тренируем дельты и трицепсы тяжело, а грудь - легко, не так ли?

Стив Холмэн: Какая память! Сначала работаем на дельты.

Л: Мне эта идея очень даже по душе, поскольку плечи у меня начинают казаться узкими по сравнению с расширившейся за зиму талией.

Х: Да, лично я рад, что наконец-то мы начинаем работать на рельеф. Не терпится вновь увидеть межреберные и зубчатые мышцы.

Л: А мне бы хотелось увидеть хотя бы ступни ног.

Х: Да ты вовсе не толстый. У нас обоих пресс еще виден. Поэтому можно сказать, что сезон набора массы для нас прошел успешно, ведь мы оба стали на 10 кг тяжелее. Время стать еще больше, поэтому давай-ка поработаем в жимах вверх за головой - так, чтобы наши дельты стали по форме напоминать огромные плоды манго!

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

Сгибания рук в запястьях со штангой обратным хватом	1 x 10
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Сгибания рук в запястьях за спиной	1 x 10
Сгибания рук в запястьях со штангой	1 x 10
Повороты предплечья	1 x 10
Повороты шеи (4 направления)	1 x 10

Четверг
(Дельты, тяжело; грудь, легко; трицепсы, тяжело)

Жимы вверх за головой*	4 x 8,6,5,3
Подъемы одной руки в сторону на блоке	1 x 8-10
Подъемы рук в стороны с наклоном вперед	1 x 8-10
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Подъемы рук в стороны сидя	1 x 6-9
Подъемы рук в стороны стоя	1 x 6-9
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Подъемы рук в стороны стоя	1 x 6-9
Подъемы рук перед собой	1 x 6-9
Жимы гантелей лежа на наклонной скамье	2 x 10
Жимы лежа	2 x 10
Разведения рук на Пек-Дек тренажере	1 x 10
Разведения рук на блоке лежа на наклонной скамье	1 x 10
Разведения рук на блоке или скрещивания на кроссовере	1 x 10
Отжимания широким хватом	1 x 10
Разведения рук на блоке или скрещивания на кроссовере	1 x 10
Выпрямления рук лежа	4 x 9, 7, 7, 5
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Выпрямления рук вверх на блочном устройстве	1 x 6-9
Жимы вниз на блоке с веревочной рукоятью	1 x 6-9
Жимы вниз с прямым грифом	1 x 8-10
Отжимания с упором в скамью	1 x 8-12

Пятница
(Бицепсы бедер, тяжело; квадрицепсы, легко; икроножные, тяжело; камбаловидные, легко; пресс, легко)

Становая тяга с выпрямленными ногами	3 x 8, 6, 5
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1 x 9, 6
Сгибания одной ноги	1 x 7-10
Приседы	2 x 10
Приседы на тренажере Смита	1 x 10
Сисси-приседания	1x 10
Выпрямления ног	1 x 10
Тренажер для низа спины	1 x 8-10
Жимы носками на тренажере для жимов ногами	4 x 8-10
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Подъемы на носки стоя	1 x 8-10
Подъемы на носки «осликом»	1 x 8-10
Подъемы на носки стоя	1 x 8-10
Подъемы на носки сидя	2 x 15-20
Кранчи на абдоминальной скамье	1 x 10
Кранчи со скручиванием или на «Наутилусе»	1 x 10

Понедельник
(Спина, легко; бицепсы, тяжело; предплечья, тяжело; шея, тяжело)

Тяги на тренажере хватом на ширине плеч	2 x 10
Разведения рук в стороны в наклоне	2 x 10
Шраги с гантелями	1 x 10
Тяги вниз или подтягивания широким хватом	2 x 10
Пуловеры на тренажере	1 x 10
Тяги на блоке с веревочной рукоятью	1 x 10
Сгибания рук на скамье Скотта	2 x 8-10
Сгибания рук с гантелями	2 x 8-10
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Сгибания рук на наклонной скамье	1 x 6-9
Сгибания рук на блоке	1 x 6-9
Концентрированные сгибания рук	1 x 8-10
Сгибания рук на блоке в стиле молота	2 x 7-10
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Сгибания рук в запястьях со штангой обратным хватом	1 x 9-12
Сгибания рук в запястьях с гантелями обратным хватом	1 x 9-12
Суперсет в стиле AFTERSHOCK	
Сгибания рук в запястьях со штангой	1 x 9-12
Сгибания рук в запястьях за спиной	1 x 9-12
Повороты предплечий	1 x max

* Выполняются в стиле пирамиды, с увеличением веса в каждом последующем сете

(Каждый из них выполняет два легких разминочных сета жимов вверх за головой, выполняя растяжку между сетами, затем четыре тяжелых сета, добавляя вес в каждом).

Л: Когда мы делаем жимы вверх за головой вначале, а не после тяжелой работы на грудь, у меня суставные сумки плечевого пояса кажутся сильнее.

Х: Если на каждой второй тренировке, предусматривающей работу на грудь, плечи и трицепсы, прорабатывать дельты в первую очередь, это послужит стимулом для нового роста дельт. Когда на следующей неделе во вторник мы будем снова выполнять эту тренировку, мы сначала выполним тяжелую работу на грудь, легкую на дельты и легкую на трицепсы. Затем, в следующий раз, снова первыми будут дельты, и опять - тяжело.

Л: Я надеюсь, у тебя все это записано.

Х: А как же иначе! Откуда бы я знал, что теперь пришло время для подъемов одной руки в сторону на блоке?

(Они выполняют один сет подъемов одной руки в сторону на блоке, примерно по 10 повторений каждой рукой).

Л: Полная амплитуда движения, когда рука поднимается до перпендикулярного торсу положения, вызывает действительно сильную боль в дельтах.

Х: Это очень и очень хорошее упражнение, если выполнять его без выталкивания веса. Оно даже увеличивает силу мышц суставной сумки плечевого пояса, поскольку прорабатывает их в растянутой позиции. Давай сделаем несколько подъемов рук с наклоном торса вперед, это упражнение нагрузит боковые и тыльные головки дельтоидов.

(Они выполняют один сет подъемов рук в стороны с наклоном торса вперед, около 8 повторений).

Л: Да, мои дельты просто вынуждены были обратить внимание на это упражнение. Надеюсь, что после тренировки мы все же сможем

протиснуться в дверной проем.

Х: Два суперсета в стиле AFTERSHOCK, которые мы выполним сейчас, действительно нагрузят их до предела: подъемы рук в стороны сидя и стоя, а затем - подъемы рук в стороны стоя и подъемы рук перед собой. Я думаю, тебе придется опустить стекла в автомобиле, когда ты поедешь домой после тренировки, иначе твои широченные дельты не поместятся в салоне.

(Они выполняют суперсет из подъемов рук в стороны сидя и стоя в 8 и 6 повторениях соответственно. Затем они делают, снова же в суперсете, подъемы рук в стороны стоя и подъемы рук перед собой с гантелями, по восемь повторений в каждом упражнении).

Л: Этот последний суперсет - классная вещь! Мои дельты сейчас взорвутся.

Х: О, и повсюду будет мякоть манго... Хотел бы я на это посмотреть. Приступаем к легкой проработке груди. Сегодня первыми выполняем жимы гантелей на наклонной скамье.

(Они выполняют один легкий разминочный сет жимов гантелей на наклонной скамье, затем 2 сета в 10 повторениях).

Л: С гантелями хорошо работать - хорошая альтернатива работе на машине Смита, которую мы делаем в день тяжелой тренировки груди.

Х: Приступаем к жимам лежа на горизонтальной скамье. Помни, что нужно выбрать такой вес, с которым ты можешь сделать 10 повторений.

Л: Это будет нелегко. Чуть раньше на этой неделе мы тяжело работали в жимах лежа, плюс к этому, мы сегодня уже нагрузили дельты.

Х: Давай сделаем два сета. Если ты сделаешь всего 8 повторений в первом сете, можешь уменьшить отягощение.

Л: И свое самолюбие. Как же я ненавижу снижать веса, но, думаю, надо рискнуть!

(Они делают один разминочный сет жимов лежа, затем 2 сета в 10 повторениях, используя один и тот же вес в обоих).

Х: Ты как раз угадал с весом.

Л: Теперь изолированно прорабатываем верх груди?

Х: Да - один сет на Пек-Дек тренажере и один сет разведений рук в стороны на блоке в наклоне. Помни - 10 повторений.

Л: Ладно. Удивительно, какое жуткое жжение вызывают эти 10 повторений, даже если веса совсем маленькие!

(Они делают один сет на Пек-Дек тренажере, поставив руки высоко на подушки, чтобы работал верх груди, а затем один сет разведений рук в стороны на блоке в наклоне).

Х: Теперь нижняя часть груди.

Л: Разведения рук на блоке?

Х: Да. А затем - отжимания широким хватом и скрещивания рук на блоках. По одному сету, в 10 повторениях каждого.

(Они выполняют один сет разведений рук в стороны на блоке, затем один сет отжиманий на брусьях широким хватом. Заканчивают тренировку груди они одним сетом скрещиваний рук на блоках.)

Л: Мы уже прошли 2/3 пути.

Х: Осталась тяжелая работа на трицепсы. Начнем с выпрямлений рук лежа. Для разнообразия сделаем 2 сета на обратнонаклонной скамье и два сета - на горизонтальной.

Л: О, это прекрасная вариативность!

Х: Выполнение этого упражнения на горизонтальной скамье со снижением веса позволит достичь немного лучшего жжения в трицепсах, поскольку мы сможем выполнять сеты в более строгой форме.

(Они делают два сета выпрямлений рук на обратнонаклонной скамье с одним и тем же весом, затем сокращают вес и делают два сета на горизонтальной скамье).

Л: Это было великолепно. Мне нравится переходить от обратнонаклонной скамьи к горизонтальной. Совсем другое ощущение.

Х: Но едва ли тебе понравится тот болезненный суперсет в стиле AFTERSHOCK, к которому мы приближаемся.

Л: Ой, не говори. Выпрямления рук вверх над головой и жимы вниз.

Х: Да, упражнение в растянутой позиции в суперсете с упражнением в сокращенной позиции. Вместо того, чтобы использовать прямой гриф, как мы делали раньше, мы возьмем веревочную рукоять.

Л: Да, жимы вниз с веревочной рукоятью - это сурово, особенно после выпрямлений рук вверх.

Х: Вот почему они так эффективны. Это упражнение действительно чувствуется во всех трех пучках трицепса.

(Они делают один суперсет из выпрямлений рук вверх с веревочной рукоятью и жимов вниз с веревочной рукоятью, по 7 повторений в каждом упражнении).

Л: Я вижу, что ты имел ввиду. Это действительно хороший способ проработать весь трицепс целиком.

Х: Теперь делаем один сет жимов вниз с прямой рукоятью и один сет отжиманий с опорой в скамью. А затем уж направимся за миксером. Встань на расстоянии ступни от блочного устройства, чтобы получить лучшее сопротивление в сокращенной позиции жимов вниз. В этой позиции хорошенько сжимайте мышцы.

(Они выполняют один сет выпрямлений рук с прямой рукоятью, около 10 повторений).

Л: Думаю, что нам обоим следует увеличить вес в этом упражнении.

Х: Да, действительно, если мы можем выполнить 10 повторений в день тяжелой работы - настало время увеличить вес.

Л: И последнее упражнение на сегодня - отжимания с опорой в скамью.

Х: Сможешь сделать это с лежащим на бедрах отягощением 20 кг?

Л: Думаю, смогу.

(Они выполняют по одному сету отжиманий с опорой в скамью в 11 повторениях).

Х: Возможно, в следующий раз мы возьмем два диска по 20 кг.

Л: Хорошо, но скорее - 20 кг и 10 кг.

Х: Да, не нужно, чтобы мы росли слишком быстро, вызывая зависть окружающих. **IM**

Рон Хэррис (Ron Harris)

ОДНА ГРУППА МЫШЦ ЗА ТРЕНИРОВКУ

Какая система лучше?

Вопрос, как наиболее эффективно разделить все мышечные группы на тренировочные комбинации, не имеет одного единственного конкретного решения. Существуют определенные традиции в бодибилдинге, рекомендующие тренировать грудь вместе с трицепсами, спину с бицепсами, ноги отдельно, руки зачастую с плечевым поясом. Это обычно приводит к тому, что вы прорабатываете все тело за четыре тренировки в неделю, которые разделены между собой 1-2 днями отдыха. Однако, такие люди, как Стюарт МакРоберт (издатель журнала Hardgainer и автор книг Brawn и Beyond the Brawn), настоятельно рекомендуют проработку всего тела на одной тренировке, как правило два раза в неделю, как и многие сторонники высокоинтенсивного тренинга. Небольшую революцию в этом вопросе произвел чемпион Team Universe Скип ЛаКур, который делит проработку всего тела на 6 тренировок - с понедельника по субботу. Трудно спорить с его невероятным телосложением, особенно потому, что он объясняет последние ступени своего мышечного развития более специализированным сплитом, который он использует последние несколько лет.

Какая система самая лучшая? Конечно, у каждой из них есть сторонники. Лично я верю в то, что работает для меня. Это очень разумная позиция в бодибилдинге, поскольку существуют сотни теорий того, как правильно тренироваться и питаться, одни диаметрально противоположны другим. Метод проб и ошибок - это единственный путь, который поможет вам узнать, какая из рекомендованных теорий сработает для вас. В 1989 году я пробовал систему тренировки всего тела, и результаты были менее чем удовлетворительные. Хотя я выполнял по 1-2 сета, как и предполагается инструкцией, все равно неизбежно мои высокоинтенсивные тренировки теряли напор к концу финального упражнения. Помните, что мне тогда было около 20 лет, и я обладал безграничной энергией и выносливостью. Вскоре после того я переключился на более традиционную сплит-программу. Она принесла лучшие результаты, поэтому я продолжал заниматься по ней долгие годы. В 1996 году я прочитал о том, как Скип добился успешных результатов, тренируя только одну мышечную группу за занятие, это меня заинтересовало. Я все еще работал в телевизионной компании, и мой рабочий день длился с 9 утра до 5 вечера, поэтому тренироваться 6 раз в неделю было для меня слишком много. Моя жена тоже бы не согласилась на это. Но так уж было угодно судьбе, что вскоре мне представилась возможность испробовать этот метод.

В июле 1998 года я ушел с прежней работы в офисе. Сначала я пытался найти подобную должность, но через несколько месяцев безуспешных поисков и разочарований я решил вместо этого завершить написание своей первой новеллы. Когда эта работа была сделана, и у меня появился клиент, мы с женой узнали о том, что у нас будет второй ребенок. Я занялся персональным тренингом, что позволило мне зарабатывать деньги в той области, которую я любил, при этом у меня оставалось время на то, чтобы писать. Да, я знаю, эта рубрика журнала - это не история жизни Рона Хэрриса. Дело в том, что начав работать персональным тренером, я в полной мере использовал возможность нахождения в зале шесть дней в неделю и начал делить все мышечные группы следующим образом:

День 1: Бицепсы и икры (развитие бицепсов мне всегда удавалось с трудом)
День 2: Грудь
День 3: Квадрицепсы
День 4: Спина
День 5: Бицепсы бедер
День 6: Плечи и трицепсы
День 7: Отдых

И сразу же я обнаружил то, что я замечал еще ранее, но не придавал большого значения. Если прорабатывать две мышечные группы за тренировку, вторая неизбежно страдает от этого. Тренинг с отягощениями, особенно тот его тип, который используем мы, культуристы, не оптимален. Он опустошает все энергетические резервы вашего тела. Даже если вы тренируете две совершенно разные мышечные группы, например, грудь и бицепсы, исчерпание запаса энергии при тренировки груди негативно повлияет на результативность последующей работы на бицепсы. Большинство бодибилдеров испытывают этот феномен при тренировке ног, независимо от того, осознают они это или нет. Сначала они тренируют квадрицепсы путем выполнения с большими весами таких упражнений как приседы, жимы ногами, гакк-приседы и экстензии ног. После этого потока, исчерпывающего силу квадрицепсов, следует проработка бицепсов ног. Как вы думаете, почему у большинства культуристов плохо развиты бицепсы ног по сравнению с квадрицепсами? Это не потому, что они не тренируют бицепсы ног, и не потому, что они тренируют их настолько хорошо, насколько это возможно. Причиной является то, что большинство культуристов начинают проработку бицепсов бедер, когда запасы сил уже исчерпаны. Два года назад я понял, что такая ситуация складывалась и у меня, и я начал тренировать бицепсы бедер либо перед квадрицепсами, либо на отдельной тренировке. Сейчас мои бицепсы бедер почти соответствуют квадрицепсам, хотя ранее разница между их развитием была колоссальная. Хотя бицепсы

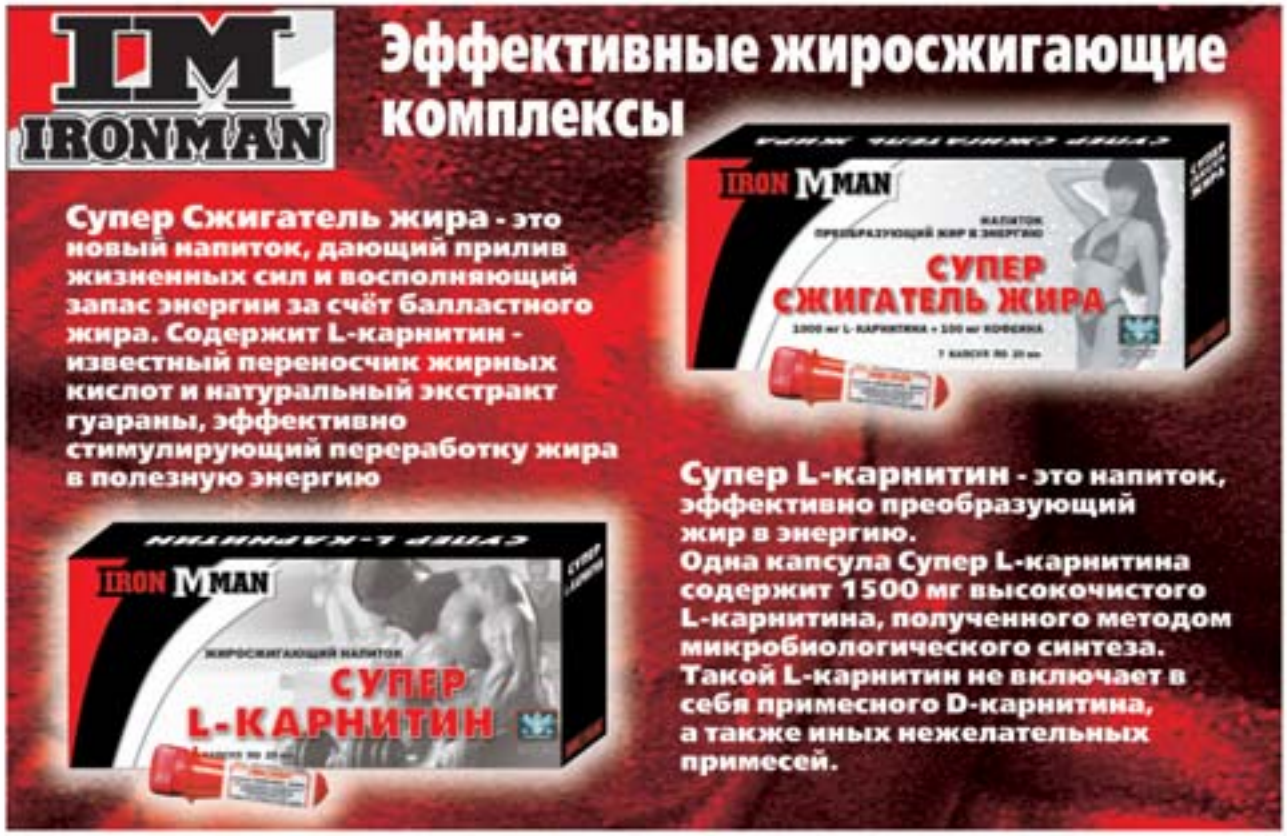
ног всегда страдают от того, что играют вторую скрипку, разве это не логично, что все мышечные группы заслуживают отдельной тренировки?

Вот несколько причин, объясняющих преимущества проработки каждой мышечной группы на отдельной тренировке. Во-первых, вы тренируете каждую группу мышц со свежим запасом энергии, направив на это все внимание и концентрацию. Если вы тренируете какую-либо мышечную группу совместно с еще одной, то вы сдерживаете, притормаживаете себя, зная, что вам еще предстоит тренировать другую группу мышц. Другое преимущество этой системы - это время. Хотя вам приходится ходить в зал чаще, но сама тренировка отнимает гораздо меньше времени. Для проработки одной группы мышц понадобится не более 45 минут, а если постараться, то можно уложиться и в 30 минут. Если такая мышечная группа, как бицепсы рук или бицепсы бедер, никогда не была первой в вашей тренировочной программе, вы будете удивлены тому, насколько сильнее вы себя почувствуете. Веса больше, накачка более мощная, и наконец-то мышцы начинают расти.

Конечно, многие могут возразить, что такие частые тренировки быстро приведут к перетренированности. Я не согласен с этим. Эти более короткие тренировки не изматывают тело и дух до такой степени, как более длительные тренировки, включающие проработку нескольких мышечных групп. Если вы чувствуете, что вам нужен день отдыха, вполне можно отдохнуть, а со следующего дня вновь продолжить расписание. Другие могут возразить, что эта система дает каждой из мышечных групп только одну прямую нагрузку в неделю. Вообще-то это очень важный момент, но более высокая интенсивность и объем, а также недельное восстановление, являются необходимыми и оптимальными факторами для восстановления клеток.

Модель: Пол Де Майо (Paul DeMayo)/Невье (Neveux)

Некоторые из вас просто не имеют возможности так часто ходить в зал, чтобы испытать эту систему. И это прекрасно, ибо такие вещи, как карьера, образование, семья всегда должны стоять по значимости выше, чем цель набора мышечной массы. Но для тех, кто имеет такую возможность, я рекомендую начать тренироваться по схеме проработки одной мышечной группы за тренировку. Возможно, вы обнаружите, что некоторые мышечные группы были лишены возможности работать с необходимой им интенсивностью все эти годы. Возможно, вы также обнаружите, что те же мышечные группы имеют гораздо больший потенциал роста, чем вы когда-либо предполагали. Вам нечего терять, впереди - новые достижения в росте мышц. **IM**



ЗА ПРЕДЕЛАМИ МОЩНОЙ МУСКУЛАТУРЫ

Общая философия предельного развития тела

ОТРЫВОК 8

Модель: Майк О'Герн (Mike O'Hearn)

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

Как планировать рост мышц

Мы продолжаем публикацию новой книги Стюарта Мак Роберта «За пределами мощной мускулатуры» (начало в журнале IRONMAN № 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12)

5.1. Успех в любой сфере жизни редко бывает случайностью. Успех в тренажерном зале - тоже не исключение. Он всегда предопределен. Если вы составите грамотную программу, приспособите ее к вашим индивидуальным восстановительным способностям и возможным физическим ограничениям, будете следовать ей настойчиво достаточно длительное время, и будете полностью обеспечивать свой организм достаточным количеством отдыха, сна и требуемыми ему питательными веществами, тогда вы станете намного больше и сильнее. Разумно составленные программы силового тренинга всегда срабатывают. Но очень немногие знают, что такое разумная программа. И очень мало кто из тренирующихся ставит перед собой определенные цели, которые следует достичь к конкретному сроку.

А. Стратегии, рассчитанные на длительное время

5.2. Необходимость фокусировки на текущем времени - то есть на сегодняшнем дне - является ключевым моментом в деле достижения общего успеха. Жить не прошлым и не будущим, а сконцентрировать основное внимание на настоящем - вот единственный способ быть уверенным в том, что вы получаете максимум из сегодняшнего времени, и в правильном порядке. Если вы не выполняете правильно положенную на этот день часть программы - не следует надеяться на дальнейший успех.

5.3. Существует тесная взаимосвязь между каждодневным отрезком программы и достижением общей долговременной цели. Достижение этих целей в правильной последовательности формирует общую стратегию, состоящую из этих ежедневных отрезков. Постоянные напоминания о планировании на длительное время вынуждают вас стараться выполнять ежедневные задачи добросовестно.

5.4. У соревнующихся атлетов большое преимущество перед теми, кто не соревнуется. Сами соревнования оказывают мотивирующий и направляющий эффект. Необходимость достичь наилучшей формы к такому-то числу и в таком то месте очень сильно сконцентрирует ваше внимание и заставит более рационально использовать свое время. Если у человека нет конкретной цели, когда и где он должен продемонстрировать наилучшую форму, он будет относиться к своему времени не столь экономно. Вам может потребоваться несколько лет, чтобы достичь того уровня, которого вы вполне реально достигли бы и за 6 месяцев при условии строгого режима, предполагающего своевременное выполнение необходимых задач.

5.5. В любой сфере жизни такие конечные сроки заставляют людей действовать. Вспомните как часто случается, что те вещи, которые вам необходимо сделать, вы откладываете со дня на день, поскольку у вас нет фиксированной даты, когда это должно быть выполнено. Но если появляется временной рубеж, или же крайняя необходимость - все тут же делается.

5.6. Поставив перед собой долговременные цели, определите для себя точную дату их предполагаемого достижения. Цели должны быть конкретными, выраженными в цифрах - например, с указанием конечного срока. Затем ежедневно следите за четким исполнением плана, точно следуя расписанию для достижения долговременных целей.

5.7. Исключительно важно концентрироваться на конкретной задаче путем установления конкретного рубежа, на котором следует сосредоточить свое внимание и силы. Если у человека нет конкретной цели, на достижение которой следует направлять все внимание и ресурсы, он может блуждать вокруг да около, даже не приближаясь к достижению своего потенциала. На протяжении месяцев прогресс может быть очень маленьким, а может его и не быть вовсе.

5.8. Установите цель (цели), составьте планы, сосредоточьтесь на них, посвятите этому всего себя и начните месяц за месяцем прогрессировать. А затем, когда вы достигнете промежуточных, а потом уже конечных целей, сделайте то же самое еще раз, потом еще и еще раз. Вы сможете сделать своей целью за следующие 12 месяцев достичь большего, чем вы достигли за последние несколько лет. И то, что вы почерпнете для себя в процессе достижения этих целей в развитии силы и объема мышц, можете применять и в остальных сферах жизни.

5.9. В некоторых ситуациях поставленные конечные сроки способны сконцентрировать внимание тренирующихся так же, как и обычные соревнования по бодибилдингу или пауэрлифтингу. Иногда они могут показаться слишком простыми, или даже совсем незначительными, но эта методика всегда срабатывает, если вы действительно трудитесь.

Тактика №1
Ставьте конкретные промежуточные задачи

5.10. Недостаточно просто молча согласиться с тем, что необходимо ставить перед собой конкретные задачи. Остановитесь, возьмите лист бумаги и карандаш, и запишите несколько задач, касающихся тренинга, которые вы хотели бы достичь в течение трех месяцев, начиная с сегодняшнего дня. Может быть, вы хотите

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ККАЛ **В БАТОНЧИКЕ**

СТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

избавиться от 5 кг жира, а может, хотите на 5 кг увеличить результат в жиме лежа. Возможно, вы хотите включить в свою программу аэробные занятия три раза в неделю, или же вы наконец-то решили попробовать одну из сокращенных программ. Все это следует сначала обдумать и на основе этого определить для себя ряд реальных задач. Затем, рассмотрев их, выберите для себя одну или две, которым вы посвятите последующие три месяца своего тренинга.

5.11. Разбейте конечную цель (или цели) на серию еженедельных задач и разработайте для себя трехмесячную программу. Составьте четкий распорядок тренинга, отдыха, сна и питания. Затем отмечайте еженедельный прогресс. Подобно тому, как соревнующийся культурист готовится к крупному соревнованию, распределите для себя работу на каждый день, неделю, месяц.

Тактика № 2
Фотографии «до» и «после»

5.12. Сфотографируйтесь, чтобы наглядно видеть перед собой свое телосложение в нескольких наиболее характерных культуристических позах. Независимо от того, насколько вы довольны или недовольны своим внешним видом, сделайте это, чтобы у вас были снимки вашего состояния в данное время. Если вы стесняетесь поручить это профессионалу, пусть это сделает ваша невеста (жених), подруга (друг) или родственник. Но нужно отнестись к этому максимально серьезно.

Модель: Даниэль Гвартни (Daniel Gwartney)

5.13. Установите для себя цель на ближайшие 6 месяцев и отдайте все силы на максимальное совершенствование внешности, а следующим «экзаменом» послужит следующая фотосъемка. Затем, глядя на фотографии, вы увидите, чего вы достигли за последние 6 месяцев своей жизни.

5.14. В бодибилдинге и силовом тренинге есть вероятность слишком затянуть время, так что прошедший период времени не оставит ни малейшего следа. Разделение всего тренировочного периода на 6-месячные циклы дает колоссальную фокусировку, и у вас есть фотографическая запись того, чего вы достигли за каждый из этих периодов. После каждой фотосъемки устанавливайте следующий 6-месячный порог с еще большим усилием и преданностью, чтобы следующие шесть месяцев стали самым продуктивным тренировочным периодом за все время.

5.15. Внимательно следите, чтобы фотосъемка каждый раз проходила при одинаковых условиях. Допустим, во время одной съемки освещение плохое, у вас волосатое, бледное тело, нестриженые волосы, надеты длинные широкие шорты, ракурсы для съемки выбраны неудачно, позирование - неумелое и неуклюжее. А в следующий раз, когда у вас аккуратная стрижка, в помещении прекрасное освещение, фотограф хорошо выбирает ракурсы, у вас гладко выбритое, загорелое тело, вы профессионально позируете в одежде, которая вам хорошо идет. Вы будете выглядеть гораздо лучше во второй серии фотографий, даже если телосложение не изменилось.

5.16. Храните альбом со своими фотографиями. Регулярно просматривайте его. Вы можете быть не удовлетворены тем, что вы там видите, но признайте те видимые улучшения, которых вы добились, если это действительно так. Примите решение работать еще лучше, чтобы улучшить свое телосложение, которое на данный момент пока еще недостаточно совершенно.

5.17. Воплотите это решение в действие. Не останавливайтесь в финальном повторении каждого тяжелого рабочего сета. Если возможно, добавляйте на гриф еще немного железа. Сохраняйте правильную технику. Воздержитесь от той пищи, которая, по вашему мнению, превышает вашу дневную норму калорий. Замените второсортную еду на высококачественную. Если вы знаете, что вам необходима аэробная работа, уделите ей внимание. Все время поддерживайте дисциплину.

5.18. Перспектива будущей фотосъемки должна стимулировать вас к тому, чтобы воспринимать все еще серьезнее. Когда вы в зале, за обеденным столом, или же делаете что-либо еще, что может повлиять на ваш прогресс в тренинге, всегда думайте о необходимости добиваться улучшения результатов. Всегда обязательно делайте то, что по-вашему мнению вы должны делать ежедневно. Никакого послабления. Сделайте это - сейчас же! - и достигнете наилучшей формы, которой возможно, к следующему сеансу фотосъемки.

5.19. Когда подойдет срок съемки, вспомните, что из того, что вы делали последние 6 месяцев, удавалось вам хорошо, и примите для себя решение продолжать делать это, или же делать это еще лучше. Затем вспомните, что из проделанного вами за последние шесть месяцев было неудачным, и больше этого не делайте.

Тактика №3
Записывайте свои достижения на видео

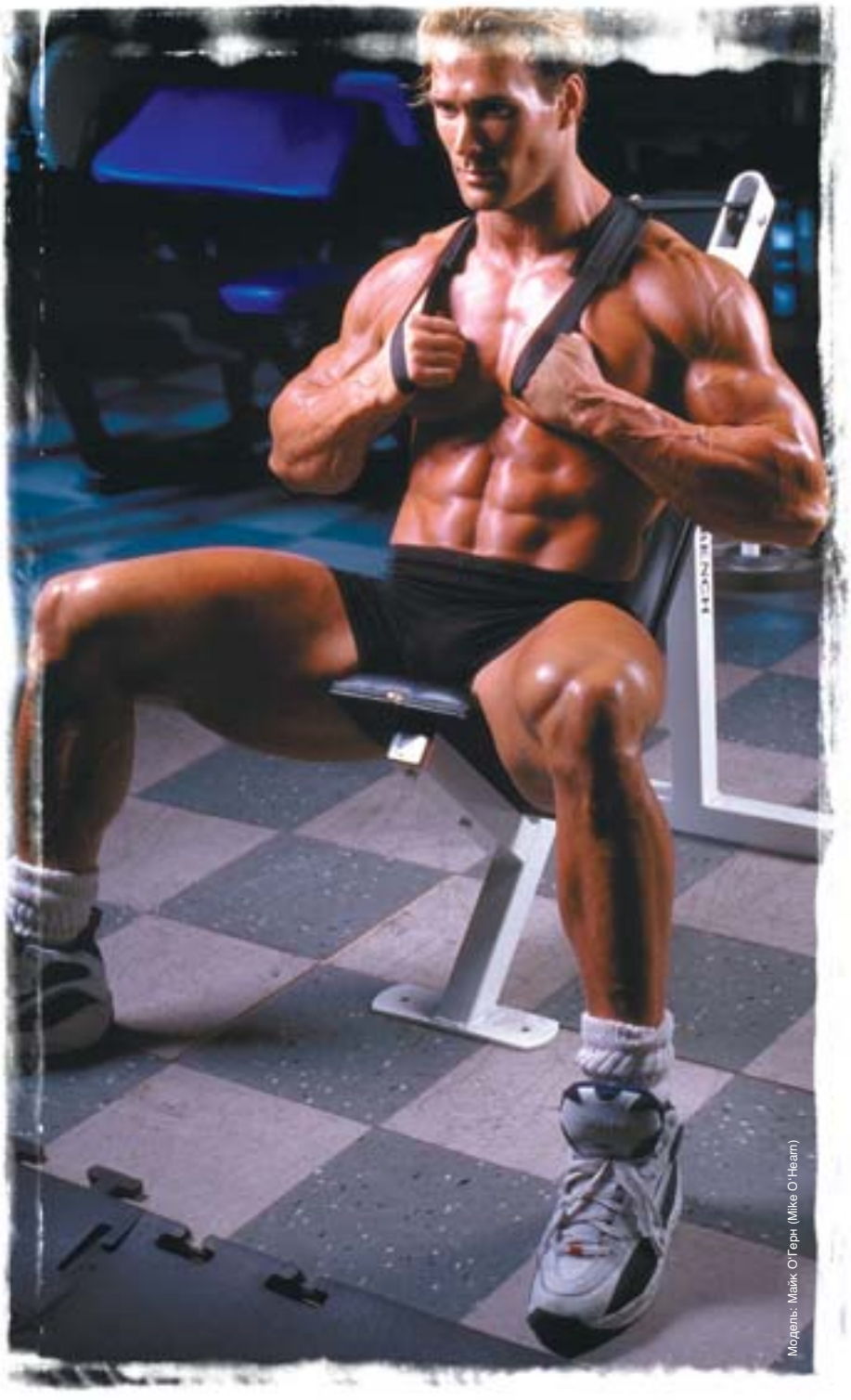
5.20. Съемка на фото или на слайды - это одно. А съемка на видео - это совсем другое. Если вы провели пару или более фотосъемок, доведите уровень серьезности до видеосъемки. (Можете снимать на фото тоже, если вы предпочитаете запечатлеть себя и в том, и другом формате). Если вы стесняетесь обращаться к профессионалам, попросите супругу, близкого друга или родственника сделать это. Сессии видеосъемки спланируйте так, чтобы ваш тренинг был направлен на подготовку к ним, как будто вы готовитесь к соревнованиям.

Тактика №4
Видеосъемка выполнения упражнений

5.21. Вместо того, чтобы уделять внимание исключительно внешнему виду, вы можете сфокусироваться на увеличении силы. Запечатлейте на видео выполнение наилучших сетов. Затем составьте план, когда вы будете выполнять это же упражнение через шесть месяцев. Посвятите следующие шесть месяцев жизни максимально возможному увеличению силы.

5.22. Составьте хорошую программу, фокусируйтесь на прогрессирующем увеличении весов при хорошей технике, помните о предстоящей видеосъемке, увеличьте интенсивность тренировок, работайте в зале как одержимый, хорошо отдыхайте между тренировками.

5.23. Когда подойдет время съемки, у вас в каждом упражнении результаты немного вырастут при том же количестве повторений, которое вы выполняли шесть месяцев тому. Проведите тщательное сравнение с записью на видео. Посмотрите, насколько улучшились результаты. Затем постарайтесь стать еще сильнее, ведь еще через шесть месяцев вам предстоит следующая фотосъемка.


Модель: Майк О'Гери (Mike O'Hearn)

Тактика №5
Возрастные рубежи

5.24. Если ваш возраст - за 30, то вы можете в качестве итоговых рубежей использовать определенные круглые даты - например, 35, 40, 45 и 50 лет. В каждый из этих дней проводите съемку на видео и фиксирование результатов в подъеме отягощений. И, конечно же, каждый из этих дней должен быть ознаменован определенным прогрессом по сравнению с предыдущим. В промежутках между этими годами работайте для достижения максимальных результатов.

5.25. Бодибилдинг и силовой тренинг - это прекрасные занятия, и этому есть много причин. Одна из них

Модель Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

- это то, что вам дана возможность совершенствоваться с возрастом, даже в среднем возрасте. (Чем в более старшем возрасте вы начнете тренироваться, тем до более старшего возраста вы сможете прогрессировать в силе). И когда результаты у вас с возрастом начнут снижаться, работайте тяжело, чтобы сохранить имеющийся уровень силы как можно дольше. Затем, поскольку ваши ровесники будут стареть намного быстрее вас, вы будете казаться во все лучшей и лучшей форме по сравнению с ними. Физические занятия сохранят вам молодость.

5.26. Попробуйте доказать это. Записывайте себя на видео в каждый из своих юбилеев. Ежедневно напоминайте себе о необходимости постоянного совершенствования.

5.27. Разбейте каждый из 5-летних периодов на 6-месячные циклы, и в каждый из этих периодов старайтесь добиться видимого улучшения результатов. Если это прогрессирование с каждым 6-месячным периодом растянется на 5 лет - результат будет внушительным.

5.28. Поставьте перед собой единственную цель - приложить максимальные усилия, чтобы достичь наилучших для вас результатов к 6-месячному рубежу. Старайтесь ежедневно делать все возможное для достижения наилучших результатов. Если вы хотите достичь поставленных вами конечных целей, все должно идти своим чередом.

5.29. То, на чем вы сконцентрируетесь в тот или иной год, будет отражать изменение приоритетов с возрастом. В возрасте до 35 лет или около того, ваш тренинг может быть сконцентрирован исключительно на объеме и силе мышц. По мере приближения к 40-45 годам, вы, возможно, больше внимания будете уделять развитию гибкости и снижению процентного содержания жира. Около 40 у вас могут появиться другие цели. Возможно, достижение 8% содержания жира будет гораздо более важным, чем 140 кг в жиме лежа, или же, ЧСС в покое менее 55 будет более важным дости-

жением, чем становая тяга 225 кг. Возможно, в 50 лет вы будете рады результатам 115, 160 и 180 в трех базовых упражнениях, скажем при собственном весе 80 кг, если при этом ЧСС в покое будет 55. Может быть, в 35 лет вам хотелось достичь 160, 205 и 250 при собственном весе 95 кг, а на частоту сердечных сокращений вы тогда просто не обращали внимания. (Несмотря на то, что низкая ЧСС в покое является показателем здоровья и нормальной работы сердца, она может также быть симптомом некоторых заболеваний).

5.30. Какие бы интересы ни были у вас в настоящее время, устанавливайте конкретные цели - например, достичь уровня жира 10%, а не просто «стать суше», иметь уровень ЧСС в покое 60, а не «улучшить физическую форму» и т.д. Затем установите для себя четкие временные рамки - например 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, а не «через какое-то время» - и выберите стратегию, которая поможет достичь поставленных целей.

Тактика №6
Соревнования

5.31. Конечно, соревнования по бодибилдингу и пауэрлифтингу являются колоссальным стимулом, но если вы и решитесь на это, то будьте готовы к тому, что конкуренцию вам составят те, кто употребляет химию. Тестирование на допинг - это такая сказка, что на самом деле многие из тех, кто провозглашает себя натуралом, на самом деле хорошо напичканы химией.

5.32. Гораздо лучшим и более реалистичным типом соревнования будут неофициальные состязания с тренировочным напарником, другом или приятелем. Пусть это будет, к примеру, конкурс, кто больше выполнит повторений в каждом из упражнений, в зависимости от собственного веса. Например, в приседе - с весом 150% от собственного, в жиме лежа - с собственным весом, в сгибаниях рук со штангой - 50% от собственного веса. Установите день соревнований за несколько месяцев и распланируйте свой тренировочный цикл так, чтобы достичь пика к этому дню. Подготовьте необходимую экипировку, уделите внимание предсоревновательной подготовке, а затем постарайтесь приложить максимальные усилия в день соревнований.

5.33. Альтернативой этому может послужить сравнение с самим собой. В конце каждого тренировочного цикла проводите день тестирования. В этот день выполняйте определенную тренировочную программу, радикально отличающуюся от того, как вы тренируетесь обычно. Каждый раз, когда вы это делаете, постарайтесь определить уровень вашего прогресса по сравнению с предыдущим тестированием. Перед тестирующей тренировкой отдохните несколько дней, чтобы организм восстановился от предыдущей тренировки. Вот несколько рекомендаций:

Максимальное число повторений в приседе с весом 45, 60 или 85 кг

Максимальное число повторений в жиме лежа с весом 60 кг

Максимальное число повторений в становой тяге с весом 70 или 90 кг

5.34. Если количество повторений очень высокое, вы можете установить лимит времени - например, максимальное число повторений за 15 минут - и вместо фиксированных весов вы можете использовать процентную долю от собственного веса. Вы можете также в так называемые «соревновательные дни» отойти от обычных упражнений с отягощениями, или же использовать их комбинацию. Подключите свое воображение и определите для себя, какие упражнения вы выполняете с удовольствием. Например, вы можете выполнять максимальное число отжиманий от пола (наверное, тут следует ввести ограничение времени), ходьбу на время с тяжелыми предметами в руках, удержание на время 2-дюймового грифа с весом 50 кг и т.п.

5.35. Не выбирайте те упражнения, которые вы давно не делали. Например, не выполняйте максимальные повторения в приседах, если вы несколько месяцев не приседали.

5.36. Аккуратно записывайте все ваши результаты в количестве повторений и поднимаемых весах. Упражнения, веса или процентные доли должны быть неизменными при подготовке к каждому из соревнований. Все характеристики тренировки предсоревновательного периода тоже должны оставаться неизменными (включая порядок выполнения упражнений и периоды отдыха), чтобы вы могли сравнивать себя относительно одних и тех же условий.

5.37. Тренинг с отягощениями может быть гораздо более интересным занятием, чем он является для большинства людей. Подготовка к культуристическим соревнованиям - это только один из способов сделать тренинг более стимулирующим, продуктивным и приятным.

Как заставить каждую из этих тактик работать

5.38. Любая преданность ничего не стоит, если вы не знаете, как сделать тренинг эффективным. Но если у вас невероятный уровень преданности тренингу, это намного ускорит процесс освоения той или иной тактики.

5.39. Считайте каждый из поставленных вами временных барьеров очень важной частью вашей жизни. Если вы будете относиться к ним с меньшим энтузиазмом, то вы, возможно, не приложите достаточных усилий, чтобы к назначенному сроку добиться максимального улучшения. В тренинге, как и в любой другой сфере жизни, надо относиться к тому, что вы делаете, очень серьезно. Те, кто тяжело набирает вес, вообще не имеют права на ошибку. Люди, которым приросты массы даются легко, могут ошибаться, но при этом все равно увеличивать массу.

5.40. Отдайте все 100% усилий тому единому хорошему плану, разделенному на ежедневные задачи - и вы будете удивлены тому, как многого вам удалось достичь. Сравните тот уровень внимания, который вы уделяли своему тренингу последний год, с тем, что предлагаю я, и, вероятно, вы обнаружите колоссальное различие.

5.41. Если вы хотите добиться успеха в достижении своего потенциала, вы должны запрограммировать этот успех. Перестаньте пускать все на самотек. Не обращайте внимание на безразличное и беспорядочное отношение к тренингу других, не позволяйте этим негативным тенденциям оказывать на вас влияние.

5.42. Вас не должно волновать, как остальные относятся к тренингу. Что должно иметь наибольшее значение - так это ваша собственная жизнь. Возьмитесь за дело и постарайтесь добиться максимально возможных результатов. **IM**

Ричард Уинетт (Richard A. Winett)

ИНТЕНСИВНОСТЬ И ТЕМП ТРЕНИРОВКИ

Медленнее или быстрее

Вопрос: По словам одного известного тренера, медленные повторения в некоторых упражнениях - например, приседах и дедлифтах с выпрямленными ногами - действительно мешают прогрессу. Какова Ваша точка зрения?

Ответ: Я раньше выполнял приседы с темпом «пять на пять», а дедлифты - «четыре на четыре». Это позволяло использовать большие веса, и я считал, что делаю эти упражнения максимально хорошо и интенсивно, насколько я только способен. Но я ошибался.

С недавних пор я использую темп «восемь на четыре», в результате этого интенсивность моих сетов намного возросла, и, как мне кажется, квадрицепсы и поясница прорабатываются лучше. Я не думаю, что очень полезны те упражнения, которые требуют более быстрого движения.

Около 10 лет назад я приседал с весом 135 кг в 30 повторениях. Двигался я очень быстро, подобно пуле.

Так вот - тот сет был детской игрой по сравнению с выполнением 7-8 повторений в темпе «восемь на четыре» с весом 135 кг. Быстрое опускание в присед и быстрый подъем с большим весом - это не особо значительный результат. Медленное движение - это совсем другое.

Вопрос: Недавно я читал об очень короткой и чрезвычайно интенсивной программе, которая оставляла тренирующегося «метаболически опустошенным», так что пульс его едва прощупывался. Иными словами, он был в состоянии шока. Этот человек рекомендует тренироваться раз в 10 дней, выполняя 3-5 сетов. Что Вы думаете об этом подходе к тренингу?

Ответ: Откровенно говоря, этот подход мне кажется не только бессмысленным, но и явно опасным. Едва ли кто-то порекомендовал бы такую программу аэробной нагрузки, которая довела бы человека до крайнего исчерпания сил, что он едва не отошел бы в мир иной и попал в реанимацию. Идея тренинга заключается в приложении стимула, в достаточной мере отличающегося от предыдущих, к которым ваш организм имеет свойство адаптироваться за определенный промежуток времени. Я не могу найти никаких подтверждений тому, что тренинг должен доводить до состояния, граничащего со смертью.

Тренировки раз в 10 дней - это недостаточная частота, чтобы получить пользу для здоровья, характерную для тренинга с сопротивлением - например, увеличенную плотность костей и улучшенную толерантность глюкозы. Кроме того, возможно некоторое ухудшение состояния между тренировками, поскольку они настолько редки, что это делает их еще тяжелее.

Мне нравится тренироваться тяжело. В моей обычной тренировке для низа тела я делаю по одному сету приседов, жимов ногами, экстензий ног, дедлифтов с выпрямленными ногами и упражнения на тренажере для мышц нижней части спины. В каждом из них я делаю очень медленные повторения, отдыхая почти минуту между упражнениями. И эта тренировка не вызывает у меня «метаболического опустошения», хотя я тренирую и бицепсы бедер, и икры, а также прямую и косые мышцы пресса. На самом деле, я чувствую себя нормально через 20-30 минут после тренировки. Вот как следует тренироваться. Если вы полностью опустошены тренировкой, значит что-то в этом не так. Ваша цель - стимулировать рост силы и массы мышц, а не уничтожать себя. **IM**

Модель: Грег Ковач (Greg Kovaks)/Невье (Neveux)