СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И КРАСОТЫ

IRON MAN MAGAZINE

ПИТАНИЕ для набора МАССЫ

Кроссовер для развития ГРУДИ

Как улучшить ОСАНКУ

Жажда совершенства

СЕРДЖИО ОЛИВА
Свободный, честный и бесстрашный

ISSN 1560-7712

#8 (31) 2003

Спортивное Халяль

ХИТ ПРОДАЖ!

Батончики:

14% высокоценного белка
- ✓ всего 5г сахара!
- ✓ 450мг L-карнитина (Lonza Ltd., Швейцария)
- ✓ витаминный комплекс (DSM Nutritional Products, Швей
- ✓ концентрат сывороточного б (Armor Proteines S.A.S., Франци
- ✓ концентрат молочного белка

Витаформула

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

E-mail: clubs@sportservice.ru

...ное питание

...а

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!

ХИТ ПРОДАЖ!

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

Тел: +7-499-9686240

На обложке: Кимберли Пейдж и Себастьян Сигл
(Kimberly Page & Sebastian Siegel)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

IRONMAN MAGAZINE
ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):
Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США
совместно с компанией
Спортика Экспорт, 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:
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
Дмитрий Киселев
Александр Клочко

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

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

Свидетельство о регистрации СМИ № 017912
от 17 июля 1998 года

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

Серджио Олива
стр 60

«..В молодости он занимался всеми доступными видами спорта. Вдохновленный Стивом Ривзом и Джоном Гримеком, Олива пришел в качалку, когда ему был 21 год, вслед за своими прошлыми достижениями в тяжелой атлетике...»

Жажда совершенства
стр 72

«...Поскольку вы являетесь человеком, который сам создает себе границы и критерии оценки, вам не придется ругать себя, если вы будете последовательно осуществлять все что задумали...»

Восемь по восемь
стр 34

«...Винс умел приводить киноактеров в форму настолько быстро, что это казалось чудом - не за месяцы, а за недели или даже дни. Шер, Клинт Иствуд, Курт Расселл, - лишь некоторые из сонма звезд, прошедших через зал Винса...»

Исповедь пользователя стероидов (часть 3)
стр 80

«... Чем больше ваша мышечная масса, тем больше калорий вы сжигаете. Высокие же повторения приведут к потере самих мышц, потому что они не только не способны вызвать их рост, но не в состоянии поддержать даже то, что уже набрано...»

стр 14

стр 96

стр 56

стр 12

Содержание

От редакции 6
Леонид ОСТАПЕНКО

Новости и факты 8

Кинесиология 12
Майкл ГЮНДИЛЛ

Питание 14
Джерри БРЕЙНАМ

Становая тяга (часть 2) 18
Билл СТАРР

Питание для набора массы 26
Леонид ОСТАПЕНКО

Восемь по восемь 34
Том ВЕНУТО

Правда о протеинах (часть 2) 48
Брайан БЭТЧЕЛДОР

Как улучшить осанку 56
Галина ЧЕПУРНОВА

Серджио Олива 60
Род ЛЭББ

Жажда совершенства 72
Скип Ла КУР

Исповедь пользователя стероидов (часть 3) 80
Джон РОДРИГЕС

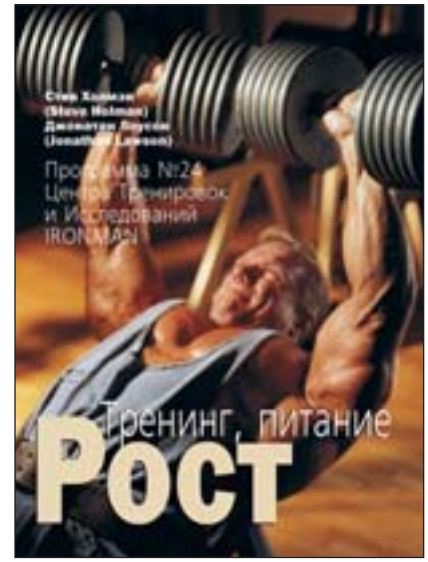
1000 горячих вопросов о бодибилдинге 84

Тренинг, питание и рост (часть 24) 90
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН

IRONMAN галерея 96
Дэвид ЧЕПМЭН

Правда о протеинах
(часть 2)
стр 48

Становая тяга
(часть 2)
стр 18



Тренинг, питание и рост
(часть 24)
стр 90

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

uток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

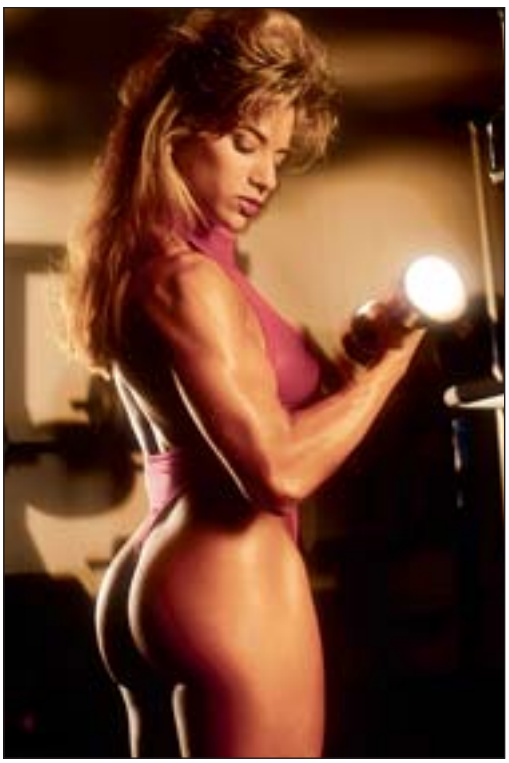
Леонид Остапенко

КАК ВЫЙТИ ИЗ ЗАСТОЯ?

Тренируйтесь и питайтесь правильно

Дорогие друзья бодибилдинга и здорового образа жизни! Я не случайно ставлю знак равенства между бодибилдингом и здоровым образом жизни. Это понятия практически равнозначные, если знать меру в первом. Мера в нем - это соблюдение оптимального соотношения между уровнем и интенсивностью нагрузок с одной стороны, и вашим адаптационным потенциалом, то есть способностью переносить нагрузки конструктивно, с другой стороны.

Каждый день мне приходится сталкиваться с грубейшими ошибками многих атлетов, полагающих, будто самое главное - это интенсивно и упорно тренироваться, а результаты - результаты придут сами собой. Да, в определенной мере это утверждение правильно, но только в определенной мере. Грань этой меры наступает тогда, когда, с одной стороны, вы превышаете уровень, который ваша адаптация освоить не в состоянии, а с другой стороны - когда вы не обеспечиваете организму условий для того, чтобы он мог организовать протекание процессов адаптации.



Главными виновниками, и вместе с тем причинами, этого досадного явления становятся вредные привычки (курение, алкоголь), недостаточность сна и отдыха, а также нерациональное питание. Когда-то в годы моей юности, взяв в руки любой культуристический журнал (а они были редкостью, и ценились, как раритетная вещь), мы рылись в статьях в поисках «чудодейственной программы», и такими программами чемпионов были буквально нашпигованы все издания. Один раз на 3-4 номера журнала попадалась статья о питании. Ныне ни один номер журнала, посвященного бодибилдингу, не обходится без статей о разнообразных диетах и материалов по другим сопутствующим питанию темам - витаминам, минеральным веществам, пищевым добавкам и так далее.

Это далеко не случайно. Технологии спорта высших достижений теперь настолько продвинуты, что использование обычной пищи не в состоянии обеспечить организм теми нутриентами, в которых он нуждается. Одно из двух: либо вы тренируетесь и питаетесь как положено, и тогда результаты будут улучшаться, либо вы довольствуетесь посредственными результатами (в лучшем случае) или топчетесь на месте (в худшем). Чаще всего так и происходит. Когда начинаешь разрабатывать диету для устранения застоя, в глазах многих любителей железа читаешь недоумение. «Как это все съедать в течение дня? Нужно же носить пищу с собой!»

Да, нужно носить пищу с собой. Нужно и можно носить или возить с собой нежирный творог, отварное мясо с рисом, овощи и фрукты. С таким же успехом можно носить с собой банку с протеиновым порошком, бутылку чистой воды и шейкер (а еще очень удобны для этой цели протеиновые батончики!) Этот «джентльменский набор» культуриста спасает в любой ситуации, когда вы не можете полноценно поесть. Разумеется, пищевые добавки - это только пищевые добавки, и они могут рассматриваться только в качестве таковых, а не в качестве основной составляющей вашего рациона. Но добавки эти спасают вас от застоя, и не только.

Я говорю «не только» потому, что не раз и не два раза бывал свидетелем жесточайшей перетренированности отдельных атлетов. Это патологическое состояние возникало на фоне острого белкового и энергетического дефицита. Да, так бывает, и печальным результатом этого явления бывает прогрессирующая дистрофия миокарда. Надеюсь, объяснять не нужно, чем это чревато...

Поэтому старайтесь питаться правильно. Это - не рекламный лозунг, а буквально крик души. Уверен, что многие из вас топчутся на месте месяцами, не зная, как выйти из застоя. В этом может быть повинна и нерациональная схема тренировки, но в подавляющем большинстве случаев это несбалансированное питание. Недорогой и простой путь решения этой проблемы - обращение к линии продуктов IRONMAN, а для женщин - к специализированной женской линии Lady Fitness. Поверьте, с их помощью я берусь сбалансировать любой, даже самый нерациональный, пищевой режим. Не верите - приходите к нам в салон «Спорт Сервис». Мы вам гарантируем немедленный и выраженный прогресс в силе, массе мышц и в сбросе нежелательного жира.

Читайте наш журнал - в нем масса полезных советов по организации диеты и использованию пищевых добавок. Мы много экспериментируем, и нам есть что сказать и любителям, и профессионалам! **IM**

Мистер Олимпия 2003
25 октября, Лас-Вегас

Ронни Коулмэн

1. Ронни Коулмэн (США)
2. Джей Катлер (США)
3. Декстер Джексон (США)
4. Деннис Джеймс (США)
5. Гюнтер Шлиркамп (Германия)
6. Кевин Леврон (США)
7. Даррем Чарльз (Тринидад и Тобаго)
8. Трой Элвес (США)
9. Мелвин Энтони (США)
10. Эрни Тейлор (Великобритания)
11. Джонни Джексон (США)
12. Родни Ст.Клауд (США)
13. Арт Этвуд (США)
14. Клод Гро (Канада)
15. Ли Прист (Австралия)
16. Джонатан Дэйви (Австралия)

«Мисс Олимпия 2003»
24 октября, Лас-Вегас
Абсолютная победительница -
Ленда Мюррей
Легкая весовая категория:

1. Джульетт Бергман (Голландия)
2. Дайана Кадо (Канада)
3. Дениз Мазино (США)
4. Кэти Прист (Канада)
5. Анжела Дебатин (Бразилия)
6. Фанни Барриос (Венесуэла)

Тяжелая весовая категория:

1. Ленда Мюррей (США)
2. Айрис Кайл (США)
3. Яхени Орикен (Венесуэла)
4. Бетти Виана (Венесуэла)
5. Хелле Нильсен (Дания)
6. Бетти Паризо (США)

Фитнес Олимпия 2003
24 октября, Лас-Вегас

1. Сюзи Карри (США)
2. Келли Райан (США)
3. Адела Фридмански (США)
4. Трейси Гринвуд (США)
5. Дженнифер Хендершотт (США)
6. Анна Левел (США)

Фигура Олимпия 2003
24 октября, Лас-Вегас

1. Давана Медина (США)
2. Моника Брант (США)
3. Дженни Линн (США)
4. Мари Кудла (США)
5. Дина Аль-Сабах (Кувейт)
6. Джэми Франклин (США)

Мистер Юниверс - 2003
11 октября, Бирмингем

Великолепными результатами порадовали нас российские спортсмены - участники юбилейного, 55-го, турнира NABBA «Мистер Юниверс».
Мы вправе гордиться нашим великаном Сергеем Огородниковым, который в очередной раз стал вторым среди профессионалов, и это отличный результат! (Напомним, что в 2000г Сергей выиграл «Юниверс» среди любителей). Его извечный соперник Гарри Листер, опередивший его и в этом году, уходит на пенсию и переходит в федерацию IFBB, где будет выступать в категории ветеранов. Так что у Сергея на следующий год появляется отличный шанс выиграть «Юниверс» среди профессионалов.

Сергей Огородников

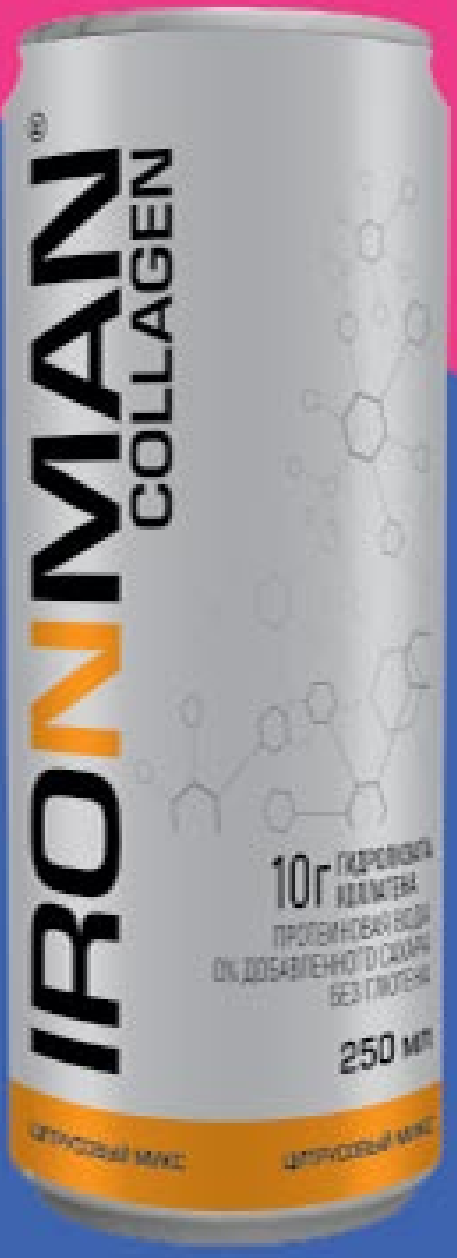
Надо сказать, и в этот раз Сергей был гораздо больше и массивнее Листера, но стал 2-м (возможно, организаторы не хотели обидеть уходящего на пенсию спортсмена).
Наш юный атлет Денис Никифоров тоже продемонстрировал отличную форму и стал первым в категории юниоров. Золотую медаль завоевала и Ольга Тихонова, выступавшая в этот раз не в составе российской команды. Будучи в великолепной форме, Оля в очередной раз доказала свое превосходство!
Виктория Забурдяева завоевала бронзовую медаль в классе «фигура 1» и осталась очень довольна. Результат еще одной нашей спортсменки - Галины Подольневой - 6-е место в физическом классе.
Двое наших ветеранов - Дмитрий Золин и Михаил Печенкин - оба стали третьими в своих категориях (после 50 и после 40).

Виктория Забурдяева

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

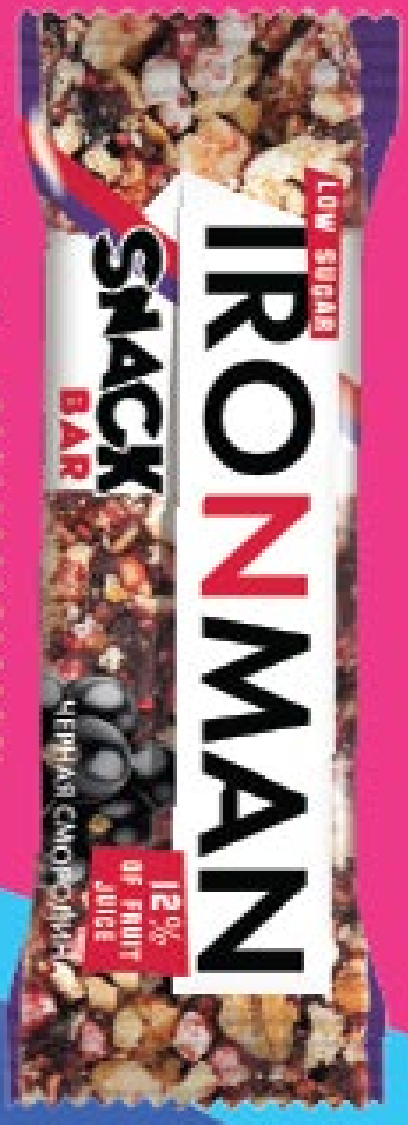


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



Открытый Чемпионат московской области по бодибилдингу и фитнесу
11 октября, Балашиха (Моск. обл.)

Юниоры (абс.)
1. Виктор Шамин
2. Максим Бесхлебнов
3. Роман Дудушкин

Мужчины (80кг)
1. Виктор Шамин
2. Сергей Дороничев
3. Игорь Теплов

Мужчины (87,5кг)
1. Андрей Кубланов
2. Александр Дубовиков
3. Михаил Малек

Мужчины (95кг)
1. Константин Иванов
2. Владимир Схоляхо
3. Сергей Дороднов

Мужчины (+95кг)
1. Дмитрий Голубочкин
2. Роман Салун
3. Сергей Сериков

Мужчины (абс.)
1. Виктор Шамин
2. Дмитрий Голубочкин
3. Андрей Кубланов
4. Константин Иванов

Женщины бодибилдинг (абс.)
1. Людмила Тубольцева
2. Валентина Забияка
3. Светлана Борисенко

Женщины-фитнес (абс.)
1. Валерия Юдина
2. Гульнара Гарифуллина
3. Веста Неволина

Женщины-бодифитнес (160 см)
1. Юлия Дражина
2. Наталья Космачева
3. Анна Холошова

Женщины-бодифитнес (+160 см)
1. Мария Кирш
2. Вера Соловьева
3. Жанна Спирина

Открытый Чемпионат Москвы по бодибилдингу и фитнесу
18 октября, Москва

Женщины-фитнес (абс.)
1. Ирина Красина
2. Валерия Юдина
3. Гульнара Гарифуллина

Женщины-бодибилдинг (абс.)
1. Людмила Тубольцева
2. Валентина Забияка
3. Ольга Гречина

Женщины-бодифитнес (164см)
1. Ирина Хорькова
2. Жанна Спирина
3. Ольга Шилова

Женщины-бодифитнес (+164см)
1. Мария Кирш
2. Вера Соловьева
3. Элина Судьина

Мужчины (80 кг)
1. Виктор Шамин
2. Сергей Дороничев
3. Николай Заворотов

Мужчины (87,5кг)
1. Владимир Схоляхо
2. Александр Дубовиков
3. Андрей Кубланов

Мужчины (95кг)
1. Константин Иванов
2. Владимир Агринский
3. Герман Шелест

Мужчины (+95кг)
1. Дмитрий Голубочкин
2. Роман Салун
3. Андрей Попович

Мужчины (абс.)
1. Виктор Шамин
2. Дмитрий Голубочкин
3. Константин Иванов
4. Владимир Схоляхо

Мужчины-фитнес (абс.)
1. Андрей Кузнецов
2. Бажен Кирюшин
3. Иван Турчик

Коулмэн в Москве!

Во время своего визита в Москву огромный Ронни Коулмэн - уже 6-кратный «Мистер Олимпия» - побывал в фитнес-центре «Марк Аврелий». 30 октября все желающие смогли принять участие в мастер-классе - потренироваться вместе с Мистером Олимпия и задать интересующие их вопросы, - правда, только на английском. Ронни оказался очень приветливым парнем и... ну очень большим!

Майкл Гюндилл (Michael Gundill)

КРОССОВЕР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГРУДИ

Способы выполнения этого упражнения

Сведения рук на кроссовере - одно из тех упражнений, которые напрямую нагружают грудные мышцы, ведь в отличие от отжиманий или жимов лежа здесь не задействуются трицепсы. Если при выполнении жимов вы не чувствуете работу груди, значит вы не можете сокращать ее мышцы полноценно. Решить эту проблему помогают сведения рук на кроссовере.

Для многих бодибилдеров работа на кроссовере более эффективна, чем разведения рук с гантелями, поскольку обеспечивает большее напряжение в сокращенной позиции. По сравнению с жимами, она дает большую растяжку, а также увеличивает амплитуду движения.

Тем не менее, многим атлетам удается быстрее построить грудь при помощи жимов лежа и отжиманий, чем работой на кроссовере. Обычно это связано с тем, что у них достаточно высока нейромышечная эффективность в грудных мышцах. Таким людям кроссовер и в самом деле не приносит особой пользы. Необходим же он тем, кому жимы лежа и отжимания не подходят в связи с особенностями их анатомического строения или из-за низкой эффективности нейромышечных связей в грудном регионе. Иначе говоря, если ваши грудные мышцы плохо реагируют на жимы лежа, сведения рук на кроссовере - для вас.

Существует несколько способов выполнения этого упражнения: стоя или лежа на скамье с различными углами наклона спинки. Наиболее популярный вариант - стоя. Еще можно выполнять сведения рук, стоя на коленях, хотя тогда вам придется снизить рабочие веса, поскольку свободы для читинга будет гораздо меньше. Но не забывайте, что в положении стоя вы тоже несколько снижаете нагрузку, так как помогаете себе весом собственного тела. Если вы хотите научиться правильно сокращать и изолировать свои грудные мышцы, лучшим выбором будет вариант стоя на коленях. Учтите также, что в вариантах стоя и сидя углы наклона корпуса заметно отличаются и по-разному чувствуются. Важно найти наилучшую позицию для максимального сокращения грудных мышц, что вам и предстоит сделать.

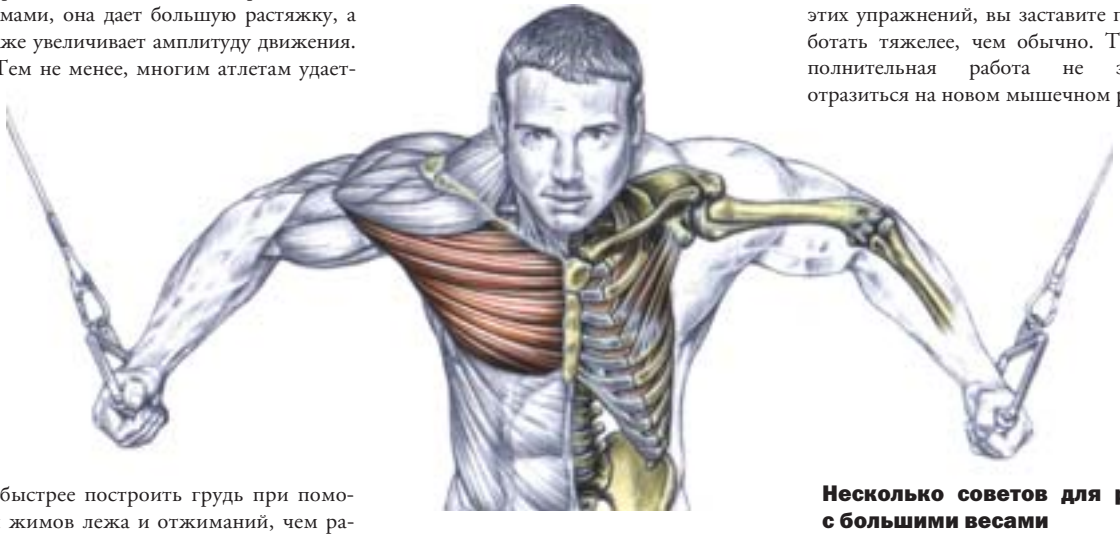


Иллюстрация: Фредерик Делавьер (Frederic Delavier)

Замечания по существу

Поскольку сведения рук на кроссовере стратегически очень значимое упражнение, вы должны знать в точности, на каком месте в тренировочном расписании оно дает максимальные результаты. Вероятно, располагать его в конце тренировки не совсем целесообразно, ведь вы уже устали и не можете работать с полной отдачей. Поэтому поставьте работу на кроссовере ближе к началу вашей программы. Даже если кто-нибудь скажет, что это непродуктивно, вспомните - возможно, этот человек как раз из тех, кто способен развить грудные мышцы и без этого движения.

Интенсификационные стратегии

Вместо того, чтобы сводить обе руки одновременно, можно работать и одной. Главное достоинство этого варианта - более широкая амплитуда движения, лучшая растяжка и сокращение мышцы. В сокращенной позиции задерживайтесь на одну-две секунды.

Если вы используете кроссовер для того, чтобы «разбудить» ваши грудные мышцы, выполняйте большое число повторений. Вместо низкоинтенсивных сетов используйте сеты со сбрасыванием веса: достигнув отказа, снизьте рабочий вес и продолжите работу.

Вы можете соединить сведения рук на кроссовере с жимами лежа или отжиманиями. Выполняя сведения до или после этих упражнений, вы заставите грудь работать тяжелее, чем обычно. Такая дополнительная работа не замедлит отразиться на новом мышечном росте.

Несколько советов для работы с большими весами

Когда веса становятся значительными, я использую для усиления хвата кистевые лямки. В связи с тем, что большинство рукояток кроссоверов слишком малы в диаметре, увеличив его на 2,5-5см, вы добьетесь более эффективной передачи усилия и еще нескольких продуктивных повторений. Проще всего достичь этого эффекта, проложив между ладонью и рукояткой губку.

Надев силовой пояс, вы стабилизируете корпус. Это позволит вам увеличить тоннаж и дополнить тренировку еще несколькими повторениями.

Даже если ваши грудные мышцы не особенно заметно реагируют на жимы штанги лежа, я все же рекомендую выполнять их между подходами сведений рук. Такая форма перегрузки на какое-то время увеличит силу ваших грудных мышц, что позволит добиться большего числа повторений на кроссовере. **IM**

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

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

СУДЬБА УГЛЕВОДОВ

В самом ли деле углеводы превращаются в жиры?

Целый ряд исследований метаболической судьбы диетарных углеводов показывает, что набрать жир, просто поедая как можно больше углеводов, не так уж просто. Нутриционисты объясняют это несколькими причинами. Во-первых, для усвоения углеводов требуется больше энергии, чем в случае с жирами. Кроме того, при поступлении углеводов приоритетной задачей нашего организма становится восстановление в печени и мышцах запасов гликогена, синтез которого в основном регулируется теми энзимами, которые активируются инсулином. И пока хранилища гликогена не заполнятся, большая часть углеводов будет расходоваться именно на это.

Не менее важным аспектом метаболизма углеводов является его взаимосвязь с физической нагрузкой. Она и стала предметом исследования, в котором ученые наблюдали за влиянием отдыха и упражнений на усвоение пищи, состоявшей из макарон - богатого источника углеводов (1). Для определения дальнейшей метаболической судьбы частиц пищи туда были введены промаркированные атомы - трейсеры.

Три группы, состоявшие каждая из шести человек с хорошим здоровьем, но ведущих малоподвижный образ жизни, на протяжении некоторого времени употребляли либо маленькие (150 грамм), либо большие (400 грамм) порции макарон. При этом одни участники эксперимента не упражнялись совсем, другие проводили на велотренажере от 1,5 до 3 часов. Те, чьи тренировки были продолжительнее, работали с низкой интенсивностью. Уровень же нагрузки в коротких тренировках был высоким, но не максимальным. После тренировки субъекты съедали свои порции макарон, и на протяжении следующих восьми часов судьба углеводов тщательно отслеживалась.

В результате у тех, кто не упражнялся, но потреблял большие порции пищи, оксидация (сжигание) жиров была полностью подавлена, а небольшое количество глюкозы конвертировалось в 4-6 граммов жира. В отличие от них, у тренировавшихся было отмечено значительное повышение уровня оксидации жиров, несмотря на потребление высокоуглеводной пищи.

Уровень оксидации глюкозы среди тех, кто тренировался с малой интенсивностью, был ниже, чем у субъектов, потреблявших большие порции макарон. У субъектов же, тренировавшихся с высокой или умеренной интенсивностью, его не происходило вовсе. Недостаток оксидации глюкозы в группах, получавших физическую нагрузку, объясняется тем, что дополнительная глюкоза, извлекаемая из больших порций пищи, использовалась для восполнения запасов гликогена, растраченного во время тренировки.

Ученые пришли к выводу, что после

MD
MUSCULAR DEVELOPMENT

Напиток без сахара

L-Carnitine

0 калорий

600 мг Л-Карнитина

Вкус: ананас-грейпфрут

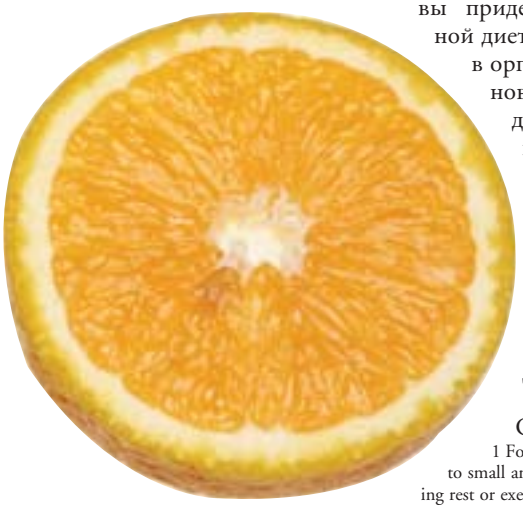
опт: +7 (499) 968-6240 sale@sportservice.ru

тренировки синтез жиров в организме полностью подавляется, даже если человек съедает огромное количество углеводов. Другим открытием стало то, что оксидация жиров после выполнения упражнений была почти одинаковой в группах низкой и умеренной интенсивности. Только у тех, кто ел макароны и не тренировался, имел место синтез жиров, да и то незначительный: в среднем 13,3 грамма глюкозы конвертировались в 4-6 граммов жира, то есть 4% от всей углеводной загрузки.

С другой стороны, авторы исследования указывают, что, если вы потребляете углеводов больше, чем необходимо организму для восполнения энергозатрат, они могут превращаться в жиры. То есть, избыточное потребление углеводов приводит к накоплению жира, и это - их обычная судьба в организме малоподвижных людей. Особенно это верно для тех, кто уже имеет лишний вес, что указывает на слабый термогенез и неполадки с инсулином. Например, избыточное высвобождение инсулина вследствие пониженной чувствительности к нему напрямую связано с количеством жира в организме.

Процесс превращения углеводов в жиры у разных людей протекает по-разному. Даже в рамках этого исследования субъекты конвертировали от 35 до 45 г глюкозы, полученной из макарон, в 12-16 г жира.

Итак, не следует беспокоиться об углеводах, съедаемых после интенсивной тренировки, даже если вы придерживаетесь низкоуглеводной диеты. Углеводы, поступающие в организм после нагрузки, в основном будут использованы для восстановления запасов гликогена. И если сразу же после тренировки не дать организму белки и углеводы, его восстановление будет замедлено, поскольку пополнить запасы столь необходимого ему гликогена будет просто неоткуда. **IM**



Ученые пришли к выводу, что после тренировки синтез жиров в организме полностью подавляется, даже если человек съедает огромное количество углеводов

Ссылки:

1 Folch, N., et al. (2001). Metabolic response to small and large 13-C labeled pasta meals following rest or exercise in man. *British J Nutr.* 85:671-680.

Становая тяга

Часть 2

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

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

В первой части этой статьи я говорил о важности выполнения становой тяги для желающих повысить общую силу и останавливался на некоторых вопросах техники выполнения этого упражнения. Вторая часть статьи адресована тем людям, которые уже делают становую тягу, но намерены повысить свои результаты или внести вариативность в тренировки спины.

Давайте начнем с некоторых вариаций обычных становых тяг. Не каждый будет их делать, но знать о них надо, какие-то из них могут пригодиться для увеличения силы отстающих регионов. Наиболее часто отстают приводящие (или портняжные) мышцы - это мощные мышцы на внутренней поверхности бедер. Атлеты их часто недооценивают, а между тем их сила очень важна. Они помогают стабилизировать ноги и область тазового пояса, а также являются мощными защитниками коленных суставов от травм. Если приводящие мышцы слабее по сравнению с соседними, то происходит одно из двух: ваш прогресс останавливается во всех упражнениях, вовлекающих приводящие мышцы, или же вы получаете травму. Потянутые или порванные приводящие очень трудно восстанавливаются и требуют много времени на лечение.

Так как работа этих мышц очень важна при подъеме тяжелых весов с пола, их слабость вы обнаружите очень скоро. Если ваши колени начинают слишком поворачиваться внутрь на начальном этапе становой тяги, значит у вас слабые приводящие. Вы должны устранить эту проблему прямо сейчас, иначе она неблагоприятно отразится на тазобедренных суставах.

Одно хорошо - приводящие откликаются на прямую нагрузку очень быстро. У меня тренировались атлеты, которые устранили проблемы с ними всего за пару недель. Лучший способ - это поработать на специальном тренажере для приводящих мышц. Два сета из 20 повторений три раза в неделю сделают всю необходимую работу. К сожалению, подобные тренажеры есть не в каждом зале. Из других упражнений, способных помочь в этом случае, назову приседания с широкой постановкой ног и становые тяги в стиле сумо. Последние нагружают различные мышцы и связки ног, тазового пояса и спины в несколько иной манере. Во многих случаях атлеты обнаруживают, что они гораздо сильнее в тягах сумо, чем в обычных. Вот почему многие пауэрлифтеры предпочитают именно этот стиль.

Напоследок я приберег самый эффективный способ улучшения результатов в становой тяге. Это будет работа в силовой раме с применением чисто изометрических удержаний, а еще лучше, комбинаций изометрических и изотонических удержаний

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Хотя стиль сумо отличается от обычных становых тяг, основные требования к технике остаются те же. Например, гриф должен быть всегда как можно ближе к вам. Постановка ног в таких тягах широкая, иногда - очень. Некоторые люди ставят ноги почти вплотную к дискам. Хват может быть уже, чем обычно, но должен быть сверху. Поэтому используйте либо замкнутый хват, либо кистевые лямки.

Самое главное в этом стиле становых тяг - старт. Если гриф начинает свой путь вверх по правильной траектории, середина и конец подъема проходят значительно легче. При обычных тягах многим атлетам удобно на старте располагать таз высоко, но в случае с сумо это не проходит. Чтобы поднять снаряд с пола, таз должен быть пониже. Передние дельтоиды все так же располагаются над грифом, но не слишком выдаются вперед. Установив ноги и отрегулировав хват, жестко закрепите все мышцы спины. Лучший способ добиться этого - стянуть лопатки и держать их так на протяжении всего движения. Смотрите вперед, можно немного вверх, но никак не вниз. Это предотвратит уход грифа вперед, что он всегда «пытается» делать.

Вот еще некоторые важные моменты техники стиля сумо. Ставьте ступни твердо, больше опираясь на внешние доли. При обычных становых тягах большее давление приходится на носки, но в сумо-стиле это не так. Опора на внешние части стоп поможет закрепить ноги и удержать их положение во время подъема. Колени тоже разводятся в стороны. У некоторых атлетов они поворачиваются внутрь во время выполнения движения. Это чаще всего происходит из-за недостатка внимания к ним. Если же колени «складываются» слишком сильно, то временно снизьте веса, пока не усилите приводящие мышцы.

Не отбивайте штангу от пола. Это важно для любых упражнений, но в стиле сумо старт - это все. При отбиве вы не даете поработать мышцам и

связкам, ответственным за отрыв снаряда от пола. Это очень плохая привычка, способная помешать росту ваших результатов. Помните, что при выполнении максимальной попытки вы не сможете использовать отбив.

Очень хорошо включать в работу трапеции, когда гриф минует уровень коленей. Многие атлеты ждут, когда он поднимется выше, и только потом сокращают их. Если вы активируете трапеции и поднимите гриф в середине амплитуды - считайте, что финиш у вас в кармане. Все, что вам нужно будет сделать, это просто привести бедра вперед.

Другой распространенной проблемой является затруднение с фиксированием тазобедренного сустава на старте. Это указывает на слабость этого отдела наряду со слабостью низа спины. Хороший способ устранить этот недостаток - выполнять становые тяги из более низкой, чем обычно, стартовой позиции. Устроить это легче, чем вы думаете. Я нагружаю гриф 10-килограммовыми дисками, - в этом случае гриф оказывается несколько ближе к полу, чем при использовании 20-килограммовых дисков или резиновых подкладок под штангу.

Форма выполнения та же, что и обычно, но тазобедренный сустав фиксируется в более низком положении. Такой подход усиливает позицию мышц, ответственных за отрыв штанги от пола. К тому же, это заставляет вас больше думать о старте, представлять себе, будто вы стараетесь продавить ноги сквозь пол, нежели подъеме грифа с помощью рук и спины.

И опять же, не допускайте отбива внизу, иначе весь эффект пропадет. Делайте паузу для настройки перед каждым повторением, сосредоточьтесь на подготовке к нему спины и ног, а затем тяните. Помните о необходимости держать гриф как можно ближе к себе. Так как основное в такой вариации становой тяги - это старт, то можно и не заканчивать подъем. Достаточно будет дотянуть гриф до уровня середины бедер.

Помимо того, что тяги из более низкой позиции усиливают мышечные группы, используемые для отрыва снаряда от пола, они также оказывают большой психологический эффект. Если после пары тренировок в таком стиле вы вернетесь к тягам с 20-килограммовыми дисками - вы почувствуете, что гриф просто отскакивает от пола.

Если я замечаю, что атлет испытывает трудности в середине амплитуды подъема штанги, я рекомендую частичные повторения с округленной спиной. Не каждый сможет выполнить их. Многим людям сначала надо поработать с прямой спиной и тяжелыми весами. Поэтому, если на следующий день после частичных становых тяг с округленной спиной вы испытываете не характерную мышечную боль, а нечто другое, откажитесь от них. Выберите себе другое упражнение. Это могут быть, например, тяги штанги в наклоне или в силовой раме. О последних мы поговорим ниже.

Частичные становые тяги с округленной спиной весьма эффективны, но это очень жесткое упражнение. Вы тянете гриф только до середины бедер, поэтому нет возможности отдохнуть между повторениями. Намеренное округление спины может показаться поначалу странным, но это совсем иначе активирует многие мышцы. Некоторые люди мне не верили, пока не попробовали сами. Из-за укороченной амплитуды движения и вовлечения в работу наиболее мощных мышечных групп вы способны сразу работать с очень большими весами. Сомневающиеся приходили на следующую тренировку полностью переубежденными, почти все испытывали сильную мышечную боль.

Модель: Джастин Брукс (Justin Brooks)

Модель: Эдвард Ван Амстердам (Eduard Van Amsterdam)

Вы делаете становые тяги с округленной спиной так же, как обычные тяги, за исключением положения бедер, они изначально должны располагаться на старте выше, чем обычно. С округленной спиной вы тянете гриф до середины бедер, опускаете его, настраиваетесь и делаете следующее повторение. Вы должны быть очень внимательны к траектории движения грифа, проводя его как можно ближе к себе, потому что при округленной спине и высоком расположении таза он будет «стараться» уйти вперед.

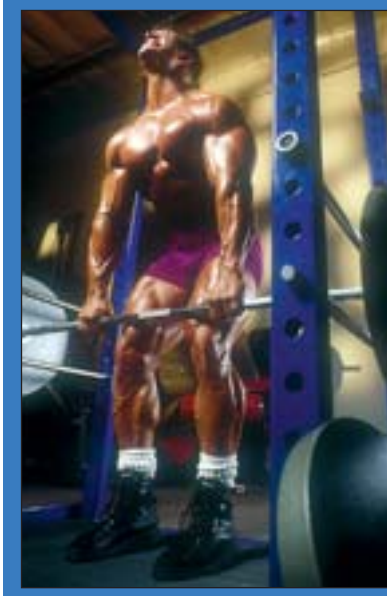
Этот вариант упражнения значительно тяжелее обычных становых тяг. Работая первый раз, вы должны быть очень умеренны с весами, чтобы не перегрузить некоторые мышцы. И не беспокойтесь о весе, вы можете делать больше подходов, чтобы испытать мышечную боль. Она вам точно укажет какие мышцы поработали.

В этой статье я не говорю о становых тягах с прямыми ногами, потому что считаю их скорее упражнением на бицепсы бедер и низ спины. Их, конечно, тоже можно отнести к тяговым движениям, но все-таки они не принадлежат к той категории, о которой я пишу.

Используя вариации становых тяг, придерживайтесь базовой схемы пять подходов в пяти повторениях. Это великолепная формула, так как позволяет вам работать со значительными весами и одновременно оттачивать технику. Поработав некоторое время по этой схеме, измените ее. На одной тренировке выполняйте 5x5, на следующей - 5x8, потом - 3x5 и, наконец, 3x3.

Малейшие изменения оживят ваши тренировки и «перезарядят» систему, так как на каждый стресс наш организм реагирует по-разному. Восемь повторений, конечно, тяжело, но они создадут солидную силовую базу, так что пять повторений вам выполнять будет легче. Пять повторений, в свою очередь, окажут влияние на подходы в три повторения, которые укрепят связки и позволят вам в восьми повторениях подняться на новый уровень.

Напоследок я приберег самый эффективный способ улучшения результатов в становой тяге. Это будет работа в силовой раме с применением чисто изометрических удержаний, а еще лучше, комбинаций изометрических и изотонических удержаний. Проблема многих людей в том, что при выполнении чисто изометрических сокращений они точно не знают, насколько тяжело они на самом деле работают. А вот когда вы установите на гриф определенный вес, переместите его на короткую дистанцию, а затем будете удерживать, опираясь о верхние стопоры, сомнений быть не может. Гриф будет либо прижат к стопорам, либо нет.



Модель Дарин Ланнаган (Darin Lannaghan)

В любых позициях в силовой раме в ходе изотонически-изометрических удержаний время, в течение которого вы контролируете гриф, важнее, чем величина веса

Работу в силовой раме можно встроить в свою программу по-разному. Можно составить тренировку исключительно из 10-секундных удержаний в трех разных позициях.

Но большинство людей все-таки предпочитает соединять эти упражнения с другими. Вы можете заканчивать тренировку в тяговых движениях работой в одной позиции в силовой раме. Состоять она будет из одного подхода 10-секундных удержаний. Это не очень тяжело, но весьма эффективно. Позицию удержаний вы должны выбирать с таким расчетом, чтобы она не повторяла те, в которых вы работали со свободными весами. Другими словами, если основным тяговым упражнением сегодня были низкие становые тяги, то в силовой раме не должна быть запланирована работа в низкой позиции, пусть это будет средняя или высокая.

Низкая позиция в силовой раме экстремально эффективна, но и достаточно тяжела. Стопоры надо установить как можно ниже. Некоторые силовые рамы не имеют отверстий, расположенных очень низко. Если это так, то встаньте на подставки, стартовая позиция грифа должна быть на уровне резинок ваших носков. Таз должен быть низко, как в случае обычных становых тяг с пола. Когда вы поднимите гриф до верхних стопоров и будете удерживать его запланированное время, таз не должен подниматься вообще. Если же это происходит, уменьшите вес.

В любых позициях в силовой раме в ходе изотонически-изометрических удержаний время, в течение которого вы контролируете гриф, важнее, чем величина веса. Вес должен показать вам, что вы тянете гриф в полную силу. Если же он вынуждает вас отклониться от правильной позиции, уменьшите его.

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ПАМЯТЬ

СООБРАЗИТЕЛЬНО

ЭМОЦИИ

ЫЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ость

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Модель: Мелани Вебб (Melanie Webb)

Нижняя позиция - наиболее трудная. Если вы работали в становой тяге с 270 кг, то здесь вы едва осилите 140, да и это слишком много. Средняя позиция более сильная. Я обычно ставлю стопоры на уровне середины бедер, но для вас ориентиром должна стать ваша слабейшая точка. Если она располагается чуть выше коленей, ставьте стопоры там, если еще выше, поднимайте их.

Верхняя позиция - наиболее сильная и любимая всеми, и вот почему. Некоторые тренеры не верят в то, что передвижение огромных весов на короткие дистанции в верхней позиции полезно, но только не я. Кто бы ни брался за 300-400 кг, он обязательно активирует некоторые сильные связки для удержания и контроля веса. В следующий раз, поднимая 250 кг в становой тяге, атлет будет гораздо увереннее чувствовать себя на верхнем отрезке амплитуды, - отчасти потому, что он усилил свои сухожилия и связки, а так же знает, что прошлый раз держал вес, гораздо больший, чем сейчас.

Из других упражнений, способных помочь в этом случае, назову приседания с широкой постановкой ног и становые тяги в стиле сумо

Вы можете завершать удержаниями каждую тяговую тренировку три раза в неделю. Это очень хорошая идея выполнять их после работы со свободными весами, так как все мышцы разогреты. Делайте всего один сет. Эта работа концентрированная. В ней когда бы люди ни следовали известному «правилу», если что-то хорошо, то еще больше будет лучше, они обязательно перетренировывались.

Повторяясь, хочу напомнить о необходимости выполнения хотя бы одного упражнения для низа спины и пресса перед любыми формами становых тяг. Гиперэкстензии или обратные гиперэкстензии прекрасно справятся с задачей, достаточно одного сета из 50 повторений. А обычные кранчи или подъемы туловища обеспечат прилив крови в абдоминальную область.

Если вам хочется иметь сильную спину, или вам нравятся ощущения при подъеме с пола большого веса, тогда становые тяги должны быть в вашей программе. **IM**

Модель: Олег Макшанцев

Питание для набора массы

Роль сбалансированного питания в наборе мышечной массы

Леонид Остапенко

Несколько лет назад я написал статью, в которой была фраза: «Имя этой игры - масса мышц». Уверяю Вас, до сих пор фраза не утратила актуальности, а в свете нынешних культуристических событий в России приобрела новое звучание, ибо масса тела чемпионов-бодибилдеров продолжат расти, а с ней рука об руку идут другие стандарты современного культуризма - объемы, масса, пропорции, сепарация, дефиниция и венозность мышц...

Что из этих качеств важнее? Ответить непросто: все в равной степени важно. Судить соревнования становится все сложнее - первая десятка во многих категориях настолько близка по форме, что успех чемпионов определяется уже мелкими деталями или общей эстетикой сложения.

Тогда давайте поставим вопрос поиному: что первично в этом наборе качеств, создающих чемпионское сложение? Думается, ответ может быть только один: масса, масса и еще раз масса мышц. Не раз и не два мы наблюдали на соревнованиях картину, когда именно массы недостает неплохим в других отношениях атлетам. Бывали и такие времена в развитии отечественного культуризма, когда во главу угла ставился предельный рельеф мышц. Но затем, после первых же встреч с профессионалами, особенно американскими, стало ясно, что предельный рельеф при недостаточной массе мышц - это буквально, по образному выражению специалистов, «резьба по кости». Она впечатляет, когда рядом нет столь же рельефного, но более объемного конкурсанта. Как только такой появляется на сцене или выходит для борьбы в сравнительных раундах, все становится на свои места. Рельеф важен. Но чтобы он впечатлял, его нужно нарабатывать на предварительно созданной массе мышц.

Итак, первична все же масса, и вряд ли отыщется хотя бы один культурист, который отрицал бы значение массы мышц в этом спорте. Трудно найти теперь таких, кто не знает хотя бы приблизительно, как наращивать эту самую массу. Представьте себе, столь же трудно найти человека, который бы мог похвастаться,

что он действительно успешно наращивает эту пресловутую массу...

Вам кажется это парадоксом? Не торопитесь с выводами. Речь идет о массе мышц, а не о той бесформенной куче костей, мяса и жира, которую мы иногда наблюдаем под широкими сорочками иных «атлетов», особенно в межсезонье. Давайте разберемся. Чтобы наращивать вес, нужно хорошо есть - это значит качественно и правильно питаться. Чтобы наращивать мышцы, вы должны качественно тренироваться, то есть правильно поднимать отягощения. Чтобы скомбинировать удачно эти два процесса, а именно наращивать мышечный вес, вы должны иметь... хорошую голову на плечах, то есть, хорошо мыслить. И люди с таким набором качеств действительно встречаются в силовом спорте...

Литература достероидной эпохи, рассказывая о феноменальных успехах атлетов-силовиков, изображала их достижения в деле наращивания массы тела выдающимися, да и мы в те далекие годы считали так же, и завидовали тем, кто умел это делать.

Обратимся к истории. Вот некоторые сведения из моего архива о спортсменах, которые сумели значительно повысить свой вес: Бук Рид (Buck Reed) - с 77,0 до 127,0 кг, Дэйв Хэпберн (Dave Hepburn) - с 72,5 до 14О,5 кг, Бруно Сантамарино (Bruno Santamarino) - с 56,5 до 122,5 кг, Пэт Кейси (Pat Casey) с 81,5 до 136,О кг, Чак Аренс (Chuck Ahrens) - с 81,5 до 158,5 кг и так далее. Каким же образом можно так увеличить массу тела? Для такого повышения веса, кроме тяжелого тренинга, как свидетельствует практика тех лет, самой выгодной диетой была жидкая пища: она хорошо переваривается, избавляет желудок от механического труда, легко приготовляется и может содержать концентраты, имеющие в своем составе высокопитательные составляющие, но не переполняют желудок и пищеварительную систему. Но в те годы, когда эти атлеты были на высоте своей славы, не существовало никаких протеинов и аминокислот!

Так что наивысший зафиксированный прирост веса был достигнут при помощи жидкой пищи такого состава: 50% измельченной макрели либо иной низкокалорийной рыбы, 30% молока, 10% масла Mazola, 10% масла растительного, несколько яиц и немного меда.

При помощи такой пищи и объемного тренинга в 1951 году в Нью-Йорк Сити Артур Герберт (Arthur Herbert) набрал за 17 месяцев 26,5 килограммов, то есть приращивал свой вес на 68 грамм ежедневно, подняв его со 108,0 кг до 134,5 кг.

Понятно, что все эти атлеты не были культуристами. Это были пауэрлифтеры или тяжелоатлеты. Но они продемонстрировали, что при помощи подходящей пищи и соответствующей тренировки можно манипулировать своим весом в достаточно широких пределах.

Чтобы наращивать вес, нужно хорошо есть – это значит качественно и правильно питаться. Чтобы наращивать мышцы, вы должны качественно тренироваться, то есть правильно поднимать отягощения. Чтобы скомбинировать удачно эти два процесса, а именно наращивать мышечный вес, вы должны иметь... хорошую голову на плечах, то есть, хорошо мыслить

Доказательством, более близким нашему духу, может быть карьера Брюса Рэндолла (Bruce Randall), «Мистера Юниверс» 1959 года. Он в возрасте 21,5 лет при росте 186,5 см весил 92 кг. Занимаясь американским футболом, Брюс мечтал повысить свой вес, и тренеры посоветовали ему упражнения с отягощениями. Добившись увеличения веса на 20 кг и обнаружив значительный приросты силы, он все свои усилия направил на дальнейшее повышение веса тела и побитие мировых рекордов в тяжелой атлетике в супертяжелом весе. Он ежедневно съедал 3 кг мяса, 18 яиц и выпивал 4 литра молока. Тренировался очень тяжело в подходах со значительными весами, позволявшими сделать максимум 5 повторений, - например, делал полуприседы с 952,5 кг или мертвую тягу со штангой в 350,0 кг. За два года таких тренировок он увеличил вес своего тела до 181,5 кг. Однако ему не удалось побить мировые рекорды. Затем вдруг Брюс испугался, что останется в царстве монстров... Он изменил методику тренировок на культуристическую, ограничил прием пищи - и за 32 месяца снизил вес своего тела до 83 килограммов. Продолжая уже культуристический тренинг, он опять повысил вес тела до 100,5 кг и с этим весом выиграл титул «Мистер Юниверс - 1959». Разумеется, ему в полной мере были присущи все те качества сложения, о которых мы говорили выше.

Многие тренеры и методисты склонны выделять помимо упомянутых выше компонентов успеха Брюса еще около десятка различных элементов или составляющих, но на самом деле все это сводится к достаточно простому треугольнику - тренингу, восстановлению и ментальному отношению.

*** Прежде всего, следует стимулировать мышцы к росту.**

*** Затем организму надо предоставить покой и все нутриенты для того, чтобы этот рост осуществлялся.**

*** Параллельно со всем этим ваш менталитет, прежде всего психика, должны позволять протекать всему этому без сучка-задоринки.**

Нельзя допускать, чтобы в эти процессы вкрался хотя бы малейший элемент случайности!

И хотя большинству просто не терпится (я бы тоже торопился!) узнать, какова же правильная программа тренировки для наращивания массы, мы начнем с другой стороны - с важнейшего компонента восстановления, которым является, как вы догадываетесь, правильное, сбалансированное питание. Не будем мы говорить о тренинге еще и потому, что программ для наращивания массы мышц великое множество - открой любой журнал, и найдешь там подходящий материал.

Начать следует с простой констатации факта: организм располагает только ограниченным ресурсом энергии, точно так же, как автомобиль имеет только ограниченное количество бензина в своем баке. Поэтому концентрировать эту энергию следует разумно, рассчитав все точно. Неточность в просчете энергетического запроса в сторону дефицита обернется крахом в развитии мышечной

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

массы, а в сторону избытка - элементарным наращиванием жировых отложений. Поэтому до начала работы по любой программе нужно подвергнуть тщательному анализу свою диету. Вот основные постановочные вопросы такого анализа.

Какому типу нутрициональной программы вы следуете? Дополняет ли она оптимальным образом вашу тренировочную программу? Знаете ли вы, какие продукты самые лучшие для мышечного роста? Принимаете ли вы пищевые добавки, согласующиеся с той тренировочной программой, которой вы следуете? Какой ежедневный калораж требуется для вас, чтобы вы набирали или сбрасывали вес?

Теперь, имея средства, можно не прибегать к разбавленной молоком измельченной рыбе, как те атлеты, о которых мы упоминали, но имейте в виду, что все нынешние добавки для наращивания массы существуют всего лишь как «добавки», и ничем иным быть не могут. Они не заменяют базового хорошего питания!

Наконец, важно психологическое отношение ко всему тому, что связано с наращиванием массы. Вам следует перестать нервничать по пустякам, избегать стрессовых ситуаций, не вступать в конфликты не только с находящимися рядом людьми, но и с самим собой.

Сохраняйте умиротворенное и позитивное состояние психики, ибо то, насколько уравновешена ваша нервная система и регулируемые ею психические и мыслительные процессы, настолько же уравновешенными и плавными будут процессы физиологические, имеющие самое непосредственное отношение к росту мышц в ответ на стимулы. Итак, спокойное и рассудительное мышление - вот суть ментальной стороны наращивания мышечной массы. В этом практически нет разногласий среди специалистов всей истории бодибилдинга. Гораздо более разнообразные мнения существуют по поводу организации тренировочного процесса, хотя и здесь имеются незыблемые постулаты... Но это тема другой статьи. Вернемся к питанию. Ему, как считается, принадлежит ответственность где-то за 50-75% результатов, а некоторые отводят ему еще большую роль. В любом случае, оно слишком важно для того, чтобы пренебрегать им.

Технология расчета диеты для набора мышечной массы довольно проста, хотя потребует некоторых знаний математики. В качестве исходного положения следует принять во внимание несколько непреложных фактов:

1. **Для роста массы тела нужно, чтобы в организме был создан положительный калорический баланс - количество поступаемой в организм энергии должно быть более значительным, чем то количество, которое организм расходует.** Иными словами, вы должны слегка переедать. Дотошный читатель сразу же спросит - а что такое «слегка»? 100, 200, 300 или больше калорий? Скажу так: если вы определились в том количестве килокалорий, которое позволяет вам удерживать стабильность веса вашего тела, то это самое «слегка» выразится в 10-12% от поддерживающего калоража. Так что, если вы не могли сдвинуть свой вес тела с места на рационе, который выражался в калорической стоимости 3000 килокалорий, то для легкого прироста веса тела вам необходимо добавить к этому рациону те продукты, которые бы обеспечили вам прием этих самых дополнительных 10-12%, или 300-360 килокалорий.

2. **Для того чтобы росла мышечная масса, а не жировые отложения, нужно, чтобы эти дополнительные 10-12% энергии поступали в организм в виде того материала, из которого эта мышечная масса могла бы синтезироваться, - а именно в виде белка и аминокислот.** При этом важно не просто поступление в организм белка из обычных продуктов питания. Обычные продукты хороши, поскольку они привычны для человека, но только до тех пор, пока мы не начинаем уяснять, что полноценные белки в них (положительный фактор) тащат вместе с собой балластные вещества, прежде всего жиры (отрицательный фактор). Для иллюстрации: 5 цельных яиц, обеспечивая 38 г белка, дают нам лишние и совершенно не нужные 34 г! Нежирная говядина (вырезка) на 100 г мяса дает 20 г белка и почти 10 г жира. В то же время 100 г трески содержит 16 г белка, но всего около 1 г жира! 100 г обезжиренного творога несут в организм 18 г белка и тоже всего около 1 г жира. Надеюсь, приведенных примеров достаточно, чтобы сделать выбор в пользу тех или иных продуктов.

3. **Для того чтобы вы набирали вес за счет мышц, а жировая прослойка не увеличивалась (а если и росла, то как можно более медленно), необходимо ограничивать в питании потребление продуктов, богатых простыми углеводами.** Тут я попытаюсь сослаться на примеры из моей работы и исследований. Надо для начала уяснить, что рост чистой мышечной массы без соответствующего прироста жировой массы в теле практически невозможен. Организм в любом случае пытается сохранить гомеостатическое (равновесное) состояние, и, когда вы прибавляете в массе тела, пропорционально растут и мышечная, и жировая масса. В идеале на 3 весовых части прироста мышечной массы увеличивается на 1 часть жировая масса. То есть из каждого килограмма увеличившегося веса тела 750 граммов должны приходиться на мышечную массу, и 250 - на жировую. Это идеальный расклад. Как правило, бывает расклад гораздо неблагоприятней, а иногда приходится выявлять и ситуации, когда приращивается 3/4 жира и всего 1/4 мышц. **И не мечтайте, что вы сумеете растить мышечную массу, одновременно снижая процент жира в организме!** Это физиологически невозможно. Такие факты наблюдаются лишь при использовании мощных анаболизирующих и жиросжигающих средств, большинство из которых являются запрещенными допингами или сильнодействующими лекарственными средствами. Так что к углеводной составляющей продуктов следует относиться с должным вниманием и осторожностью. Постарайтесь избегать простых углеводов (кондитерских изделий, сладких газированных напитков, избыточного количества сладких фруктов). Внимательно

нужно относиться и к выбору спортивных энергетиков (гейнеров). Например, 100 г Турбо Масс IRONMAN дадут вам 21 г белка, 4,4 грамма жира и 67 г углеводов, в то время как те же 100 г протеина F80 IRONMAN несут в себе 80 г белка, около 1 г жира и всего около 8 г углеводов. Оба эти продукта хороши, но любой продукт должен использоваться разумно, в целях балансировки вашего рациона по макронутриентам.

4. В силу того, что организм при наборе мышечной массы подвергается достаточно мощным физическим нагрузкам, выражено повышается потребность его в минеральных веществах и витаминах. Поскольку даже в состоянии полного физического безделья большинство наших современников живет в условиях витаминно-минерального дефицита, прием спортивных поливитаминных и полиминеральных добавок просто обязателен.

5. В подавляющем большинстве случаев для гарантии положительных результатов необходимо помогать организму строить мышцы за счет анаболизирующих средств нестероидного порядка. Такими средствами могут быть, в первую очередь, те пищевые добавки, которые помогают волюмизации мышечной клетки, то есть увеличению ее объема за счет жидкого содержимого. Такими гидратирующими и волюмизирующими свойствами обладают креатин и глютамин.

6. Наконец, для того, чтобы уверенно растить мышечную массу и сдерживать приращение жировых депозитов, необходимо систематически (хотя бы раз в несколько недель) проверять соотношение воды, жировой и мышечной массы в теле. Конечно, это технологии довольно сложного порядка, в домашних условиях ими пользоваться невозможно, но, например, в «Салоне Спорт Сервис» вам помогут в этом. Заходите к нам почаще, - мы поможем и в составлении диеты, и в мониторировании вашего состава тела.

Хотелось бы обратить внимание всех любителей тренировок с железом на то, что указанные в конце статьи примеры рационов - только примеры. Скорость обменных процессов и, соответственно, потребность в энергии у каждого человека настолько индивидуальны, что, даже пользуясь рекомендованной выше таблицей сбалансированного рациона, можно попасть в ситуацию, когда рекомендованный калораж будет для вас конкретно дефицитным. То есть, вам будет не хватать энергии и строительных материалов для ращения мышечной массы. Это вы заметите буквально спустя 2 недели после начала программы тренировок для наращивания мышечной массы. Если вес тела не увеличился хотя бы на 0,5 кг (и, конечно, если вес тела уменьшается), то вы просто переходите на рацион для атлета, вес которого на 5 кг выше вашего, и продолжаете тренироваться. Спустя 2 недели, если вес не растет, вы обращаетесь к рациону для атлета, вес которого на 10 кг выше вашего. Если и после этого ваш вес не увеличится, то ситуация, вероятно, не связана с диетой. Скорее всего, вы находитесь в состоянии перетренированности, когда исчерпание адаптационного потенциала просто не дает вывести организм из застоя. Вторая причина - вы не тренируетесь должным образом! Приходите к нам - посодействуем и в этом. Выявим причину, сделаем выводы, разработаем программу реабилитации, программу для мышечных приростов, поможем нарастить вожделенную мышечную массу.

За счет использования повышенных доз протеина, клетчатки и натуральных карбогидратов, получаемых из энергетических добавок, свежих овощей и фруктов, грубой муки и каш, а также мяса, яиц, сыра, птицы и рыбы, ваши приросты веса обязаны оказаться солидными мышцами. Я постоянно на своих лекциях повторяю, что существует масса формул для подсчета базового метаболического темпа и необходимости в дополнительных нутриентах и калориях для наращивания массы мышц (я лично пользуюсь разработанными мной компьютерными программами), однако самый простой вариант - увеличивать объем сбалансированной качественной пищи до тех пор, пока вы не начнете уверенно прогрессировать в массе и силе, сохраняя окружность вашей талии относительно неизменной. Этот простой практический прием почти никогда не обманывает, и я его объяснил чуть выше.

Хотя разгадкой роста массы тела является увеличение количества потребляемых калорий при сохранении сбалансированности диеты, настоящий секрет этого в том, чтобы питаться маленькими порциями более часто в ходе всего дня. Ваше тело может в один присест переварить только определенное количество строящих мышцы протеинов и ассимилировать их, а остальное может превратиться в жировые отложения. Поэтому есть смысл питаться маленькими, частыми порциями.

Я рекомендую минимум 5-6 порций в день. Самый легкий и эффективный способ сделать это - 3-4 порции обычной пищи с дополнением протеиновых и энергетических коктейлей между приемами пищи и перед сном. Эти великолепные напитки будет давать вам необходимое количество протеина и дающих энергию калорий, необходимых для того, чтобы построить невероятную мышечную массу и физическую мощь.

Я также советую прием дополнительного витамина B6, поскольку именно он активно вовлекается в процессы ассимиляции аминокислот, не говоря уже о том, что все витамины группы B стимулируют аппетит.

Самый безопасный темп набора массы, при котором жировые отложения не увеличиваются столь же катастрофическими темпами - около 3 кг в неделю для человека весом около 80 кг. Все, что выходит за эти рамки, поверьте, будет ничем иным, как жиром! Атлеты более тяжелого или более легкого веса должны соответственно рассчитать безопасные величины набора массы тела и руководствоваться полученными цифрами.

Теперь несколько слов о распределении всего рациона по времени. В нетренировочный день, важнее обеспечивать организм равномерно в течение всего дня необходимыми ему нутриентами. Для этого вы просто делите всю совокупность пищевых продуктов на 6 относительно равных частей, каждая из которых будет представлять собой примерно 16,6% от общего объема. Однако в тренировочный день, как показали некоторые опыты, в первые несколько часов после нагрузки организму нужно давать больше. Поэтому предлагаю продумать вариант, когда бы дневной рацион в тренировочный день распределялся так: два послетренировочных приема пищи (спустя час и спустя 3 часа после нагрузки) должны составлять в целом 45% всего объема потребляемой пищи. Остальные 55% равномерно распределяются еще на 4 оставшихся приема пищи. Я понимаю, что это легче посоветовать, чем сделать, но, тем не менее, это - самый прогрессивный подход на настоящее время.

В завершение нашего разговора я приведу примеры несложного рациона для наращивания массы мышц, сбалансированного с помощью пищевых добавок линии IRONMAN. Вам остается только слегка подкорректировать рацион с учетом вашего веса, организовать такое питание и соответствующим образом тренироваться.

Составление рациона для набора мышечной массы

Состав рациона	Собственный вес атлета в килограммах								
	70	75	80	85	90	95	100	105	110
Калораж	2350	2550	2750	2950	3150	3300	3500	3670	3830
Обычные продукты питания									
Творог нежирный, г	100	100	150	200	250	250	250	250	250
Яйца, шт.	1	2	2	2	2	2	2	3	3
Говядина, г	150	150	200	200	200	200	250	250	250
Треска, г	200	200	200	250	250	250	300	300	300
Хлеб отрубяной, г	160	160	160	200	200	200	200	200	200
«Геркулес», г	50	50	50	50	50	75	75	75	75
Каша гречневая, г *	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Каша рисовая, г *					50	50	50	50	50
Фасоль, г *		50	50	50	50	50	50	50	80
Картофель, г	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Масло растительное, г 20	20	20	20	30	30	30	30	30	
Капуста, г	100	100	100	100	100	120	150	150	150
Морковь, г	75	75	75	75	75	75	75	100	100
Огурцы, г	100	100	100	100	100	100	100	100	150
Помидоры, г	75	75	75	75	75	75	75	100	150
Свекла, г	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Бананы, шт	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Яблоки, г	300	300	300	400	400	400	400	400	400
Апельсины, шт	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Пищевые добавки IRONMAN									
Турбо Масс без жира, г 50	50	55	55	60	60	60	60	60	
Сывороточный протеин, г	55	55	60	60	65	65	70	70	70
Яичный протеин, г						20	30	40	50
G-Фактор, капсулы **	2+2	2+2	2+2	2+2	3+3	3+3	3+3	3+3	3+3
BCAA, капсулы ***	3+3	3+3	3+3	4+4	4+4	4+4	5+5	5+5	5+5
Креатин, г **** 3	3	4	4	4	5	5	6	6	
Глютамин, капсулы *****	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4	5-6	5-6	5-6
Турбо Протеин, г ******20	20	30	30	40	40	40	50	50	
Амино 3000, капсулы *******	1	1	2	2	3	3	3	4	4

*** – означает выход готового, т.е. отваренного, испеченного и т.п. продукта**

**** – принимать 2 капсулы до тренировки и 2 капсулы на ночь**

*****– принимать непосредственно до и сразу после тренировки**

******– принимать после тренировки в пределах 15 минут**

******* – указаны дозы разового приема 2–3 раза в день**

******** – принимать за 30 минут до сна**

********* – с каждым приемом обычной пищи**

НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

от АРТ Современные Научные Технологии

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

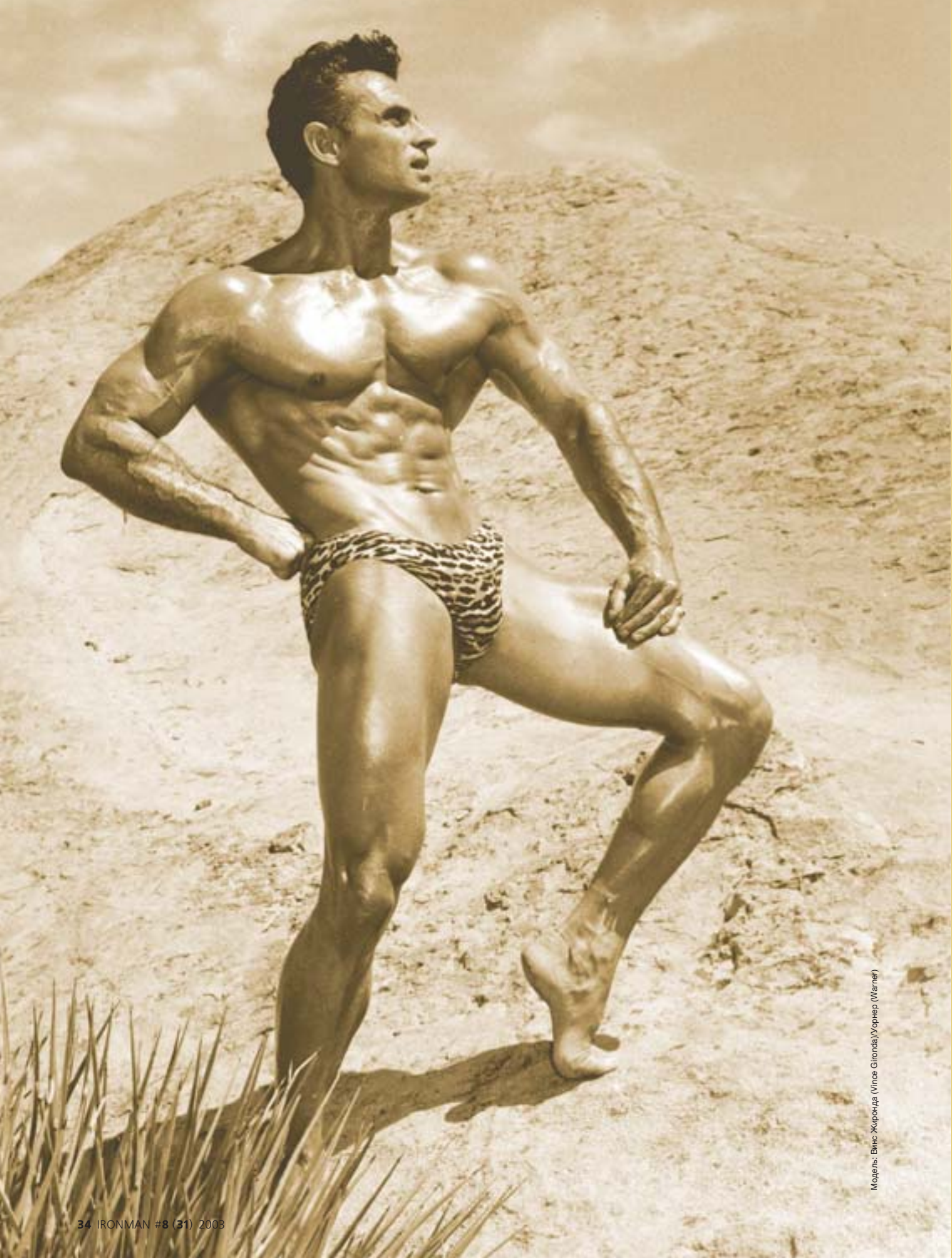
Energy
- гуарана
- экстракты меда и имбиря
- витамины

Isotonic Profi
- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+
- минералы
- лайм и мята

опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru



Модель: Винс Жиронда (Vince Gironda)/Уорнер (Warner)

ВОСЕМЬ ПО ВОСЕМЬ

Радикальное решение для построения мышц от Винса Жиронды

Том Венуто (Tom Venuto)
Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

Когда Джо Вейдер (Joe Weider) привез толстоватого Арнольда Шварценеггера в Америку, то первое, что он сделал - это отправил австрийца в зал Винса в Студио-Сити, Калифорния, чтобы привести его в наилучшую форму. Говорят, что, войдя к Винсу Жиронде, он представился так: «Я - Арнольд Шварценеггер, Мистер Вселенная». На что несравненный Винс ответил: «Мне ты кажешься просто куском сала!».

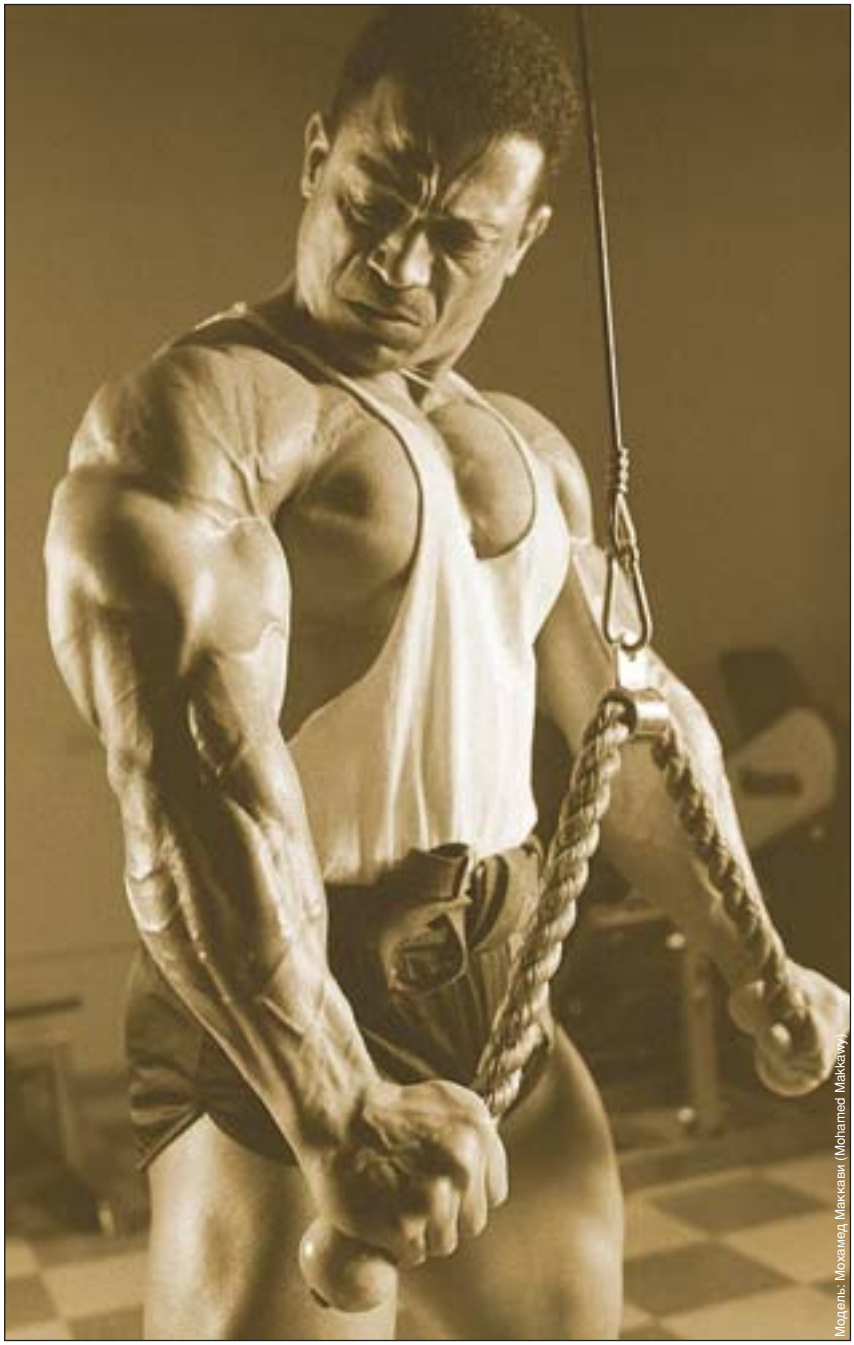
Да, Винс умел подобрать слова. Он был также известен своим деятельным характером и не переносил тех, кто отказывался следовать его указаниям. Список причин, по которым человек мог быть выдворен из его зала, включал лень, выполнение приседаний со штангой на плечах и жимов лежа, прием стероидов, упоминание слова «jogging» (бег трусцой), обращение за советом и отказ следовать ему.

Если не вспоминать некоторые персональные слабости, Винс, вероятно, был одним из величайших тренеров по бодибилдингу всех времен. Некоторые его идеи насчет тренинга и питания были довольно необычными. Но какими бы своеобразными они ни были, результаты их применения говорили сами за себя.

В зените своей славы Винс взрастил Мистеров Америка и Мистеров Вселенная больше, чем какой-либо другой тренер в истории, и этот рекорд все еще не побит. Два самых известных его воспитанника - это Лэрри Скотт (Larry Scott), первый Мистер Олимпия, и Мохамед Маккави (Mohamed Makkawy), который два раза был вторым на «Олимпии» (в 1983 году - после Самира Банну (Samir Bannout) и в 1984 - после Ли Хейни (Lee Haney). Винс сам достиг впечатляющего развития мышц и их дефиниции задолго до того, как рельеф вошел в моду. Думаю, это и стало причиной того, почему он не взял ни одного главного титула - он был слишком рельефным для тех дней и для своего возраста!

Тренер звезд

До тех пор, пока зал Винса не закрылся после 50 лет успешной работы, он был именно тем местом, куда отправлялись голливудские звезды, которым требовалось быстро войти в форму. Кинопродюсеры часто посылали своих обрюзгших актеров и актрис к Винсу, чтобы он сотворил с ними чудо. Хотя зал Винса был расположен очень близко к нескольким студиям, Арманд Тэнни (Armand Tanny) однажды сказал: «Если бы Винс построил свой зал в Тибете, а не под боком у киностудий, то его последователи стали бы пилигримами».



Модель: Мохамед Маккави (Mohamed Makkawy)

Винс умел приводить киноактеров в форму настолько быстро, что это казалось чудом - не за месяцы, а за недели или даже дни. Шер, Эрик Эстрада (Erik Estrada), Клинт Иствуд (Clint Eastwood), Дензел Вашингтон (Denzel Washington), Майкл Лэндон (Michael Landon), Курт Расселл (Kurt Russel), Барт Рейнольдс (Burt Reynolds), Карл Везерс (Carl Weathers) и Томми Чонг (Tommy Chong) - лишь некоторые из сонма звезд, прошедших через зал Винса.

Когда Винс готовил Мохамеда Маккави к «Олимпии», он заставлял его выполнять восемь сетов по восемь повторений за пять минут или даже меньше

Программа 8x8

День 1

Грудь

Сведения рук на кроссовере на обратнонаклонной скамье (руки сходятся на уровне талии)	8x8
Жимы лежа от шеи	8x8
Жимы гантелей лежа на наклонной скамье (ладони внутрь)	8x8
Отжимания на разноширокиx брусьях	8x8

Бицепсы

Сгибания рук со скольжением грифа по телу	8x8
Сгибания рук на скамье Скотта	8x8
Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье	8x8

Предплечья

Сгибания рук в запястьях со штангой	8x8
Разгибания рук в запястьях	8x8

День 2

Плечи

Разведения рук с гантелями сидя	8x8
Тяги штанги вверх широким хватом	8x8
Жимы штанги попеременно с груди и из-за головы	8x8
Разведения рук в наклоне	8x8

Трицепсы

Экстензии из-за головы на низком блоке с веревочной рукояткой	8x8
Экстензии лежа	8x8
Выпрямления рук назад с гантелями в наклоне	8x8

День 3

Спина

Подтягивания на перекладине до касания грудью	8x8
Тяги гантелей лежа на высокой скамье	8x8
Тяги на низком (45 см) блоке	8x8
Тяги к груди на высоком блоке средним хватом	8x8

Пресс

Двойные кранчи (подъем коленей и корпуса одновременно)	8x8
Кранчи с дополнительным отягощением	8x8
Подъемы коленей лежа	8x8

День 4

Квадрицепсы

Фронтальные приседания	8x8
Гакк-приседания в тренажере	8x8
Сисси-приседания	8x8
Экстензии ног	8x8

Бицепсы бедер

Сгибания ног	8x8
Сгибания ног сидя в тренажере	8x8

Икры

Подъемы на носки стоя	8x20
Подъемы на носки сидя	8x20

Он был первым, кто оказал влияние и на меня. Когда, будучи подростком, я только начинал тренироваться, то сохранял все его статьи из Iron Man и других культуристических журналах. Я покупал все его курсы, рассылаемые по почте, и изучал каждое слово, как будто моя жизнь зависела от этого. Я постоянно экспериментировал с его техниками и пришел к выводу, что Винс обладал эзотерическими знаниями об искусстве построения тела, которые были не доступны кому-либо другому.

Самая мощная тренировочная система Винса

Винс Жиронда был известен своими необычными тренировочными методами. Вот некоторые из его уникальных упражнений: жимы лежа от шеи, подтягивания до грудины (до касания грудью перекладины), сгибания рук со скольжением грифа по телу, а также особый вид сисси-приседаний. Его тренировочные системы включали в себя 15 сетов из четырех повторений, три сета из 12 повторений, шесть из шести, десять из десяти и четыре упражнения, каждое на определенную «часть» мышцы, соединенных в гигант-сет.

Его любимой системой для опытных бодибилдеров была «восемь по восемь». «Я испытываю особое расположение к системе 8x8, - писал он. - Я обращаюсь к этой высокоинтенсивной, честной тренировке чаще, чем к другим, если хочу помочь опытному бодибилдеру в кратчайшее время добиться максимального роста мышечных волокон».

8x8 - по-видимому, наиболее эффективное соотношение сетов и повторений из когда-либо разработанных для наращивания объемов мышц с одновременной их подсушкой. Винс называл ее «честной тренировкой» из-за способности давать чистые размеры мышечных волокон. «Придерживайтесь схемы 8x8, и ваши мышцы набухнут, придав вам солидные объемы и плотность», - обещал он.

Соотношение 8x8 настолько эффективно, что на заре своей соревновательной карьеры я смог без стероидов набрать 8 кг мышц за девять месяцев, работая по этой схеме. Я и теперь прибегаю к ней, когда требуется подтянуть отстающие части тела.

8x8 – по-видимому, наиболее эффективное соотношение сетов и повторений из когда-либо разработанных для наращивания объемов мышц с одновременной их подсушкой

Винс предупреждал, что эта комбинация - не для начинающих: «Вам необходимо построить базу, прежде чем вы сможете извлечь пользу из этой весьма продвинутой формы тренинга. Думаю, что вам понадобятся, как минимум, два года обычных тренировок».

Как это работает

8x8 - это высокообъемная тренировка, выполняемая в быстром темпе, нацеленная на мышечные размеры. Она не предназначена для развития силы, а дает чисто культуристические, или косметические, эффекты. Метод 8x8 также поможет вам стать более поджарым, так как короткий отдых между подходами вынуждает сердечно-сосудистую систему работать в режиме более интенсивного сжигания калорий, кроме того, стимулируется метаболизм и эндокринная система, а жиру ничего не остается, как сгорать.

Модель: Джефф Двелл (Jeff Dwelle)

Вот как это работает. Выбираете три-четыре упражнения на мышечную группу и выполняете восемь сетов по восемь повторений в каждом упражнении. Да, получается 32 сета на мышечную группу! За тренировочную сессию вы прорабатываете две-три мышечные группы, отдыхая между сетами всего по 15-30 секунд, и заканчиваете тренировку за 45 минут, максимум за 60.

Хотя такой объем тренировки напоминает сумасшедший стиль тренинга Стива Микалика (Steve Michalik) или Джона Дефендиса (John Defendis), это совсем другое дело. Методика 8x8 не предусматривает 2-3-часовые марафонские тренировки, вы вполне уложитесь в час. Такое количество сетов не вызовет перетренированности, потому что вы не превышаете время, через которое объемы начинают сказываться на ваших восстановительных способностях и производстве гормонов. Вы просто перегружаете мышцы, давая им больше нагрузки за меньшее время. К тому же, как вы увидите, все эти сеты выполняются не до отказа.

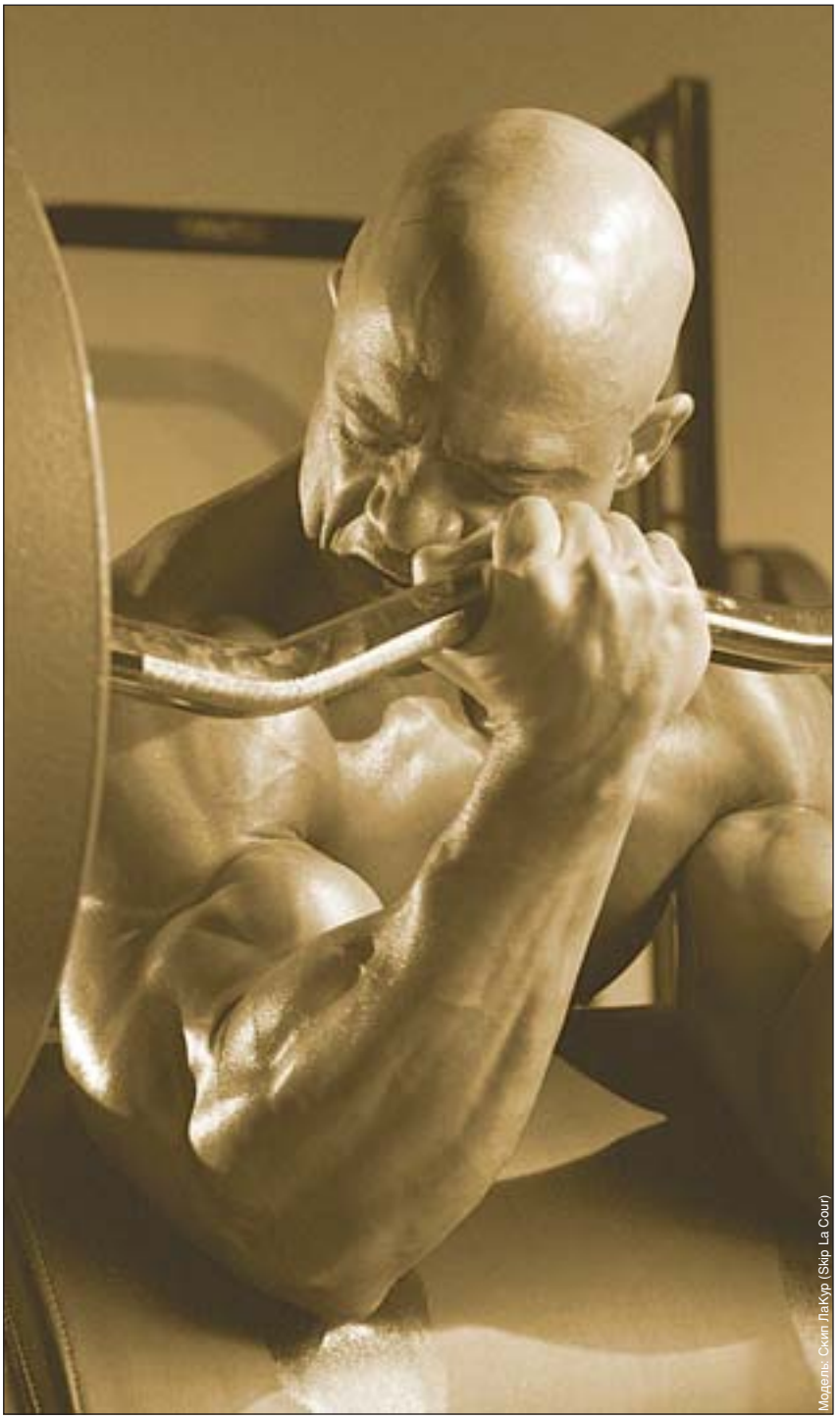
Почему это работает

Многие люди полагают, что единственный путь к наращиванию мышечных объемов - это увеличение рабочих весов. Это не так. Перегрузка абсолютно необходима для построения мышц, но достичь ее можно разными способами.

Прогрессирующее увеличение рабочих весов - это лишь один из них. Винс приветствовал добавление веса на гриф при условии сохранения хорошей формы, но он также считал, что выполнение большей работы за меньшее время является лучшим методом обеспечения перегрузки.

Железный Гуру советовал: «Для увеличения мышц вы должны стремиться повышать интенсивность работы, выполняемой за определенное время, а это означает меньше отдыха между сетами. Подгоняйте себя. Я считаю, что тренировка должна вписываться во временные рамки, а вы должны постоянно пытаться сузить их. Это другая форма прогрессирующего наращивания сопротивления, и она более важна, чем простое увеличение веса. Принцип сверхнагрузки объясняет, почему у спринтеров мышцы больше, чем у бегунов на длинные дистанции. Хотя при забеге на милю работы выполняется больше, чем при забеге на 100 ярдов, спринтер выполняет больше работы за секунду. Поэтому его мышцы будут больше».

Винс приветствовал добавление веса на гриф при условии сохранения хорошей формы, но он также считал, что выполнение большей работы за меньшее время является лучшим методом обеспечения перегрузки



Модель: Скип ЛаКур (Skip La Cour)

8x8 против традиционных методов тренинга

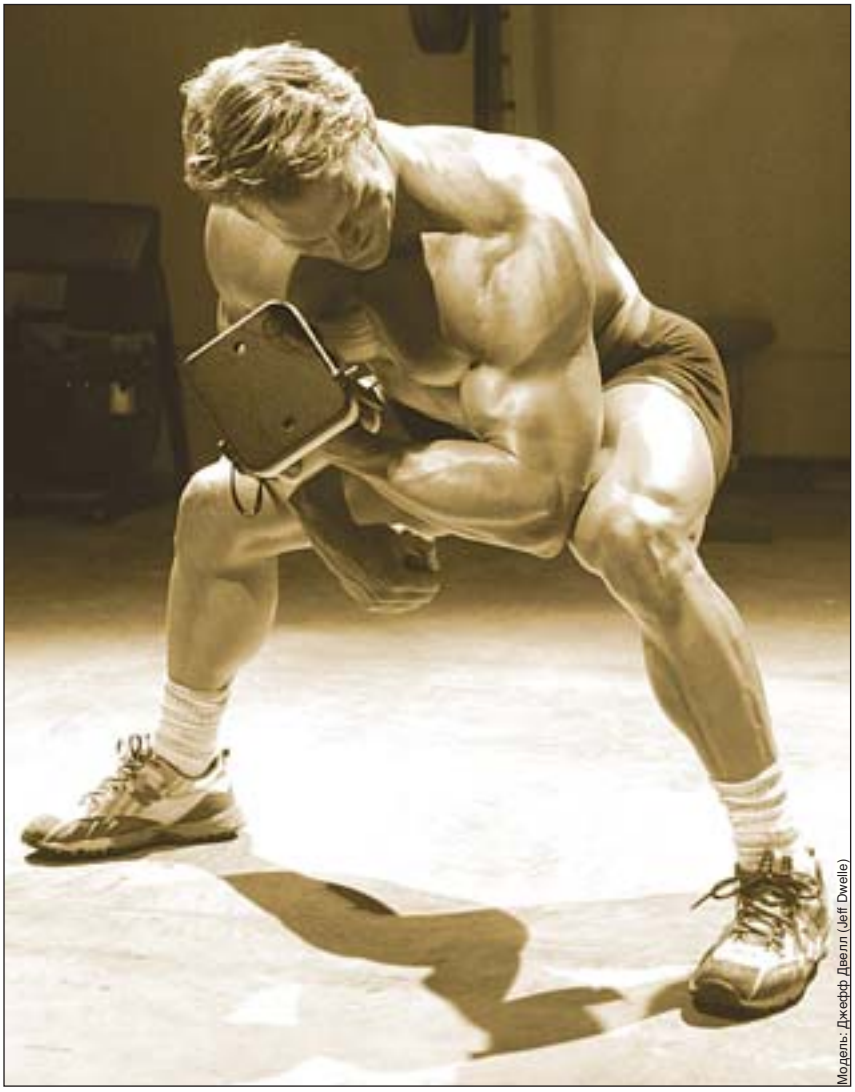
Наиболее популярный метод тренинга среди опытных бодибилдеров подразумевает выбор двух-четырех упражнений на мышечную группу и выполнение 3-4 сетов по 6-12 повторений в каждом. Время отдыха простирается от 1 до 4 минут, в зависимости от целей. Так почему же надо переключаться на столь необычную программу, как «восемь по восемь»?

Потому что честная, высокообъемная, в быстром темпе тренировка полностью шокирует ваш организм, особенно поначалу, когда он не привык к такой работе. Опытный атлет адаптируется через несколько месяцев, а чаще недель. Как только это произойдет, вам придется искать новые типы стресса, чтобы подвигнуть мышцы к дальнейшему росту. Хотя Винс ни в коем случае не призывал перетренировываться, он предлагал шокировать мышцы для получения нового роста, даже если это означало временную перетренированность. Восемь сетов по восемь повторений - просто необычный и эффективный метод сверхнагрузки и шокирования мышц.

Очевидно, что программа не предназначена для круглогодичного использования. Это шок, и вам следует использовать его короткое время на старте нового мышечного роста. После окончания цикла работы по системе 8x8 вы можете вернуться к традиционным методам тренинга. Какова должна быть продолжительность цикла? Пока программа работает!

Еще одно преимущество схемы 8x8 в том, что она позволяет тренироваться даже при травме. Работа в пяти-шести отказных повторениях невозможна при травме, но вы вполне можете делать восемь сетов по восемь повторений, потому что работать будете с небольшим весом (по сравнению с вашим обычным).

8x8 - это прекрасный метод достижения предсоревновательной мышечной дефиниции, потому что 50-70 сетов за час - это уже почти аэробика. Вы смело можете зачесть каждую такую тренировку как кардио. Людям с быстрым метаболизмом может и не понадобиться дополнительная аэробная работа.



Модель: Джефф Двелл (Jeff Dwelle)

Очевидно, что программа не предназначена для круглогодичного использования. Это шок, и вам следует использовать его короткое время на старте нового мышечного роста

Сколько отдыхать между сетами?

Винс рекомендовал очень «деловой» подход к темпу тренировки. Он говорил, что простого использования формата 8x8 недостаточно для инициации мышечного роста. Гораздо важнее поддержать темп тренировки. «Минимум отдыха между сетами - это главное», - говорил мастер. Когда Винс готовил Мохаммеда Маккави к «Олимпии», он заставлял его выполнять восемь сетов по восемь повторений за пять минут или даже меньше.

Ваша цель - сократить период отдыха между подходами до 30 секунд в начале, а потом и до 15-20. По мере адаптации вам может понадобиться всего 5-10 вдохов-выдохов между сетами.

Если ваш темп в каждом упражнении 2-0-2-0 (две секунды подъем ве-

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

Короткие интервалы отдыха между подходами ограничат ваши рабочие веса, но по мере адаптации к программе вы будете удивлены, насколько много веса вы сможете добавлять, сохраняя минимальный интервал отдыха

са, никакой паузы, затем две секунды опускание, далее следующее повторение), тогда каждое повторение будет отнимать четыре секунды. Следовательно, один сет из восьми повторений займет 32 секунды. При отдыхе в 15-20 секунд 24 сета будут выполнены за 18-21 минуту, а 32 сета уложатся в 25-28 минут.

Темп

Правильный темп с правильно подобранным весом - это ключевой момент программы. Винс описывал оптимальный темп как «равномерно распределенные по времени сеты без всякого отвлечения и с полной концентрацией на том, когда нужно взять вес и продолжить работу».

Это означает никаких журналов между подходами, гуляний по залу, болтовни или смены компакт-диска в вашем плеере. Программа требует 100% концентрации. Если вас отвлекут, или вы отвлечетесь сами, то можете с таким же успехом собрать свою сумку и отправиться домой.

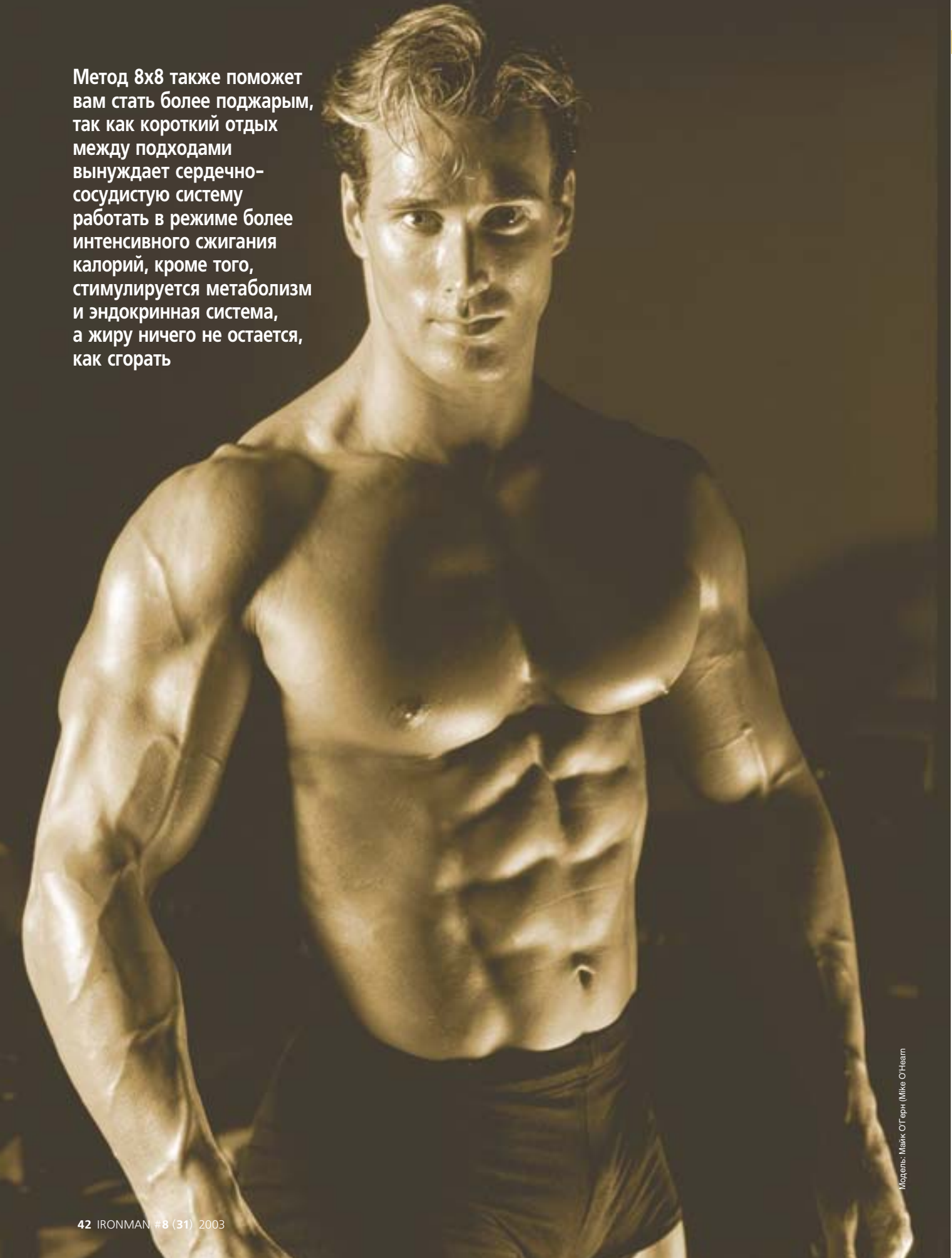
Не кладите гантели на пол между сетами, расположите их на коленях. Закончив очередной сет, не отпускайте гриф, поставьте его на стопоры, но не опускайте рук. Если вы используете кистевые лямки, не разматывайте их. Не вставайте со скамьи или тренажера, пока не выполните все восемь сетов. Не отдыхайте между упражнениями. Закончив выполнение последнего упражнения для первой мышечной группы, тут же приступайте к первому сету для следующей.

Между прочим, для следования такому темпу вам придется отказаться от тренировочного напарника и работать самостоятельно.

Какие веса?

Короткие интервалы отдыха между подходами ограничат ваши рабочие веса, но ничего страшного.

XXIPOWER
SINCE 2000
Gainer
professional formula
for gaining muscle
10 vitamins
100% MILK Protein
8% protein
GlutaMAX
Pro FORMULA
Hi Tech Protein
for gaining muscles
10 vitamins
56% protein
12540 kcal
chocolate
GUARANA
energy drink
500 ml
original
SuperCR
100% pure cre
ISOTO
orie vitamin
VITAMINS
everyday
vitamin&mineral complex
Growth FACTOR
anabolic formula
for intense muscle growth
1090 mg
GH-Release
Amino TABS
hydrolized
amino acid complex
FACTOR-R
ENERGY BAR
ORIGINAL
WITH GUARANA
GUARANA
1600 mg
LIQUID AMINO
36 grams L-Amino and Short Peptides
L-CARNITINE
1500 mg
CREA BAR
VANILLA
WITH CREATINE
GUARANA
1600 mg
L-CARNITINE
1500 mg
9x25 ml
sportservice.ru



Метод 8x8 также поможет вам стать более поджарым, так как короткий отдых между подходами вынуждает сердечно-сосудистую систему работать в режиме более интенсивного сжигания калорий, кроме того, стимулируется метаболизм и эндокринная система, а жиру ничего не остается, как сгорать

Модель: Майк О'Герн (Mike O'Hearn

Вначале веса немного снизятся. Большинству людей требуется 40% уменьшение рабочего веса (по сравнению с обычным для него весом в восьми повторениях до отказа). Например, если вы обычно выполняете разведения рук с 25-килограммовыми гантелями в восьми повторениях с 60-90 с отдыха между сетами, вам придется снизить вес на 10 кг, чтобы успешно выполнить восемь сетов по восемь повторений с 15-30 с отдыха.

По мере адаптации к программе вы будете удивлены, как много веса вы сможете добавлять, сохраняя минимальный интервал отдыха. Постепенно вы довольно близко подойдете к вашим обычным весам, вот здесь-то и должен начаться серьезный рост мышц.

Если вы решили применить эту технику для больших мышечных групп, как например ноги или спина, будьте осторожны: это чертовски тяжело

Правильный выбор веса критически важен. Первые тренировки по этой схеме должны быть преднамеренно легкими. Попытавшись взять слишком большой вес, вы можете не справиться со всеми повторениями в последних сетах, и к тому же лишите себя возможности прогрессировать следующие несколько недель. Винс подчеркивал необходимость использования одного и того же веса во всех восьми сетах. Если вы достигли отказа на шестом или седьмом повторении предпоследнего или последнего сета, ничего страшного, но если такое произошло в четвертом или пятом сете, значит вес слишком велик.

Тренинг всего тела или специализация на мышечных группах?

Схема 8x8 великолепно подходит как для специализации, так и для проработки всего тела. Поэтому можно применить ее и к одной отдельно взятой мышечной группе. Например, если отстает грудь, вы тренируете ее в восьми сетах по восемь повторений, а остальные группы мышц - как обычно.

Если вы решили применить эту технику для больших мышечных групп, как, например, ноги или спина, будьте осторожны: это чертовски тяжело. Это тяжело еще и потому, что возможности вашей сердечно-сосудистой системы могут ограничить работоспособность. Вы можете начать с более длинных интервалов отдыха, скажем, в 30 секунд, а потом постепенно дойти до 15-20. Точно так же можно начать с довольно легких весов и постепенно увеличивать их.

Какие упражнения?

Упражнения отбирайте тщательно, чтобы нагрузить нужную часть мышцы. Например, если вы стремитесь к большему развитию средних частей дельтоидов и расширению плеч, то следует выбрать разведения рук или тяги штанги вверх широким хватом вместо фронтальных подъемов или жимов с груди.

Односуставные движения и работа в тренажерах легче, но не исключайте большие, компаундные упражнения только потому, что они более трудные. Как и в любом другом случае, они приводят к лучшим результатам. Поэтому, стремясь к массивной спине, выбирайте тяги штанги и подтягивания, а не тяги на блоке одной рукой.

Схема 8x8 отлично работает для икр, пресса и предплечий, как и для других мышечных групп, но Винс всегда предлагал в работе на икры придерживаться 20 повторений - те же восемь сетов, но в каждом по 20 повторений.

Упражнения отбирайте тщательно, чтобы нагрузить нужную часть мышцы

Тренинг за пределами воли

Большинство ваших сетов не будут отказными, и ни один не продолжится за точкой отказа. В последнем или предпоследнем сете будет нормой достичь отказа на шестом-седьмом повторении. Выполнив же все восемь повторений во всех восьми подходах, на следующей тренировке можете увеличивать вес.

Хотя в большинстве сетов вы не будете работать до отказа, не обольщайтесь - это одна из самых тяжелых тренировочных программ, по которой вы когда-либо тренировались. Проработка больших мышечных групп и многосуставные движения со свободными весами особенно тяжелы. Вы столкнетесь с чудовищным мышечным жжением, местным утомлением, нехваткой кислорода и трудностями с концентрацией внимания.

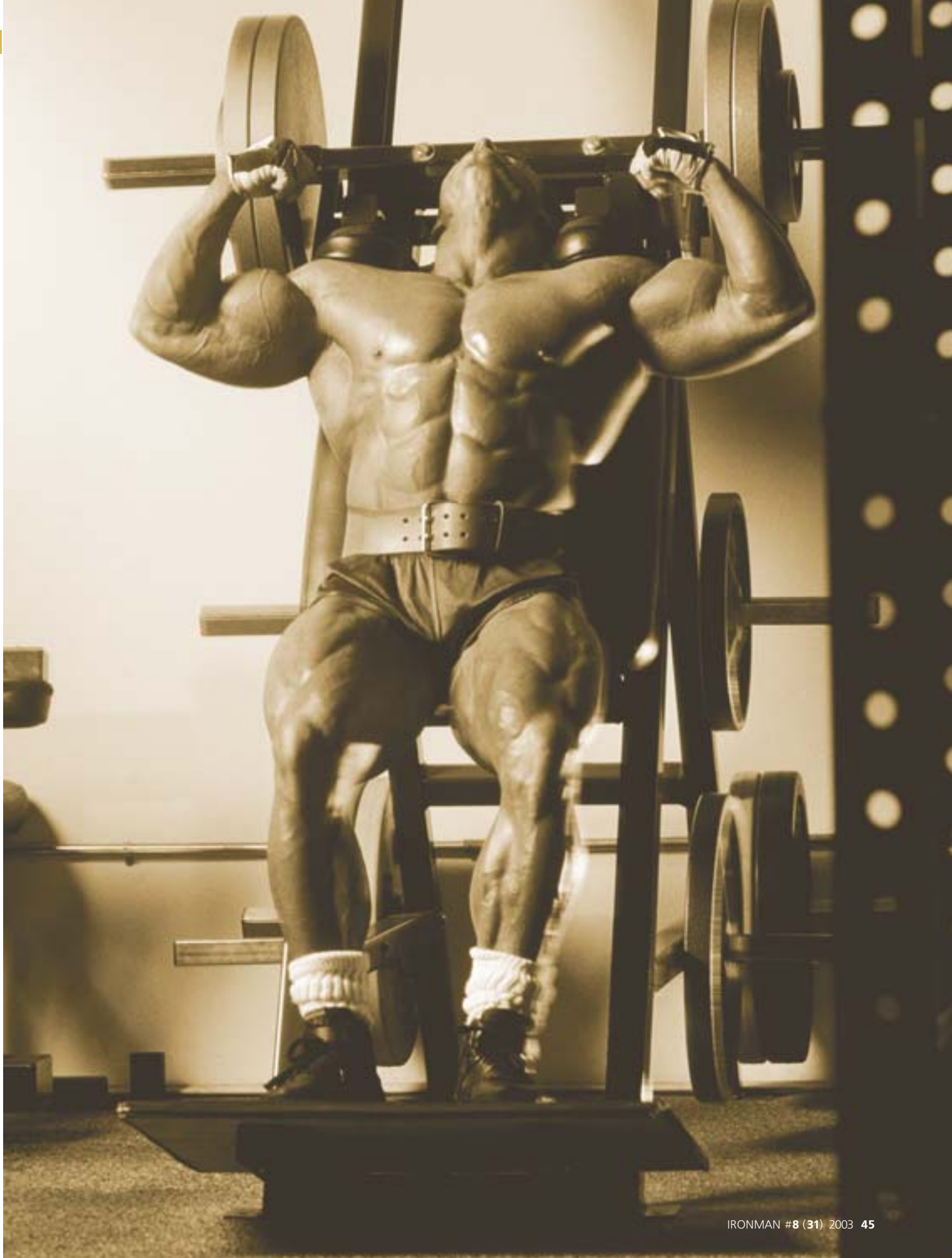
Этот метод - настоящий тест на силу, выносливость и ментальную стойкость. Жиронда называл это «тренингом за пределами воли». Вначале вы будете сомневаться, стоит ли вам продолжать, но, начав, остановиться уже не сможете.

Сколько сетов и упражнений?

В основном Винс рекомендовал ограничить количество сетов 12-15 на каждую группу мышц. Он говорил, что если вы не можете втиснуть тренировку в 12 сетов, значит, вы недостаточно концентрируетесь. Однако, он же считал, что иногда это правило можно нарушать. Программа 8x8 - как раз тот случай.

Винс рекомендовал от одного до четырех упражнений на каждую мышечную группу, в зависимости от обстоятельств. В вашем случае лучше выполнять восемь сетов из восьми повторений в двух-четырех упражнениях на каждую часть тела. Для больших мышечных групп это будет три-четыре упражнения, для малых - два-три. Именно так Винс тренировал Маккави, готовя его к «Олимпии».

Винс, однако, говорил, что Мохаммед был генетически одаренным атлетом, и не каждому под силу одолеть такой объем работы. Оптимальное количество упражнений и сетов на мышечную группу зависит от вашего опыта, реакции на стресс и восстановительных способностей.



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**

sale@sportservice.ru

В линии MD

Whey 70
(300 г)
шоколад-
карамель
емляника
сливками

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

tine
г)
тин
та-аланином
гинином
кусом
нас

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

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

опт: +7 (499) 968-6240

Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

Самый важный момент - это выполнить ровно столько упражнений, сколько вы сможете за 45 минут.

Какой сплит?

Число упражнений на каждую часть тела зависит также от типа выбранного сплита. Для разных целей Винс рекомендовал разные сплиты. Иногда его подопечные тренировались шесть дней подряд, нагружая каждую мышечную группу три раза в неделю. Но чаще он применял двух- или трехдневный сплит, когда каждая группа прорабатывалась дважды в неделю. Опытным бодибилдерам он советовал применять трехдневный сплит с 72 часами восстановления между максимально интенсивными тренировками.

Сейчас популярны четырех- и пятидневные сплиты, где каждая мышца тренируется раз в пять-семь дней. Если бы Винс был еще жив, то он бы устроил мне взбучку за то, что я собираюсь сейчас сказать, но я открыл, что схема 8x8 работает едва ли не с каждым сплитом, тренируете ли вы каждую мышцу один раз в неделю или два. Важно обеспечить такой объем, чтобы вписываться в требования продолжительности и темпа тренировки. Если вы нашли сплит, который работает для вас, его и придерживайтесь.

Винс рекомендовал от одного до четырех упражнений на каждую мышечную группу, в зависимости от обстоятельств. В вашем случае лучше выполнять восемь сетов из восьми повторений в двух-четырех упражнениях на каждую часть тела

Скажем, если вы тренируетесь по четырехдневному сплиту - два дня тренинг, два отдых - то добьетесь прекрасных результатов со схемой 8x8. При таком сплите вы можете выполнить 7-8 упражнений в восьми сетах из восьми повторений, и при этом уложиться в 45 минут. Если вы на двух- или трехдневном сплите, как часто рекомендовал Винс, то у вас будет время только на одно-два упражнения для каждой мышечной группы. Наш пример тренировочной программы приведен для четырехдневного сплита.

8x8 - мало известная и не очень популярная программа. Отчасти потому, что Винс редко объяснял ее в деталях даже в своих знаменитых, рассылаемых по почте курсах. Но, даже поняв суть метода, многие люди не пытались его применить из-за боязни большого объема тренинга и подозрений в недействительности работы со столь малыми весами. Тем хуже для них. Истинная же причина состояла в том, что выполнение полного цикла 8x8 было действительно тяжелой работой. Выполнение за 5 минут такого объема для большой мышечной группы может стать серьезным испытанием даже для опытнейшего бодибилдера.

Вы можете не согласиться со всеми методиками Винса. Сопротивляться всему радикальному - это нормально. Винс часто сталкивался с этим. Почти все его идеи вызывали скептическое отношение, но постепенно, иногда через десять-двадцать лет, многие из них становились стандартами бодибилдинга.

Отвечая на вопросы, Винс говорил: «Если есть сомнения, попробуйте применить эту концепцию, затем другую. Важны результаты, проверка, тест. Выработайте свое собственное мнение. Секрет в том, чтобы верить, что мой курс сработает, и он сработает. Если вы сомневаетесь, то и результатов не будет».

Вне зависимости от того, как вы относитесь к Винсу, как к величайшему тренеру всех времен или сварливому старому грубияну, я советую вам попробовать его «честную» тренировку, и попробовать честно! **IM**

Часть 2

ПРАВДА О ПРОТЕИНАХ

Которую нам открывает французский исследователь Ив Борье

Брайан Бэтчелдор (Brian Batcheldor)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Модель: Джонатан Лаусон (Jonathan Lawson)

Новые открытия в спортивной науке оказали на бодибилдинг большее влияние, чем на любой другой спорт, но все же лишь малая доля этих открытий была применена на практике. Несколько лет назад журнал IRONMAN взял на себя инициативу по адаптации к бодибилдингу принципов периодизации. Применение графиков, процентажей, микро-, мезо- и макроциклов многим проложило путь к мышцам. Исследования методом магнитного резонанса завершили эру интуитивного тренинга, показав, какие упражнения наиболее эффективны. К сожалению, этим путем пошли немногие, но если вы достаточно упорны в поисках, информацию об этом можно найти.

Мои статьи - это попытка представить достижения науки о спортивном питании, особенно в области метаболизма протеинов. Хотя какие-то неизменные принципы на сегодняшний день уже выявлены, во многом мы все еще блуждаем в тумане, уповая на компетентность авторов различных теорий и гипотез. Например, мы никак не можем выяснить идеальное количество протеина, ежедневно необходимое атлету. Но ведь это может быть и не единственным, и не самым значительным фактором, более важным может оказаться распределение приема протеина.

В первой части моего интервью с Ивом Борье (Yves Boirie) мы обсуждали исследования, предпринятые его командой в области быстро- и медленноусвояемых протеинов. В ходе экспериментов выяснились следующие факты, которые необходимо учитывать при планировании вашей нутрициональной стратегии:

- Уровень усвояемости протеинов из различных источников (сыворотка, казеин, куриное мясо) является независимым фактором, определяющим, сколько протеина способен усвоить наш организм на самом деле.
- Быстроусвояемый протеин может значительно поднять уровень синтеза протеинов, но если вы ничего не сделаете для снижения уровня их распада, итоговый баланс вполне может оказаться отрицательным. Поэтому важнейшим фактором улучшения ба-

НОВИНКИ

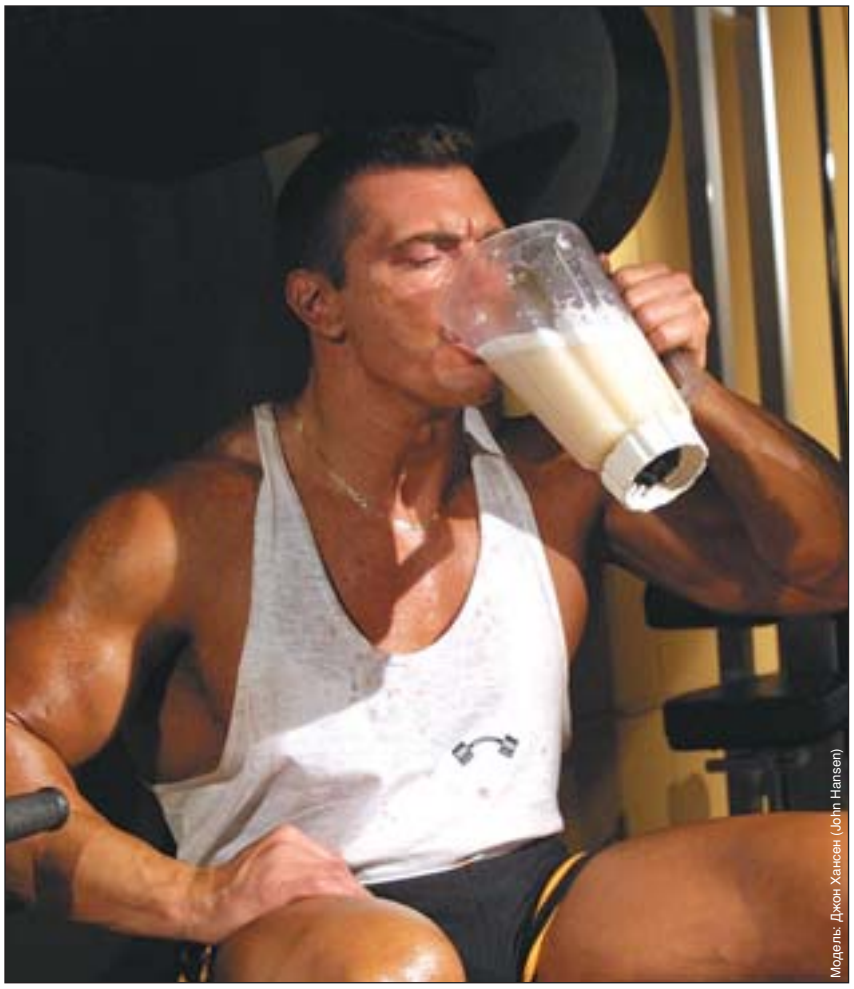
ОТ IRONMAN

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


Модель: Джон Хансен (John Hansen)

ланса становится поддержание в крови повышенного уровня аминокислот, тормозящих процесс распада протеинов.

- Для молодых людей медленноусвояемый протеин работает на конечный результат гораздо лучше.

Ив Борье провел три исследования в области синтеза протеина. В одном из них ученые искали способ улучшения его утилизации у пожилых людей (1). Потери протеина в зрелом возрасте могут привести к серьезным осложнениям, вероятны травмы и ухудшение работы иммунной системы. Увеличение длительности задержки протеина ограничивает его потери в мышцах и усиливает анаболизм. Однако простой рост потребления никак не сказывается на задержке протеина в организме. В первом исследовании 15 здоровых пожилых женщин были разделены на две группы с разными режимами питания. Участники первой группы придерживались диеты, в которой дневное количество потребляемого протеина было поделено на четыре приема в течение 12 часов. Вторая группа следовала так называемому «пульсовому» режиму питания, при котором 80% всего дневного протеина потреблялось в полдень, а оставшееся количество было поделено между завтраком (7%) и ужином (13%).

Наблюдения показали, что азотистый баланс намного лучше выглядел во второй группе - синтез протеина был выше, а распад - ниже. Интересно, что, несмотря на одинаковое в обеих группах количество ежедневно потребляемого протеина, первая из них продемонстрировала снижение сухой массы тела. Отсюда ученые заключили, что «пульсообразный» тип питания более эффективно задерживает протеин в организме пожилых людей.

Далее ученые решили посмотреть, как будут обстоять дела у молодых женщин. В ходе второго эксперимента выяснилось, что различные режимы питания не вызвали каких-либо изменений в задержке протеина (2). Однако третье исследование обнаружило противоречия во втором и привело к несколько иным результатам (3). Выяснилось, что пульсообразное питание способно не только вызвать устойчивые изменения в метаболизме протеинов как у молодых, так и у пожилых женщин, но и сохранить их еще на целый день после перехода на привычную диету. Другими словами, питание по принципу «пульса» ведет к улучшению синтеза протеина и эффективному его сохранению в постабсорбционный период. Когда высокопротеиновые и низкопротеиновые блюда комбинируются в течение дня, пульсообразное питание улучшает анаболизм, давая возможность использовать преимущества обоих видов диет.

Поскольку результаты подобных исследований могут быть применены в бодибилдинге, я задал несколько вопросов о пульсообразном питании самому Иву Борье.

IRONMAN: В мае 2000 года Вы отметили в своей статье, что как для молодых, так и для пожилых

Потери протеина в зрелом возрасте могут привести к серьезным осложнениям, вероятны травмы и ухудшение работы иммунной системы

Модель: Джон Кауджил (John Cowgill)

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

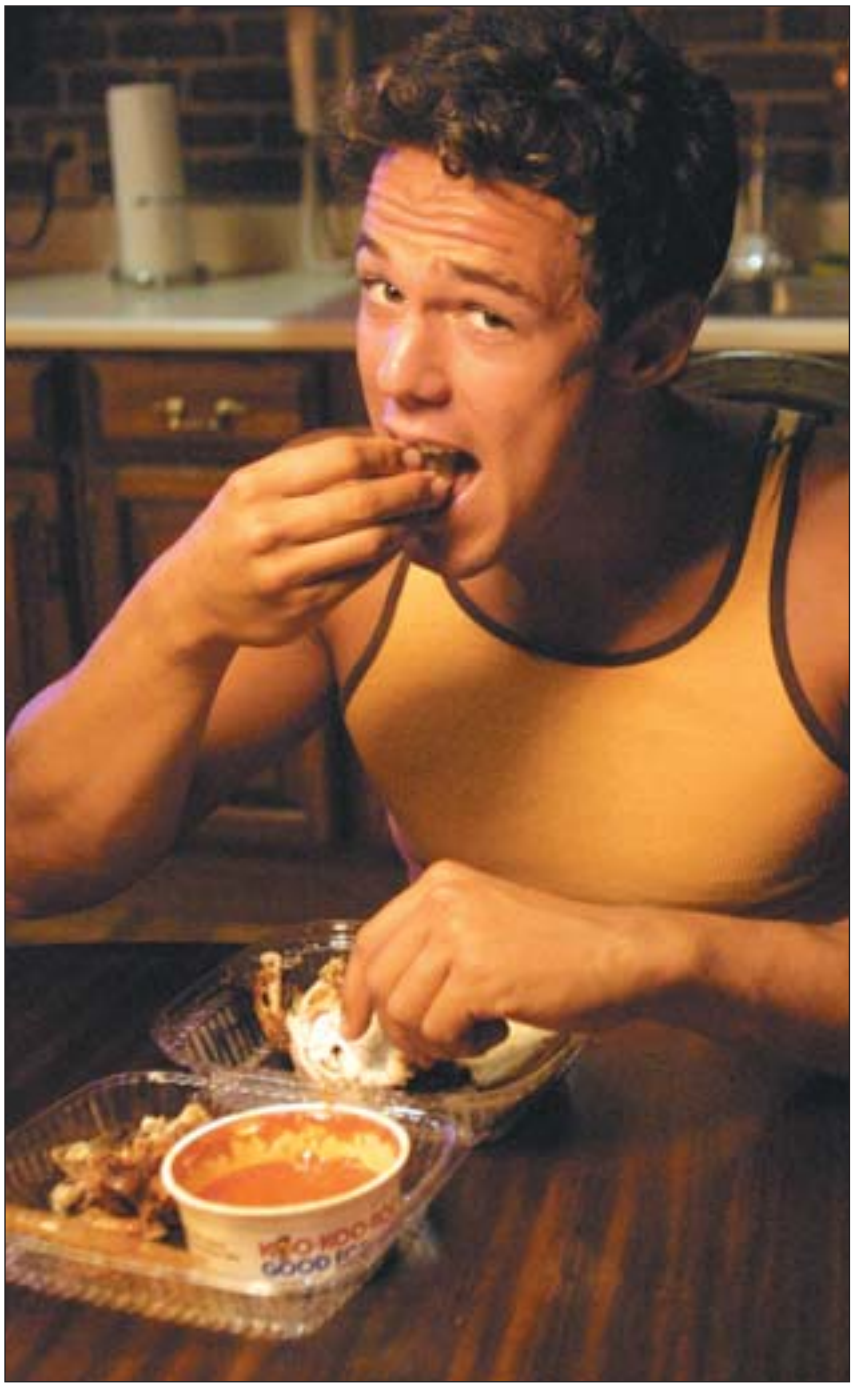
MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

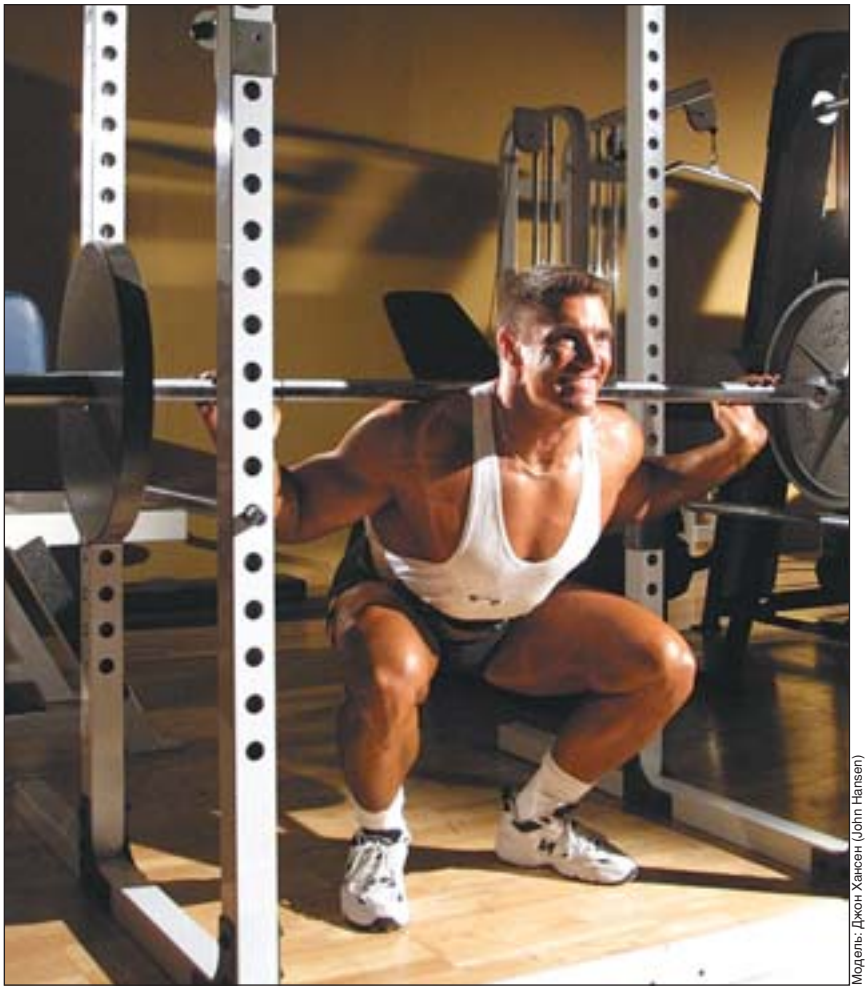
опт: +7 (499) 968-6240



Быстроусвояемый протеин может значительно поднять уровень синтеза протеинов, но если вы ничего не сделаете для снижения уровня их распада, итоговый баланс вполне может оказаться отрицательным. Поэтому важнейшим фактором улучшения баланса становится поддержание в крови повышенного уровня аминокислот, тормозящих процесс распада протеинов

женщин пульсообразное питание предпочтительно (3). При этом формирование протеина у молодых женщин было значительно большим, чем у пожилых. Это чрезвычайно интересно, потому что спортивная медицина годами нас убеждала, будто для наращивания мышечной массы необходимо потреблять 6-8 порций протеина в день. Казалось, такая рекомендация основана на научных фактах, но Ваше исследование показывает, что для улучшения анаболизма более эффективно пульсообразное питание. Вы согласны?

Ив Борье: Думаю, здесь необходимо сказать, что субъекты были предварительно подготовлены. Две недели, предшествующие эксперименту, они потребляли очень мало протеина - около 1,2 грамма на килограмм сухой массы тела. Это было сделано для того, чтобы уравнять всех в плане потребления протеина, и это очень важный момент, особенно в отношении пожилых женщин. Второй момент заключается в том, что в группе пожилых мы наблюдали гораздо больше отличий по результатам, чем в группе молодых участниц эксперимента. Значит, молодой орга-



Модель: Джон Хансен (John Hansen)

низм гораздо легче приспосабливается к изменению рациона.

IM: Насколько было увеличено потребление протеина?

ИБ: 1,7 грамма на каждый килограмм сухой массы, то есть близко к 1,4 грамма на килограмм веса.

IM: Не слишком ли это скромное увеличение?

ИБ: Согласен, скромное, но варьируя питание в течение дня, мы добились значительных изменений у пожилых участниц.

Еще одна деталь: эксперимент не предусматривал физических упражнений, поэтому мы не знаем, какое влияние оказали бы они. А это было бы очень интересно.

IM: Да уж, наверное возникли бы большие противоречия с традиционными рекомендациями по спортивному питанию.

ИБ: В моем распоряжении на сегодняшний день нет никаких научных данных о взаимодействии различных типов питания с физическими упражнениями.

IM: Да, в том-то и весь интерес.

Быстроусвояемый протеин может значительно поднять уровень синтеза протеинов, но если вы ничего не сделаете для снижения уровня их распада, итоговый баланс вполне может оказаться отрицательным

ИБ: Еще одна вещь, которую надо принимать во внимание, - это влияние непротеиновых блюд на успех пульсообразного питания. Думаю, оно немалое.

IM: То есть, Вы считаете, что углеводы и общий состав пищи значительно повлияли на результаты эксперимента?

ИБ: Да, особенно пища, принимаемая после больших протеиновых блюд. Это означает, что комбинация либо углеводов, либо липидов с протеинами может быть очень важна. Я имею в виду не одно блюдо, а разные, поскольку, потребляемые отдельно, они могут вести себя совершенно по-разному.

Мы очень удивились, обнаружив после 14-дневного эксперимента, что достигнутые изменения сохранились еще на один день после отмены диеты. Но мы не знаем, как долго это длилось. Есть мнение, что у пожилых людей изменения исчезли через 30 дней, но точных данных нет.

IM: Мы уже касались темы распространенного среди атлетов избыточного приема протеина - по 400-500г в день. И, если бы они принимали эти огромные дозы без дополнительной помощи, например, анаболических стероидов и гормона роста, тогда все, что вызывает постоянные изменения в метаболизме

Модель: Джон Кауджил (John Cowgill)

Модель: Эми Лин (AT)

протеинов, было бы очень полезно, не так ли?

ИБ: Это мы и пытались определить. Мы хотели бы показать, что существуют другие способы улучшения баланса протеинов.

IM: Как Вы думаете, какое влияние на результаты эксперимента оказали различные типы протеинов?

ИБ: В своем эксперименте мы использовали обычные продукты - мясо, сыр и т.п. На тот момент мы не знали, как ведут себя различные протеины, - здесь широкое поле для исследований. Например, могу сказать, что пептиды усваиваются совсем иначе, нежели аминокислоты в свободной форме. Так что речь идет не только собственно о пище, но и о молекулярных формах протеинов.

IM: Можно ли говорить о том, что, если бы в Ваших ранних исследованиях был сделан упор на медленноусвояемые протеины, пульсообразное питание дало бы еще более впечатляющие результаты, поскольку распад протеинов был бы меньше?

ИБ: Да, совершенно верно. Мы проводили исследования внутренних органов и с удивлением обнаружили, что уровень внутренней экстракции диетарных, то есть поступающих с пищей, аминокислот при некоторых условиях может быть очень высоким. Как Вы можете догадаться, потребление медленно- или быстроусвояемого протеина в пульсообразной, или распределенной по времени, манере питания также может оказать влияние на внутреннюю утилизацию аминокислот и сказаться в конечном итоге на их уровне в периферийных волокнах - мышцах. Именно это мы и продемонстрировали. **IM**

Ссылки:

1 Arnal, M.A.; Mosoni, L.; Boirie, Y.; Houlier, M.L.; Morin, L.; Verdier, E.; Ritz, P.; Antoine, J.M.; Prugnaud, J.; Beaufrere, B.; Mirand, P.P. (1999). Protein pulse feeding improves protein retention in elderly women. *American Journal of Clinical Nutrition.* 69(6):1202-8.

2 Arnal, M.A.; Mosoni, L.; Boirie, Y.; Houlier, M.L.; Morin, L.; Verdier, E.; Ritz, P.; Antoine, J.M.; Prugnaud, J.; Beaufrere, B.; Mirand, P.P. (2000). Protein feeding pattern does not affect protein retention in young women. *Journal of Nutrition.* 130(7):1700-4.

3 Arnal, M.A.; Mosoni, L.; Boirie, Y.; Gachon, P.; Genest, M.; Bayle, G.; Grizard, J.; Arnal, M.; Antoine, J.M.; Beaufrere, B.; Mirand, P.P. (2000). Protein turnover modifications induced by the protein feeding pattern still persist after the end of the diets. *American Journal of Physiology Endocrinology and Metabolism.* 278(5):E902-9.

Галина Чепурнова

КАК УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ

Специализация на мышцы спины

Красивая, «прямая» спина... Так говорят о людях с хорошей осанкой. Но, к сожалению, не все из нас могут гордиться идеальным от природы сложением. Тем более, формирование осанки зависит от многих факторов: наследственных и приобретенных в течение жизни. Например: заученная поза в положении сидя может быть для Вас комфортной, а для позвоночника губительной. Систематическое ношение высоких каблуков тоже не пройдет бесследно. Если в детстве Вы почти не занимались спортом, шансы на сутулую осанку увеличиваются. Хотя, можно отметить и другой факт, когда даже профессиональные спортсмены ввиду перегрузок определенных отделов позвоночника имеют частые травмы, результирующие в сколиозах различной выраженности. А отсутствие активных тренировок после ухода из профессионального спорта ведет к потере физических кондиций (например, резкий набор лишнего веса, ослабление мышечно-связочного аппарата) и, как следствие, к усугублению имеющихся нарушений. Понятно, что это проблема не только рядовых людей, но и профессиональных спортсменов.

Если Вы не удовлетворены собственной осанкой, или Вам поставили медицинский диагноз, констатирующий нарушения, обусловившие Вашу сутулость, то одним из средств решения этой проблемы являются ***тренировки с отягощениями со «специализацией» на мышцы спины.***

Для того чтобы не обострять уже имеющиеся проблемы Вашего позвоночника, Вы должны ***принципиально начинать тренировку с общей разминки***, целью которой является подготовка сердечно-сосудистой системы, суставов, связок и мышц тела для работы с отягощениями; это также подразумевает эмоционально-психическую адаптацию человека к предстоящей нагрузке. ***В общую разминку необходимо включать общеразвивающие упражнения для основных групп мышц:*** шейного отдела, плечевого пояса, грудного и поясничного отделов спины, тазобедренных суставов, коленей и голеностопных суставов. Например, вращения головой, руками, туловищем, наклоны вперед/вбок/назад, махи ногами вперед/назад/в стороны, приседания без отягощения, прыжки со скакалкой. Целесообразно включать в общую разминку упражнения из различных исходных состояний: стоя/сидя/лежа. Например, можно чередовать махи ногами впред/назад/в стороны из положения стоя с положением лежа на спине, животе, и на боку. Наклоны стоя, ноги вместе/ноги врозь чередовать с наклонами сидя.

Особое внимание следует обратить на дыхание. Упражнения в разминке выполняют ***при выдохе на усилии*** и ***при вдохе на расслаблении*** мышечного корсета человека. Например, поочередные махи ногами выполняются так: при подъеме ноги делается выдох, а при опускании - вдох. Некоторое количество упражнений, например, вращение плечевыми суставами выполняются при произвольном дыхании. Общая разминка не должна превышать 10-15 минут общего времени тренировочного процесса.

После общей разминки Вам необходимо ***перейти к специальной разминке***, целью которой в данном комплексе является ***подготовка проблемных зон спины и введение коррегирующих упражнений*** на отстающие группы мышц. В специальную разминку надо включать упражнения, связанные в первую очередь с развитием подвижности межпозвоночных дисков, укреплением связок, активизацией мышечного тонуса. Причиной сколиоза часто является гипертонус (вследствие утомления позной мускулатуры) отдельных мышц спины, что обязывает вводить в специальную разминку упражнения ***на растяжение*** и ***расслабление*** соответствующих групп мышц. В специальную разминку целесообразно включать упражнения, основанные на статическом напряжении мышц спины с чередованием их растяжения и расслабления:

1. Лодочка: а) лежа на животе,
   б) лежа на спине.
2. Скручивания в поясничном и грудном отделах:
   а) лежа на животе,
   б) лежа на спине.
3. Кобра, кошечка и коробочка лежа на животе.
4. Гиперэкстензии лежа на полу (с деревянной или пластмассовой палкой на плечах).
5. Полумостик, березка, складывание на спине - ноги за голову.
6. Упражнение маятник сидя на коленях (присаживания вправо/влево).

Завершать специальную разминку следует поворотами туловища с палкой на плечах сидя и стоя, с фиксацией стоп и положения таза. Целью данного упражнения является разминка косых мышц пресса и длинных спины (эректоров).

После общей и специальной разминки Вы можете переходить к основной части тренировки с отягощениями. Упражнения для ***специализации мышц спины*** передвигаются в первую треть программы, - пока организм располагает достаточным энергетическим ресурсом. Все остальные упражнения выполняются в порядке, определяемом степенью необходимости развития соответствующих групп мышц, т.е. не беспокоящие вас, или хорошо развитые, группы на какое-то время получат меньшее внимание. Предлагаем примерный комплекс упражнений с отягощениями для формирования правильной осанки.

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

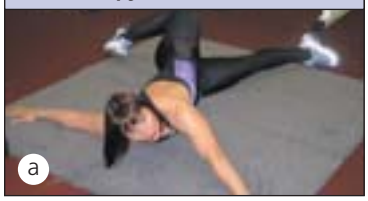
V FITNESS

ке 35 г: 14% белка, всего 3 г сахара,
омеранца, 4 г пищевых волокон,
- 315 мг

Тел: +7-499-9686240

Лодочка

Скручивания в поясничном и грудном отделах



Кобра, кошечка и коробочка лежа на животе

Гиперэкстензии лежа на полу

Упражнение маятник сидя на коленях

Полумостик, березка, складывание на спине – ноги за голову

Если Вы не удовлетворены собственной осанкой, или Вам поставили медицинский диагноз, констатирующий нарушения, обусловившие Вашу сутулость, то одним из средств решения этой проблемы являются тренировки с отягощениями со «специализацией» на мышцы спины

Конечно, если вы не можете позволить себе такую схему нагрузки, попробуйте выполнять программу минимум два раза в неделю: например, комплекс 1 проделывать в понедельник, комплекс 2 - в четверг.

Когда вы только начинаете осваивать программу, выполняйте не менее двух подходов каждого упражнения - и в разминке, и в основном комплексе. По мере роста подготовленности увеличивайте нагрузку в разминке до трех, а в основной части тренировки - до четырех подходов. Разумеется, в упражнениях на группы мышц, не требующие специализации, число подходов можно сохранить на начальном уровне.

Рабочие веса в основном комплексе с отягощениями следует подбирать, начиная с очень небольших отягощений, чтобы не нарушать технику и не травмировать суставы и связки. По мере роста силы нужно выходить

на такие веса, которые бы позволяли в последних повторениях работать на усилиях, близких к отказным, при сохранении числа повторений не менее 10.

В первый месяц тренировок очень рекомендован восстановительный массаж на проблемные зоны спины. Кроме того, неплохо пропить курс специальных пищевых добаок, содержащих коллаген, а также препараты глюкозамина и хондроитина. Например, вариант выбора - «Коллаген» и «Joint Formula» фирмы IRONMAN. Не нравится коллагеновый порошок - используйте шоколадки той же линии с коллагеном. Для женщин можно предложить отличную добавку женской линии Lady Fitness - «Флекс Формула».

Красивая, «прямая» спина... Так говорят о людях с хорошей осанкой. Но, к сожалению, не все из нас могут гордиться идеальным от природы сложением

Комплекс 1

Мини-специализация на мышцы спины:

1. Тяга верхнего блока за голову широким хватом сидя — 3x15-20

2. Тяга нижнего блока к животу узким хватом сидя — 3x15-20

3. Тяга гантелей к поясу лежа на скамье под углом 35-40 градусов — 2x15

4. Наклоны с грифом на плечах сидя на скамье — 2x20-15

Плечи:

5. Жим гантелей сидя — 3x20-15-10

Руки:

6. Подъем гантелей на бицепсы сидя на скамье под углом — 3x20-15-10

Ноги:

7. Приседания с грифом на плечах — 3x20-15-10

8. Сгибания ног лежа на животе в станке — 3x20-15-10

9. Подъемы на носки в станке — 3x20-15-10

Мышцы пресса:

10. Подъем туловища в станке — 2-3x20-15

Комплекс 2

Мини-специализация на мышцы спины:

1. Тяга верхнего блока к груди сидя средним или узким хватом — 3x20-15

2. Пулловер с гантелью в руках лежа вдоль или поперек скамьи — 2x15

3. Тяга нижнего блока к животу узким хватом стоя — 3x20-15

Мышцы груди:

4. Разводка гантелей лежа на скамье под углом — 2x20-15

5. Жим лежа от груди широким хватом, на горизонтальной скамье — 3x20-15-10

Руки:

6. «Французкий жим» на трицепс с изогнутым грифом — 3x20-15-10

Ноги:

7. Жим ногами в станке — 3x20-15-10

8. Разгибания ног сидя в станке — 2x15

Мышцы пресса:

9. Подъем ног в станке (или на скамье под углом) — 2-3x20

Рекомендованные комплексы нужно чередовать (см. схему работы на 1 месяц).

Схема тренировок на месяц

Недели	Понедельник	Среда	Пятница
1	1	2	1
2	2	1	2
3	1	2	1
4	2	1	2

Шварцвальдская
вишня в новом
MD
MD
ВИШНЯ-ШОКОЛАД
MD BAR
PROTEIN
#1
6 г белка
10 витаминов

Тяга верхнего блока за голову широким хватом сидя

Тяга нижнего блока к животу узким хватом сидя

Тяга гантелей к поясу лежа на скамье под углом 35–40 градусов

Наклоны с грифом на плечах сидя на скамье

Тяга верхнего блока к груди сидя средним или узким хватом

Пулловер с гантелью в руках лежа вдоль или поперек скамьи

Тяга нижнего блока к животу узким хватом стоя

Рабочие веса в основном комплексе с отягощениями следует подбирать, начиная с очень небольших отягощений, чтобы не нарушать технику и не травмировать суставы и связки. По мере роста силы нужно выходить на такие веса, которые бы позволяли в последних повторениях работать на усилиях, близких к отказным, при сохранении числа повторений не менее 10

СЕРДЖИО **ОЛИВА**

Свободный, честный и бесстрашный

Род Лэбб (Rod Labbe)

Может быть, простой любитель фитнеса, прыгающий через скакалку в спортзале, никогда и не слышал о Серджио Оливе, но в конце 60-х - начале 70-х годов этот человек потряс мир бодибилдинга безупречностью форм и гигантскими размерами своей мускулатуры, ставшей поистине легендарной.

Серджио Олива, будущая легенда бодибилдинга, родился на Кубе, в Гаване, 4 июля 1941 года. В молодости он занимался всеми доступными видами спорта. Вдохновленный Стивом Ривзом и Джоном Гримеком, Олива пришел в качалку, когда ему был 21 год, вслед за своими прошлыми достижениями в тяжелой атлетике.

«Я стремился убежать с Кубы (в 1959 году власть на острове захватил Кастро), и спорт был единственным способом вырваться из мира, где царила диктатура, где не было лекарств, еды и средств к существованию», - вспоминает Серджио.

Кубинское руководство решило, что Олива будет представлять свою страну на Пан-Американских играх. Бог услышал молитвы Серджио, и ему удалось сбежать. «На играх я так и не появился. Как только наша команда прибыла на Ямайку, в Кингстон, мы со всех ног кинулись к американскому посольству просить политического убежища.

Руководство страны хотело, чтобы я вернулся, ведь мне были обеспечены три или четыре золотые медали, которые помогли бы Кубе поднять свой политический авторитет. Но я ответил: «Ну уж нет, я ни за что не вернусь». Я решил поселиться в Чикаго - название понравилось, хорошо звучит, - говорит он с улыбкой - огромной, как его бицепсы. - Когда я туда приехал, шел снег (до этого я ни разу не видел снега!) Я попробовал снег на вкус и удивился: «Что за чудо!»

XXIPOWER **BCAA**

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)

СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Серджио Олива, будущая легенда бодибилдинга, родился на Кубе, в Гаване, 4 июля 1941 года. В молодости он занимался всеми доступными видами спорта. Вдохновленный Стивом Ривзом и Джоном Гримеком, Олива пришел в качалку, когда ему был 21 год, вслед за своими прошлыми достижениями в тяжелой атлетике

Я не хочу возвращаться на Кубу, хотя и скучаю по своей семье, - продолжает Серджио. - Я знал, что Америка - это для меня, но я и представить себе не мог того, что здесь увидел!»

За его 40-летнюю карьеру случались и взлеты, и падения, но Серджио, который уже давно служит в Чикагской полиции, считает, что его жертвование того стоило. Он заглядывает на почту так же часто, как и в спортзал, чтобы отправить деньги и посылки своей семье и друзьям, оставшимся на Кубе.

Серджио всю жизнь был великим тружеником, и до сих пор он не знает отдыха. Сейчас он пишет свою подробную автобиографию. А еще он не остался в стороне от Интернет-революции, разместив в сети свой официальный сайт, www.SergioOliva.com, на котором можно заказать его фотографии, статуэтки и прочие товары, а также поучаствовать в конференциях. Серджио - единственный человек,

которому удалось победить Арнольда Шварценеггера на «Мистер Олимпии». Но при этом он остается удивительно душевным и скромным собеседником.

IM: Каковы Ваши впечатления об Артуре Джоунзе?

CO: Артур - отличный человек, очень честный и умный. Он был единственным, кто всем предлагал поехать тренироваться с ним во Флориду, в Деланд, и обещал за это деньги. Он также первым выяснил, насколько большими на самом деле были наши бицепсы. Артур измерил мою голову - оказалось, она была меньше, чем моя рука! (Смеется) Когда я тренировался с Артуром, я действительно был на пике своей формы.

IM: Расскажите, как Вы этого добились?

Серджио – единственный человек, которому удалось победить Арнольда Шварценеггера на «Мистер Олимпии». Но при этом он остается удивительно душевным и скромным собеседником

CO: У меня была довольно простая методика, одинаковая практически для всех групп мышц. Вся разница заключалась в весе. Но при этом я все равно работал с большими весами, потому что не хотел слишком уж облегчать тренировки.

IM: А как насчет сетов и повторений?

CO: Я делал большое количество сетов. Например, только на грудь - тридцать два сета, различных упражнений. Я тренировал грудь и другие группы мышц два раза в неделю.

IM: Ничего себе! И Вы не «перегорали»?

CO: Я никогда не боялся перетренироваться. Не скажу, чтобы я набирал столько массы, сколько хотел, но я всегда получал значительный прирост. Уж не знаю, может, все дело было в том, как я тренировался, но это работало. Моя методика была основана на том, что делали Гримек и Ривз, плюс несколько своих идей. Ее главная особенность была в том, как я выполнял упражнения. Это нестандартный подход - «отдых-пауза» - который легче увидеть своими глазами, чем описать. К примеру, я делаю пять повторений, потом пауза, затем делаю еще несколько - и так снова и снова.

IM: Когда Вы начали принимать стероиды, и какие?

CO: Я говорил, что выиграл бы свою первую «Олимпию» и без стероидов, потому что до этого они нам не были нужны. Со временем положение дел в спорте изменилось, и их начали принимать все. Я отдал предпочтение Дианаболу - пять таблеток в день во время еды. Результаты стали заметны сразу же, но затем, когда стероидами начали злоупотреблять, я решил уйти из соревнований.

IM: Со слов некоторых Ваших старых соперников я понял, что среди бодибилдеров существует некое чувство товарищества.

CO: В то время мы как-то больше держались вместе. Мы участвовали в состязаниях, и нам нравилось соревноваться друг с другом. В этом не было ничего такого. Все это было больше для собственного удовлетворения, потому что тогда в бодибилдинге практически не было денег. За победу на «Олимпии» давали $1000. На участии в рекламе можно было и то больше заработать. Моими доб-

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

рыми друзьями были Дэйв Дрейпер, Гарольд Пул, Чак Сайпс и Лерой Колберт. Нам всегда было здорово вместе, где бы мы ни были. Мы встречались даже в других странах, по которым ездили с семинарами. Все эти парни - выдающиеся бодибилдеры и отличные друзья. Все это время было для нас просто прекрасным.

IM: Арнольд завидовал Вам?

CO: Да нет, никогда.

IM: В связи с этим мой следующий вопрос. Что Вы думаете по поводу «Олимпии» 1972 года, проходившей в германском городе Эссене?

CO: Господи, об этом все никак не могут забыть. Тогда я был в лучшей форме, чем когда-либо. Я готовился к соревнованиям, зная, что организация не даст мне выиграть. И все равно я хотел доказать всему миру, что я лучший. Когда Боб Кеннеди увидел меня в Чикаго, он глазам своим не поверил. Первый раз в жизни я, посмотрев в зеркало, был просто поражен: «Ого, да я становлюсь действительно большим». Такого раньше не было. И со знанием этого я отправился на соревнования.

Судейство было в высшей степени спорным, но руководил всем немец по имени Питер Фашинг, очень прямой и честный человек. Ему было очень стыдно за то, что произошло. Участвовали Арнольд, я, Серж Нюбре, Фрэнк Зейн, Франко Коломбо и еще пара ребят. Когда я вышел на сцену, ни у кого не осталось сомнений, что победа за мной. Потом мы закончили позирование и ушли за кулисы. Нас выстроили в ряд: я, за мной Арнольд. Там я был явно лучшим. Но перед тем как мы вышли на сцену, нас решили переставить в алфавитном порядке. Арнольда поставили в первый ряд, а я оказался во втором. Тогда Серж Нюбре сказал: «Они это подстроили. Так что ты проиграл».

IM: И что Вы думаете обо всем этом?

CO: Честно говоря, ничего, потому что я никогда не чувствовал себя проигравшим, с кем бы мне ни приходилось тогда состязаться, - ведь мы все друг друга знали. Я знаю, что есть у меня, а что у них. Меня это не очень волновало, хотя мне и пришлось выйти к зрителям, чтобы их успокоить. Тогда такой шум поднял-

ТРЕНИНГ РУК от легендарного Серджио Оливы

Хотите знать, как Серджио Олива «сделал» себе такие гигантские руки? Конечно, хотите! Он - один из немногих бодибилдеров, у которых поза с руками, вытянутыми над головой, получалась действительно эффектной, и это все благодаря невероятному размеру его ручищ.

Артур Джоунз подметил, что на многих фотографиях руки «Легенды» казались больше его головы. Ширина его руки была больше, чем голова от подбородка до макушки. Но его бицепсы никогда не отличались особенной «высотой» - они были просто невероятно огромными. Настолько, что Серджио часто приходилось разрезать рукава своих рубашек, чтобы втиснуть в них руки. Вот одна из его методик, которая помогла создать такой объем рук:

Суперсет:
Сгибания рук со штангой 5 x 15
Сгибания рук с гантелями 5 x 15

Суперсет:
Трицепсовые жимы лежа 5 x 10
Жимы вниз одной рукой 5 x 15

Суперсет:
Сгибания рук на скамье Скотт 5 x 10
Экстензии из-за головы сидя 5 x 10

ся! Люди кричали, свистели и бросали на сцену разные предметы. Я был против проводившей соревнования организации и поэтому проиграл.

IM: А в чем выражались Ваши противоречия с IFBB?

CO: В том, что я поступал по-своему - выступал за другие организации и в европейских состязаниях. Я не хотел ограничиваться только IFBB, но они, как и сейчас, стремятся все контролировать. Серж Нюбре пригласил меня на конкурс «Мистер Олимпия» в Париж, которым он руководил. Я согласился, и вообще я верю ему - он человек честный и открытый. Когда я приехал в Париж, IFBB не разрешила мне выступать. Джон и Бен Вейдеры оба заявили Нюбре, что выиграть должен был Арнольд - в него было вложено много денег. Но Нюбре сказал: «Ну, нет! Если Арнольд выиграет - значит, выиграет. Но если проиграет - то проиграет». Вейдеры уверяли Нюбре, что я не мог принимать участие в соревнованиях, так как меня, якобы,

дисквалифицировали на один год. Лично я об этом вообще понятия не имел. Мне никто ничего не сказал - мол, ты наказан, ты не можешь соревноваться. В конце концов, они выпустили меня с показательными выступлениями вместо участия в конкурсе. Они знали, что в Париже им не удастся то, что удалось в Эссене. К чести Арнольда, в прессе он заявил, что не должен был выиграть.

IM: Вы когда-нибудь ощущали на себе проявления расизма со стороны власть имущих?

CO: Нет. Джо - не расист, он - предприниматель. Ему все равно, китаец ты или индус.

IM: Каковы Ваши лучшие результаты в тяге, жиме лежа и приседе?

CO: Даже и не знаю, каков мой рекорд в тяге, но помнится, что больше 270 кг. В приседе примерно столько же - 245 кг. Лежа я выжимал 235 кг.

IM: Что предпочитаете - блоки или свободные веса?

CO: Я всегда пользовался и тем, и тем. На свободные веса я брал всю «тяжесть», а на блоках делал упражнения с большим числом повторений. Мне так было удобнее. Что касается аэробных упражнений, то мы обычно бегали перед тренировкой, а также делали растяжку.

IM: В молодости Вы добились больших успехов в тяжелой атлетике. Многие великие бодибилдеры заложили фундамент своей силы благодаря тяжелоатлетическим упражнениям. Можете ли Вы порекомендовать их начинающим?

CO: Да, в тяжелой атлетике есть множество упражнений, которые дадут вам колоссальные преимущества, когда вы переключитесь на бодибилдинг. Мы использовали жим, толчок и рывок как основу подготовки. Мы не фокусировались на отдельных мышцах, но все эти жимы и тяги исключительно сильно нагружали практически все мышечные группы. Вы будете удивлены, когда после тренировок в этих упражнениях переключитесь на бодибилдинг.

IM: Вы следите за современными соревнованиями?

CO: Не очень пристально, хотя я могу назвать трех-четырех действительно достойных ребят. Нет, мне не нравятся эти бесформенные горы мышц, огромные выпирающие животы. Для меня главное - пропорции, симметрия, форма. Флекс Уиллер, Шон Рэй, Кевин Леврон и Пол Диллет - вот мои любимцы. Конечно, есть и другие.

IM: Вы сами никогда не доводили свои сеты до отказа. А что Вы думаете о системе ударных тренировок Майка Ментзера?

CO: У Майка и всех этих ребят была отличная методика, они были очень сильными. Артур делал все несколько по-другому, и я тоже. Нет ни одной методики, которая подходила бы всем, и я встречал множество вариантов. В бодибилдинге всегда есть несколько путей для каждого конкретного атлета.

В свое время мой способ тренировки был не таким, как у остальных. Я делал сгибания рук с олимпийской штангой и 20-килограммовыми блинами очень широким хватом. Еще на Кубе мой тренер объяснил мне, что широкий хват развивает одновременно и бицепс, и предплечье. Я ставил руки не ближе, чем на ширину плеч. Обычно я делал на бицепс от 15 до 20 подходов. Попробуйте делать подъемы очень широким хватом – вот увидите, это очень эффективно

IM: Вы славитесь своими чертовски большими руками. Как Вы их тренируете?

CO: В свое время мой способ тренировки был не таким, как у остальных. Я делал сгибания рук с олимпийской штангой и 20-килограммовыми блинами очень широким хватом. Еще на Кубе мой тренер объяснил мне, что широкий хват развивает одновременно и бицепс, и предплечье. Я ставил руки не ближе, чем на ширину плеч. Обычно я делал на бицепс от 15 до 20 подходов. Я также пользовался скамьей Скотта. Попробуйте делать подъемы очень широким хватом - вот увидите, это очень эффективно.

IM: Поселившись в Чикаго, Вы пошли работать на фабрику. Что побудило Вас тренироваться по два часа в день по полной программе, не боясь «перегореть»?

CO: Тогда я работал 12-14 часов в день. Директор фабрики не мог поверить, что после работы я еще и ходил в клуб YMCA. Так я дошел до самой «Олимпии».

Вот мой совет тем, у кого похожая ситуация: выберите себе любимое упражнение - например, тяги или подтягивания - и сосредоточьтесь только на нем. Лучше делать хоть что-то, чем ничего. Вам это по плечу. Бодибилдинг хорош тем, что он вас «цепляет». Тренировки становятся частью вашей жизни, и вы с нетерпением

ждете следующего раза, если, конечно, обстоятельства позволяют.

IM: Какую схему питания Вы применяли?

CO: Я никогда не придерживался какой-то определеной диеты, но, как правило, старался следить за тем, что я ем. За две недели до соревнований я устанавливал строгий режим. Вообще-то я очень неправильно питался. (Посмеивается). Я люблю покушать, в том числе и «запрещенные» блюда, и, к большому счастью, мне это всегда сходило с рук. Сомневаюсь, что мне бы это удалось без моего метаболизма. Это был своего рода читинг. (Смеется)

IM: Я тоже так делаю, и при этом толст, как боров. А в Ваше время были такие же схемы питания, как и сейчас?

CO: Я ел понемногу пять раз в день. С утра шесть яиц и бифштекс. На работе я обычно ел много фруктов и овощей. По пути домой иногда заходил в Burger King и заказывал двойной чизбургер - без хлеба. Потом - тренировка и основательный ужин. Перед сном я выпивал протеиновый коктейль и принимал витамины. Мясо мне необходимо. Как-то раз я убрал его из рациона и ходил как зомби, даже похудел. Бобы и рис - это все прекрасно, но питаться надо в соответствии со своим метаболизмом.

IM: Так что никаких яичных белков?

CO: О, нет! Только целое яйцо, или мне плохо станет. (Смеется) Иногда я беру шесть или даже дюжину яиц и смешиваю их с белым рисом. Получается куча протеина. Потом я ем фрукты и тренируюсь. Раньше я тренировался очень интенсивно по три с половиной часа. Я не позволял себе никаких послаблений.

IM: Расскажите о своих кумирах - Джоне Гримеке и остальных.

CO: Я всегда восхищался Гримеком, его мощным сложением. Стив Ривз был поменьше, но обладал идеальной симметрией. Лерой Колберт был очень мощным.

IM: Как относились к бодибилдерам в Ваше время? А главное, что думали женщины?

CO: Господи! Все было совсем иначе, друг мой. Многие считали нас гомосексуалистами, думали, что у нас не могло быть детей. «Он накачивает себе мышцы, потому что он неполноценный мужчина», - так они рассуждали. Одни женщины этому верили, другие были без ума от наших мускулистых фигур.

IM: Что Вам нравится делать в свободное время?

CO: Да много чего. У меня всегда полно дел. Я то на работе, то в спортзале. По выходным я с моей девушкой хожу на танцы, или куда-нибудь еще. Я - счастливый человек.

Я делал большое количество сетов. Например, только на грудь – тридцать два сета, различных упражнений. Я тренировал грудь и другие группы мышц два раза в неделю

IM: Можете рассказать немного о своей новой книге?

CO: Да, я всегда хотел поведать историю своей жизни. Я так и не смог обдумать многие вещи - книга даст мне эту возможность. В ней подробно рассказывается обо всем, не только о бодибилдинге. Она охватывает всю мою жизнь - от Кубы до сегодняшнего дня. Книга скоро должна выйти, и я очень доволен тем, какой она получается. Все последние новости вы можете узнать на моем веб-сайте.

IM: Вы устраиваете семинары, конференции и тому подобное. Что особенного в Ваших семинарах - кроме того, что люди могут своими глазами увидеть Серджио Оливу?

CO: Ну, вообще мне очень нравится общаться с бодибилдерами со всего света. Я бы сказал, что мои семинары уникальны тем, что если мне задают вопрос - любой вопрос - я всегда честно на него отвечаю. Люди платят деньги, заработанные честным трудом, и в любом случае заслуживают правды. Я уважаю правдивость и честность. Не забывайте, что я уже пожилой человек - но только по прожитым годам, друг мой! (Смеется).

IM: И люди могут связаться с Вами на сайте, www.SergioOlivia.com?

CO: Да, конечно могут. Мне вообще нравится Интернет. В молодости я и представить себе не мог, что такое станет возможным. Это просто поразительно! Я могу общаться с людьми со всего мира, где бы они ни находились, предложить им фотографии с моей подписью, изображающие меня статуэтки, плакаты, а также учебную литературу, одежду для занятий.

IM: Сейчас я назову имена нескольких людей, а Вы честно скажете, что о них думаете. Джо Вейдер.

CO: В прошлом у нас с ним были разногласия, но кто старое помянет, тому глаз вон. Не забывайте, он сделал для бодибилдинга невероятно много.

IM: Арнольд.

CO: Арнольд, я ни о чем не жалею. Я рад слышать о его успехах. Рад, что он всего этого добился. Удачи ему!

IM: Боб Кеннеди, владелец крупных изданий по фитнесу и бодибилдингу.

CO: Очень честный человек и незаурядный писатель. Я всегда буду верить в него, и всегда готов все для него сделать.

IM: Майк и Рэй Ментзеры.

CO: Мне их очень жаль, ведь они были такими чудесными братьями. Два великих человека и прекрасных бодибилдера.

IM: Бойер Ко.

CO: Отличный парень, мы с ним друзья с давних пор. Он и сейчас все такой же.

IM: Фрэнк Зэйн.

CO: У него отличная жена, он мой личный друг и вообще хороший человек.

IM: Серджио Олива

CO: Счастливый, благодарный человек, у которого в жизни много хорошего. **IM**

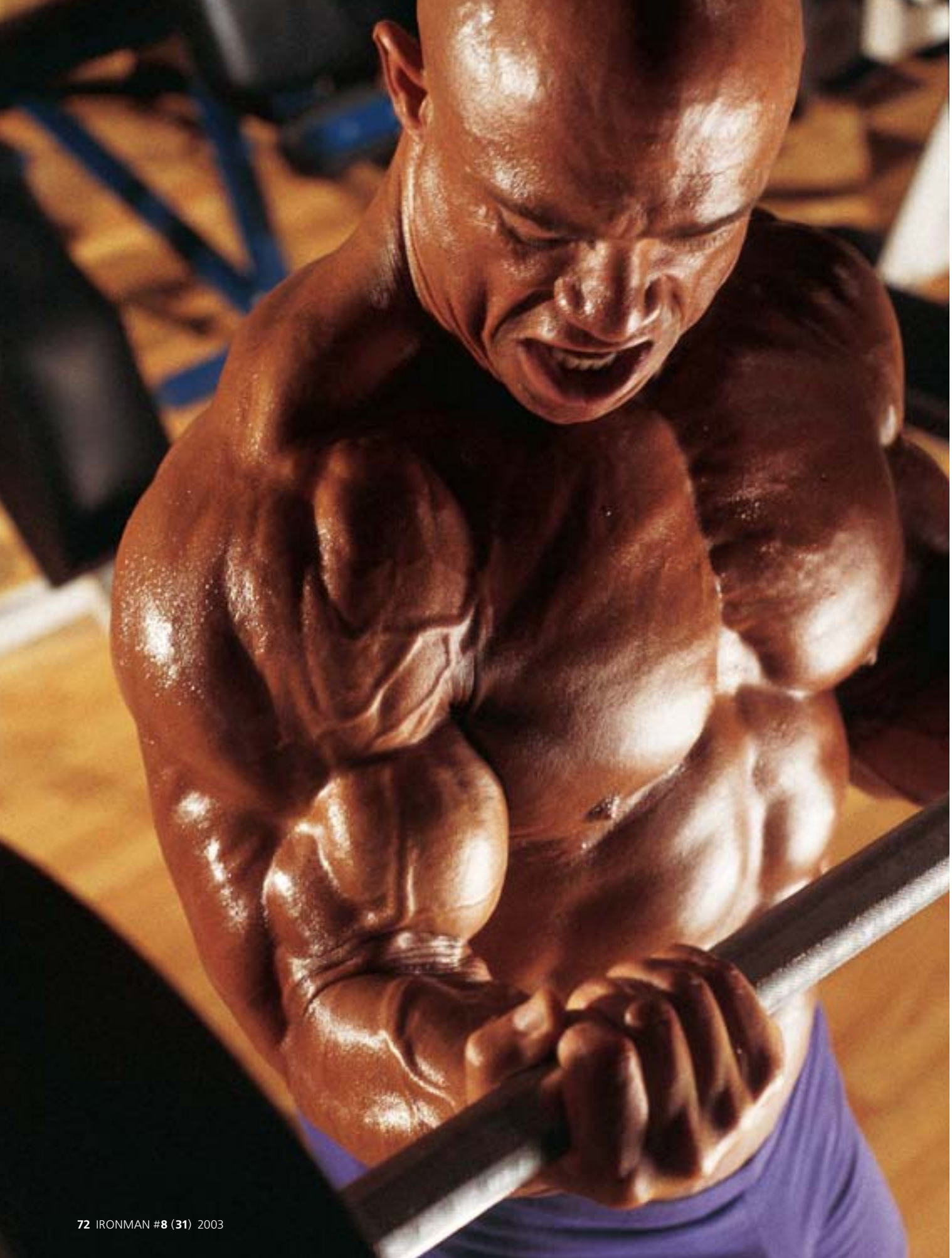
IRONMAN®

НОВИНКА

опт: +7 (499) 968-6240

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА 269 РУБ
sale@sportservice.ru



ЖАЖДА СОВЕРШЕНСТВА

Как зажечь ваше стремление к интенсивному строительству мышц

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

Большинство бодибилдеров считают себя людьми целеустремленными и дисциплинированными. Если бы я спросил у десятка тренирующихся парней: «Упорно ли вы работаете?», могу гарантировать, что как минимум девять из них без колебаний ответили бы: «Да!».

Все ли упорно работают на самом деле? Да - если иметь в виду, что люди искренне в этом уверены, хотя каждый понимает под упорной работой свое. Все ли девять бодибилдеров прилагают одинаковые усилия? Едва ли. Но донести до людей понимание того, что без по-настоящему упорной работы они достигнут своих целей, довольно сложно. Это достаточно деликатный предмет.

Непросто признаваться в своих ошибках, и ради оправдания человек готов сделать все, чтобы дискредитировать своего «обвинителя», даже если в действительности тот прав. К сожалению, пока люди не в ладах с реальностью, их шансы на успех ограничены. У человека, вопреки истине уверенного в том, что он много и упорно работает, неизбежно возникнут трудности с полной реализацией своего генетического потенциала. И вряд ли он будет счастлив и успешен, занимаясь бодибилдингом. Но никто не может силой навязать правильную точку зрения. Хотя статья, подобная этой, может стать помощником, вы должны сами настроить себя на успех. В конечном итоге, именно вы должны стать для себя главным инспектором, контролирующим качество работы, цель и мотивацию. Если вы хотите достичь успеха в бодибилдинге, вам придется взять на себя ответственность за собственный прогресс.

Будьте искренни с собой и не надейтесь сохранить достигнутое, продолжая делать то, что делали всегда. Увеличивайте нагрузки, повышайте требования к себе. Если что-то не складывается – не отступайте, проявите терпение и упорство

Упорно ли вы работаете, двигаясь к поставленной цели? Что говорит вам об успехе? Вы сравниваете свои попытки с попытками партнера? Каков ваш критерий упорной работы? Вы задавали себе реальный вопрос, к чему вы хотите прийти? Вы в самом деле повышаете требования к себе, чтобы достичь успеха?

Я хочу предложить действенный способ, который поможет вам создать четкое представление, что означает упорная работа лично для вас. Если в вас созрело желание определиться и выработать ясную картину, значит у вас уже больше шансов достичь результатов и быть успешными в любимом деле.

Инструкция для «упорно работающих»

Определить последовательность и характер действий вам необходимо для того, чтобы достичь одного из следующих уровней физического развития:

- *Значительно улучшить и без того неплохое телосложение*
- *Добиться выдающегося телосложения*
- *Достичь невероятного телосложения*

На вид очень просто, может быть, даже слишком, но давайте попробуем. В жизни простейшие вещи часто производят огромное влияние. Характерные слова, определяющие вышеприведенные уровни достижений, не имеют значения. Важно то, что вы реализуете, что вы должны делать и как упорно вы должны работать, чтобы взойти на эти ступени. Вот характеристики тех, кто стремится достичь указанных уровней: «Мистер Весьма Мускулистый», «Мистер Исключительный» и «Мистер Супер-Машина».

Допустим, приступив к занятиям и внимательно понаблюдав за собой, вы обнаруживаете, что выполняемые упражнения не представляют для вас никакой трудности - вы находите их вполне комфортными. Желая принять участие в соревнованиях, вы за 12 недель до их начала уточняете цель, которой хотели бы достичь: «занять первое место», «выиграть национальный чемпионат» и «установить новый стандарт среди бодибилдеристов, не принимающих стимуляторов и соревнующихся в составе команд». Тогда, беспристрастно оценив поставленные цели и используемые средства, вы будете вынуждены признать, что вам необходимо радикально пересмотреть свои представления об упорной работе и начать следовать максимальным, предельным для вас стандартам.

Если вы намерены добиваться поставленной цели, ход ваших действий должен быть примерно таков:

- *Пересмотрите в деталях весь свой нынешний образ действий, создающий помехи дальнейшему движению.*
- *Взгляните, что делается вами для достижения поставленной цели и реально оцените эффективность своих действий и уровень природных способностей.*
- *Создайте некий план действий, который позволит вам контролировать результаты вашей работы (или ее отсутствия).*
- *Возьмите на себя стопроцентную ответственность за собственные действия, это даст вам уверенность в том, что ваша судьба - в ваших руках.*
- *Создайте более эффективные правила и стандарты, способные привести вас к успеху в минимальные сроки.*

Оцените свои стандарты

Реально оценивайте текущие требования к себе. Достаточно ли высоки ваши стандарты, чтобы привести вас к желаемой цели? Для достижения успеха ваши нагрузки должны непрерывно расти.

Однажды я консультировал по телефону весьма амбициозного бодибилдера и бизнесмена в сфере культуризма, который готовился к соревнованиям. Это был экспериментирующий, умный и крайне целеустремленный человек. Когда он подробно описал свою подготовку к соревнованиям, я сразу же заметил,

что в программу включено только одно занятие в день для тренировки сердечно-сосудистой системы. Насколько я знаю, необходимо делать больше чем одно занятие, да и многие бодибилдеры, участвующие в соревнованиях, делают это дважды в день. «Какими аргументами вы могли бы обосновать проведение всего одного занятия в день?» - спросил я его. Помолчав несколько минут, он ответил, что проводит только одно занятие из-за своей крайней занятости: кроме собственной подготовки, он помогает еще паре участников соревнований, одновременно продвигает свой бизнес и участвует в организации различных бодибилдерских шоу. Так что вполне понятно, почему он не находит достаточно времени для дополнительных кардиотренировок. Он полагает, что все его действия помогают ему в организации шоу? Да. Он думает, что упорно работает? Конечно, будьте уверены! Он и в самом деле принадлежит к тем, кто упорно работает. Он живет согласно своим убеждениям. Но соответствуют ли его стандарты его желанию - достойному месту на соревнованиях национального уровня? Размышляя над этим, он пришел к выводу, что недостаточно упорно работал для достижения этой цели. Он решил, что если пожертвует частью своего бизнеса на некоторое время, то сможет работать более интенсивно, и что он просто обязан это сделать. Для осуществления мечты в бодибилдинге просто «упорно работать» явно недостаточно.

Сделайте переоценку своих действий

Вы уверены, что в самом деле упорно работаете, если все еще не достигли поставленной цели при том, что чувствуете себя достойным ее? Пересмотрите свои установки. Вы должны быть абсолютно уверены в том, что ваши требования к себе соответствуют вашим целям. Рано или поздно вам придется выделить время, чтобы записать все то, что необходимо сделать для воплощения ваших планов в жизнь. Используйте этот список, чтобы четко представлять себе уровень своих обязательств. Действительно ли ваши дела охватывают все, что по-вашему необходимо сделать? Обдумывание всех трех списков, соответствующих трем ступеням развития, свидетельствует, что по всей видимости ваши дела идут хорошо. Списки могут также служить напоминанием в тех случаях, когда вам необходимо повысить усилия.

Поскольку вы являетесь человеком, который сам создает себе границы и критерии оценки, вам не придется ругать себя, если вы будете последовательно осуществлять все что задумали. После выполнения запланированных упражнений, к вам придет успех, который позволит вам дальше повысить уровень своей работы. Хотя в каких-то случаях реальное видение своего уровня может больно задеть и уязвить вас, в конце концов это несомненно принесет пользу вашему телу.

Вектор усилий

Предлагаю вам воспользоваться несколькими важными ключами, с помощью которых вы можете спланировать свою работу и оценить ее результаты:

- *Все, чего вы хотите от бодибилдинга и что ценно для вас, достигается посредством тренировок. Составляя программу, примите во внимание наличие достаточного времени, ваши обстоятельства и*

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

180 ККАЛ **В БАТОНЧИКЕ**

ИЗЮМ, ФУНДУК, КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

СТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

другие вызовы жизни. Обязательно учтите свои генетические особенности, способности и таланты.

- *Основой, способной привести вас к результатам, является ваша тренировочная программа. Выбирая ее, ориентируйтесь в том числе на выверенный временем опыт других атлетов.*
- *Будьте критично настроены к своей программе, изменяйте ее там, где это необходимо.*
- *Будьте искренни с собой и не надейтесь сохранить достигнутое, продолжая делать то, что делали всегда. Увеличивайте нагрузки, повышайте требования к себе. Если что-то не складывается - не отступайте, проявите терпение и упорство.*
- *Возьмите на себя всю ответственность за ваши успехи и неудачи.*
- *Ваши достижения безусловно выращены тренировками, но в то же время свидетельствуют об уровне ваших теоретических познаний. Соблюдайте верный баланс между головой и телом. С одной стороны, неприемлема боязливая установка ума, твердящего: «я не могу повышать интенсивность своих тренировок до тех пор, пока не изучил досконально, принесут ли они пользу». А с другой стороны, вы удивитесь, насколько быстро верно понятый чужой опыт воплощается в реальность вашим телом, повышая его силу и мощь.*

Занимаясь бодибилдингом, все мы ставим перед собой какие-то цели. Если ваша цель - чемпионский титул на национальном уровне, теория подскажет вам необходимость усиленных тренировочных программ. Практическое же владение своим телом даже в относительно небольшом объеме, например, умение нарастить несколько фунтов мышц или потерять несколько фунтов жировой ткани, - это психологическая стратегия, всегда и везде работающая на вас.

Поймите, я не призываю каждого сделать все, чтобы стать следующим Мистером Олимпия. Вы сами должны решить, чего вы хотите достичь, занимаясь бодибилдингом. Все, на что вы в конце концов решитесь, вы должны делать, отчитываясь только перед самим собой. Не имеет значения, что думаю я о том, что вы

должны делать, и что думает кто-либо еще. Значение имеет лишь то, что думаете вы и чего хотите вы.

Бил Брэдли (Bill Bradley), бывшая баскетбольная звезда и сенатор от Нью-Йорка, сказал великие слова: «Где-то всегда найдется некто, кто работает более упорно, чем вы». Многие бодибилдеры переоценивают себя и недооценивают своих коллег, когда речь идет о том, сколько усилий необходимо приложить для развития своего телосложения.

Как-то я получил по электронной почте письмо от одного парня, который писал: «Я не понимаю, каким образом бодибилдеры, не принимающие стимуляторов, могут достичь столь многого, как это удалось вам! Занимаясь несколько лет, я получил хороший прирост мышц, но не достиг вашего уровня, хотя упорно тренировался и делал от 4 до 6 занятий, - почти как вы. Я достаточно большой, но почему не такой большой как вы?».

Сомневаюсь, что этот парень упорно работал, но является ли он обманщиком? По-видимому, он принимает во внимание только стандарты: тренировочные нагрузки и схему занятий. Но ведь весь мой образ жизни - еда, сон, дыхание и другие факторы - последние семь лет подчинен бодибилдингу. К сожалению, многие не учитывают этой стороны, когда пытаются понять, почему они до сих пор не добились успеха. Они ссылаются на разные не зависящие от них обстоятельства, скажем, на генетический фактор или использование стероидов. Еще больше они усугубляют дело, когда проводят время в соболезнованиях другим бодибилдерам, также не достигшим успехов, погружаясь таким образом все глубже в свои неудачи.

Основой, способной привести вас к результатам, является ваша тренировочная программа. Выбирая ее, ориентируйтесь в том числе на выверенный временем опыт других атлетов

По-моему, все эти доводы слишком поверхностны, чтобы уделять им много внимания. Допустим, у вас нет соответствующих генетических данных (если они вообще являются существенным фактором в вашем случае), но тогда ваша, как вы говорите, «ущербная» наследственность должна проявиться и в других сферах вашей деятельности, верно? Я, конечно, мало что могу сказать о других бодибилдерах, занимающихся за закрытыми дверями, но неужели вы думаете, что все эти парни, обладающие великолепным телосложением, принимают стимуляторы? Может все-таки их стандарты более высоки, чем ваши?

Составляя программу, примите во внимание наличие достаточного времени, ваши обстоятельства и другие вызовы жизни

Будьте особенными

Что касается стандартов, которые вы установили для себя, то они чрезвычайно важны. Полчаса кардиотренировки каждый день - уже хорошее начало, однако вы быстро почувствуете разницу, если вместо велотренажера проведете эти 30 минут на беговой дорожке в вызывающем темпе. Спустя месяц разрыв в результатах будет огромен. Человек, упражняющийся на велотренажере, считает, что у него столь же крепкое сердце, как у соседа, и теряется в догадках, почему он не выглядит так же круто. Он начинает думать, что соседу повезло, природа, мол, наградила того быстрым метаболизмом, а он, бедняга, страдает от медленного. Я понимаю, что приведенный пример лежит на поверхности, но я постоянно слышу одни и те же оправдания и подозрения во всем, что касается тренировок, питания и пищевых добавок.

Ваши результаты улучшатся только, когда вы поднимете планку своих нагрузок. Например, 30 минут кардиотренировки лучше проводить на беговой дорожке, пять дней в неделю. Все полчаса надо работать на скорости 2,8км/ч или выше, под углом 12 градусов, не держась за перила в течение всей сессии. Эти требования кажутся вам экстремальными? Возможно. Но люди, стремящиеся создать такое телосложение, к которому стремлюсь и я, по всей видимости ориентируются на экстремальные стандарты.

Если вы поставили себе определенную планку, никогда не снижайте ее. Как можно искренне надеяться на исключительные результаты, не работая с полной отдачей? Вы полагаете, что ошибались в выборе программы? Но если вы вынуждены снизить свои нагрузки, будьте реалистом, - вам придется снизить и уровень ожиданий. Вам необходимо сделать себя счастливым, и лучший путь сделать это - быть в согласии с собой.

Берите на себя высокие обязательства, ведь амбициозные цели ставятся и достигаются с позиции силы и уверенности в себе, а не слабости и уныния. Вы же не хотите уподобиться тому парню, который громогласно заявляет, каким большим он мог бы быть, если бы прибег к незаконному потреблению стимуляторов.

Вы не узнаете, что такое реальная упорная работа до тех пор, пока четко не усвоите, что это означает конкретно для вас. Возможно, вы придете к потрясающему решению быть достойным стандартов, которые сами себе установили. Может быть, вы решитесь на исключительное усилие, которое позволит вам достичь поставленных целей. И раз уж вы решились действовать, внимательно отслеживайте свои успехи и неудачи. Поскольку вы твердо определились с тем, что надлежит делать, вы неизбежно почувствуете, что работаете действительно упорно.

Тренировались ли вы в течение трех месяцев, трех лет или трех декад, новый подход поможет вам перейти на следующий уровень в создании вашего телосложения. У вас всегда есть возможность научиться большему, и, если вы работаете, вы можете рассчитывать на лучшие результаты.

Когда вы начнете ставить себе чрезмерные задачи и упорно работать, реализуя их, то будете поражены, насколько быстро к вам в руки придет необходимая информация о тренировках, режиме и пищевых добавках.

Двигайтесь вперед!

Я убежден, что при отсутствии прогресса самым большим поводом для расстройства является то, что мы готовы смириться с его отсутствием. В глубине души мы хорошо знаем, когда максимально проявляем свой талант, а когда делаем себе послабление. Но не в силах постоянно испытывать угрызения совести, мы начинаем убеждать себя, что не так уж виноваты в своих менее чем удовлетворительных результатах. Увы, мы можем обманывать себя очень долго. Но это бесполезная трата ценного времени - времени, которого никогда не вернешь! Так зачем это нужно? Смелее анализируйте свои успехи и неудачи и двигайтесь вперед! Хотя и мучительно допускать, что вы не работали так упорно, как считали раньше, надо помнить, что настоящая победа ждет нас в конце. Тяжесть, которую мы на себя возложили, станет нашей силой и поможет нам в создании замечательного телосложения. Что все мы должны делать сейчас, так это тренироваться! Рассмотрев, как эти упражнения помогают вам строить тело, вы сможете применить их и в других сферах вашей жизни. Научившись упорно работать, вы ускорите свое совершенствование в учебе, работе, творчестве - в любых попытках стать лучше всех! **IM**

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ ОТ IRONMAN®

с шоколадом и орехами

с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

банановый вкус

опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Исповедь

ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ СТЕРОИДОВ

Часть 3

Джон Родригес (John Rodriguez)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Магические жиросжигающие пилюли

«Не подкинешь мне жиросжигателей?» Подобный вопрос бодибилдеры слышат довольно часто, поскольку имеют постоянный доступ к стероидам. Ошибочное мнение насчет жиросжигающих свойств стероидов не ново, ведь большинство людей просто не понимает природы сжигания жира.

Поскольку я сейчас тренируюсь без стероидов и заметно продвинулся вперед за последние пять лет, вопрос о сушке передо мной не стоит. Однако, мой прежний опыт в этом вопросе достаточно обширен. Поэтому позвольте мне разрушить один миф, прежде чем перейти к вопросам сушки.

Стероиды, такие как анавар и примоболан, отличаются преобладанием анаболических эффектов над андрогенным. То есть, разработаны они были с упором на построение мышц, а не на развитие мужских характеристик. В результате, их побочные эффекты довольно умеренны: задержка воды либо незначительна, либо вовсе отсутствует; натуральное производство тестостерона либо не подавляется, либо подавляется в малой степени; то же самое и с проявлениями агрессии. Если говорить об андрогенных стероидах, они, как производные тестостерона, и высоко андрогенны, и высоко анаболичны. Они работают гораздо мощнее, чем вышеупомянутые препараты со слабым андрогенным действием, но в последних лучше сбалансировано соотношение анаболичность-андрогенность. Типичный пользователь стероидов для подсушки часто переключается с высоко анаболичных и высоко андрогенных стероидов на высоко анаболичные, но менее андрогенные препараты. Вот тут-то и начинаются заблуждения.

А теперь, в преддверии лета, соревнований или просто для собственного удовольствия, давайте вернемся к настоящей сушке и сделаем это без стероидов

Приступая к сушке, человек производит несколько действий: переключается или добавляет в свой протокол аэробику; урезает потребление калорий; добавляет в рацион жиросжигающие препараты и начинает новый цикл приема анаболических стероидов. Кроме того, он может добавить в свою тренировочную программу очень популярную, но все же бесполезную высокоповторную работу. За исключением последнего пункта, стратегия хорошая, но, заметьте, качество рельефа практически всегда приписывается исключительно действию препаратов.

Как я уже упоминал, высоко андрогенные стероиды достаточно опасны: ароматизируясь, они вырабатывают эстроген и DHT, а повышенное содержание эстрогена ведет к задержке воды под кожей и в мышцах. А теперь представьте себе бодибилдера, сидящего на диете, выполняющего свою кардиоработу и доведшего жир до 5%, но не переключившегося с более андрогенных стероидов на более анаболичные. Под кожей у него скопится несколько килограммов воды! Если это опытный бодибилдер, за несколько недель до шоу он все-таки переключится, уберет эти килограммы и выйдет на сцену рельефным. Под впечатлением, что этот парень потерял за считанное время килограмма четыре, добившись моментальной прорисовки, любой заинтересуется: что он принимал? И вот здесь-то рождается легенда о стероиде-жиросжигателе.

На самом деле - это заблуждение. Поймите меня правильно: существует масса препаратов, способных помочь в деле сжигания жира, но это совсем не то, о чем обычно говорят в спортзалах.

А теперь, в преддверии лета, соревнований или просто для собственного удовольствия, давайте вернемся к настоящей сушке и сделаем это без стероидов.

Кардио

По мере приближения запланированного срока постепенно повышайте количество низкоинтенсивной работы. Это будет первым шагом к сжиганию жира. Как известно, утро - лучшее время для кардиотренировки. Во время сна метаболизм замедляется, поэтому утренняя сессия, предпринятая сразу после пробуждения, будет очень эффективной. К тому же, в крови в этот период понижен уровень сахара, а значит, вы быстрее сожжете жир. Совсем другое дело днем, когда вы уже несколько раз поели: сахар высок и жир используется не так активно.

Перед началом утренней тренировки я рекомендую принять небольшую порцию протеина или аминокислот с разветвленными цепочками (BCAA)

вместе с выбранным жиросжигателем. Последний подстегнет матаболизм, мобилизуя жиры в качестве топлива, а протеин (или BCAA) послужит антикатаболиком, «подкормив» ваши мышцы и защитив их от расщепления ради получения энергии.

Начните с 10-минутных занятий трижды в неделю и постепенно поднимайтесь до 20-30-минутных сессий четыре-пять раз в неделю. Помните, кардиотренировки должны быть низкоинтенсивными - скорее длинными, чем тяжелыми. Сжигайте жир, а не мышцы!

Диета

Подразумевая, что вы уже питаетесь по типичной культуристической диете с умеренным количеством калорий и частыми приемами пищи, пора начинать затягивать ремень. Продолжайте потреблять пять-шесть высокопротеиновых блюд в день, но они должны быть не такими большими, как раньше. Помните: два-три больших блюда в день способны разрушить все ваши усилия по сжиганию жира, поэтому строго придерживайтесь выбранной диеты.

Если вы следуете культуристической диете, значит, протеина вы потребляете много, по крайней мере, два грамма на каждый килограмм своего веса, а жиры составляют 20% вашего калоража. Но сейчас ваш основной инструмент - углеводы. Снижение их потребления запустит метаболические процессы, необходимые для превращения в топливо жира. Хотя главным источником энергии в нашем теле являются углеводы, а жир - это запасной вариант, ощутив нехватку в первом, организм вынужден будет переключиться на второй. Все это сделает низкоуглеводная диета и/или дефицит калорий, создаваемый тренировками.

Вы защитите мышцы и изо дня в день будете заставлять их приспосабливаться к нехватке углеводов. Андреас Мюнцер (Andreas Munzer) использовал два типа диеты, чередуя их. Он потреблял по 500 граммов углеводов в первый, третий и пятый дни и по 300 граммов во второй, четвертый и шестой.

По мере приближения запланированного срока постепенно повышайте количество низкоинтенсивной работы. Это будет первым шагом к сжиганию жира

Жиросжигатели

Использование хорошего жиросжигателя - это большой плюс, особенно когда вы увеличили объем кардиотренировок и снизали потребление углеводов. Двойную пользу вы получите от продуктов, основанных на эфедрине. Во-первых, эфедрин лучше работает в сочетании с кофеином и другими ингредиентами, ускоряя переработку жировых кислот, а во-вторых, обладает антикатаболическими свойствами, что предохранит сухую мышечную массу в период строгой диеты и кардиотренировок.

Тренинг

Никогда не применяйте для сушки абсолютно бесполезную высокоповторную работу. Вы все испортите. А вот к чему следует стремиться, так это к увеличению веса отягощения. Помните: вам нужны мышцы. Вашей целью всегда должен оставаться прогрессирующий рост нагрузки. Возможно, вы будете добавлять вес не так быстро, а в какой-то момент можете даже упереться в плато. Но не сдавайтесь!

Чем больше ваша мышечная масса, тем больше калорий вы сжигаете. Высокие же повторения приведут к потере самих мышц, потому что они не только не способны вызвать их рост, но не в состоянии поддержать даже то, что уже набрано. В связи с этим, ваш метаболизм замедлится и начнет работать против вас. Вам нужно ускорять его, а не замедлять. Даже если бы я не отказался от стероидов, высокоповторные занятия - это последнее, о чем бы я вспомнил, приступая к сушке.

Возвращаясь же к анаболикам, скажу так: у большинства тренирующихся они всего лишь исправляют ошибки неразумной диеты и тренинга. Тренируйтесь тяжело, но с умом. Это и есть ваши магические пилюли! **IM**

IRONMAN
BCAA
4500 мг
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

1000 ГОРЯЧИХ ВОПРОСОВ

Продолжение. Начало в IRONMAN MAGAZINE #2-30

ВОПРОС 170

Действительно ли для сжигания жира лучше заниматься интервальным аэробным тренингом?

Джерри Брэйнам: Я уже не раз приводил примеры исследований, изучавших, какой же вид аэробики наиболее эффективен, и результаты их противоречили друг другу. Одни говорили, что интервальный тренинг (чередование высокой и низкой интенсивности, основывающееся на изменении частоты сердечных сокращений) работает лучше, другие утверждали, что аэробика с определенной, неизменной ЧСС эффективнее.

Сегодня мы возвращаемся к этому вопросу. Учеными было проведено исследование, предполагающее сравнение интервальной аэробики с обычной, чтобы выяснить, какая из них приводит к большим потерям жира (1). Четырнадцать нетренированных мужчин были разделены на две группы и тренировались три раза в неделю на протяжении 10 недель. Одна группа следовала интервальной схеме, другая - обычной. Интервальная группа выполняла 25 подходов на велотренажере по 80 секунд с низкой интенсивностью, чередуя их с 40-секундными высокоинтенсивными периодами. Группа равномерной аэробики занималась 50 минут со средней интенсивностью - с 50% максимального потребления кислорода.

Высокоинтенсивные упражнения приводят к производству большого количества адреналина, что способствует липолизу, или распаду жиров во время тренировки. Можно было бы сделать вывод, что высокая интенсивность в физических упражнениях приводит к более значительным потерям жира. Проблема в том, что высокоинтенсивные тренировки ведут к понижению уровней жира в крови по разным причинам, включая повышение уровней лактата, что «выключает» высвобождение жиров. Идея интервального тренинга состоит в том, что, снижая уровни интенсивности, вы открываете пути высвобождения жира из жировых клеток. Чередуя высокую и низкую интенсивность, вы истощаете хранилища энергии до того пункта, после которого организм вынужден использовать жиры для продолжения тренировки. В сумме все эти моменты интервального тренинга должны способствовать скорейшему сжиганию жировых запасов.

В этом исследовании, однако, ни один из режимов не продемонстрировал превосходства в плане потерь жира. Ученые сделали вывод, что оба тренировочных формата слишком сходны по интенсивности. Так как участники эксперимента были людьми нетренированными, обе тренировочные программы были составлены так, чтобы им было легче справиться с нагрузкой, что и привело к схожести уровней интенсивности, несмотря на ее вариации в интервальной группе.

Привлечение к участию в эксперименте нетренированных людей - это главный недостаток данного исследования. Большинство других исследований показывает, что новичкам лучше заниматься низкоинтенсивной аэробикой для укрепления сердечно-сосудистой системы и повышения активности оксидативных энзимов, которые нужны мышцам для эффективного окисления жиров во время тренировок. Прояснение вопроса о превосходстве того или иного метода аэробного тренинга требует участия в эксперименте более опытных атлетов с соответствующей композицией тела и уровнями физического развития.

ВОПРОС 171

Том Платц известен своими потрясающими ногами. Были ли у него свои секреты тренировки ног?

Том Платц: Хочу рассказать, как я тренировал бедра, будучи уже продвинутым бодибилдером, набирающим массу. Один день был тяжелым и состоял из приседаний в 10 сетах по 2-8 повторений. На следующей тренировке ног я сосредотачивался на количестве повторений, выполняя лишь два сета. Считал это правильным - это похоже на программы тяжелоатлетов. В тот день повторений было от 15 до 20. Конечно, когда я говорю о двух сетах, то не беру в расчет 2-3 разминочных. А вот когда речь идет о 10 сетах тяжелого дня, то в эту цифру входят и четыре-пять разминочных подходов, которые постепенно подводят меня к рабочему весу.

ВОПРОС 172

Когда-то я был в великолепной форме. Однако последние пару лет не очень много внимания уделял тренингу, и теперь, в 29 лет, совершенно потерял форму. Могу я вернуть былое телосложение и силу. Если да, то как?

Брэдли Стейнер: Да, в 29 лет, если у вас нет проблем со здоровьем или серьезных травм, вы можете в полной мере вернуть былую форму. А если будете достаточно настойчивым, то и шагнуть дальше.

Приступайте к тренингу по простой программе. Сделайте первые три-четыре недели периодом вхождения в форму. Работайте легко, не пытайтесь подстегнуть прогресс, будьте терпеливы.

Тренируйте все тело три раза в неделю, через день. Повышайте рабочие веса очень маленьким шагами. Правильно выполняйте упражнения, старайтесь сохранить энтузиазм и мотивацию, не истощайте себя. Первые 3-6 месяцев тренинга лучше недотренировываться, чем перетренировываться. Сессии должны быть короткими - 30-40 минут первые 3-5 недель вполне достаточно. За год вы постепенно увеличите их продолжительность до 1 ч 15 мин. В конце концов, вы дойдете и до 1,5-2 часов три раза в неделю. Используйте базовые упражнения (2-3 сета), регулярно и постепенно наращивайте веса.

ВОПРОС 173

Подскажите, пожалуйста, эффективную методику тренировки икр.

Рон Хэррис: Недавно я обнаружил очень простой метод, позволяющий увеличить объем икр. Хотя с ними у меня никогда не было особых проблем, я знал, что их потенциал гораздо больше, и мне лишь надо найти подходящую комбинацию упражнений. Через четыре месяца занятий по новой системе мои икры выросли с 42,5 до 45 см, и все окружающие это заметили. Вот что я сделал.

Очень давно я понял, что если я прорабатываю камбаловидную или икроножную мышцу первой, то вторая обычно нагружается хуже. Например, после нескольких жестких сетов подъемов на носки стоя мне всегда трудно прочувствовать работу икроножных мышц в подъемах на носки сидя, уровень интенсивности гораздо ниже. Наконец меня осенило: А почему бы не тренировать эти мышцы икр в разные дни? В один день я выполнял восемь сетов подъемов на носки стоя или жимов носками в тренажере, делая в каждом сете по 10-12 тяжелых повторений. Затем я ждал, пока пройдет мышечная болезненность, обычно дня два, и выполнял восемь сетов подъемов на носки сидя с высоким количеством повторений - 15-20, поскольку икроножная мышца по большей части состоит из медленносокращающихся мышечных волокон.

Это может показаться слишком простым, но такая техника дала мне столь значительный рост после долгих лет застоя, что ее стоит попробовать.

ВОПРОС 174

В последнее время у меня отсутствует прогресс в развитии бицепсов. Мне сказали, что, возможно, причина кроется в использовании слишком больших весов в сгибаниях рук. Возможно ли это?

Брэдли Стейнер: Сгибания рук призваны нагружать бицепсы, сокращая и растягивая их под нагрузкой. До тех пор, пока вес растет, и нагружается только бицепс, все в порядке. Чем больше работает мышца, тем лучше она растет (конечно, при достаточном отдыхе и питании). Но как только вес становится чересчур большим, все меняется.

Используя большие веса, вы думаете, что тяжелее нагружаете свои бицепсы, но если вы читингуете, то происходит совершенно противоположное. Как только бицепсам понадобится помощь ног, спины, передних дельтоидов для того, чтобы провести гриф через мертвую точку, значит они уже не работают с максимальной нагрузкой, а вы ухудшаете свои результаты.

Означает ли это, что следует избегать увеличения веса? И да, и нет. Да - в том смысле, что, став неуправляемым, вес теряет свою пользу для вас. Нет - в том смысле, что если вы не будете стремиться к постоянному наращиванию рабочего веса, то не добьетесь максимального развития мышц. Увеличивайте веса разумно - в этом ключ к успеху.

ВОПРОС 175

Моя проблема - это ноги, я испробовал различные системы, но существенного результата не добился. Я эктоморф, и для меня это проблема вдвойне. Отлично развитые голени и бедра - это моя мечта.

Леонид Остапенко: Специализация предполагает усиленную работу на группу мышц с некоторым ослаблением этой работы на другие группы. Поэтому я советую вам выделить для ног отдельный тренировочный день и работать так: 1 день - специализация на ноги; 2 день - работа на остальные группы мышц. Чередуйте эти программы через день в течение 2 месяцев. В день работы на ноги делайте по 2 упражнения для бицепсов бедер и квадрицепсов (одно базовое, другое изолированное) и 2 упражнения на мышцы голени. Число подходов в упражнении - до 4, число повторений - от 6 до 15, а на икры - от 10 до 30. Не забудьте о большом количестве белка в питании - не менее 3-3,5 г на каждый кг веса собственного тела.

ВОПРОС 176

Обязательно ли тренироваться на пустой желудок?

Стив Холмэн: Если речь идет о тренировке с отягощениями, то примерно за час до нее вам надо выпить протеиновый напиток, если вы не хотите допустить резкого снижения сахара в крови во время занятий, снижения силы и повышения уровня кортизола. Если вы предпочитаете обычную пищу, то поесть следует примерно за полтора часа до начала занятий, чтобы оставалось достаточно времени на усвоение.

Для аэробных упражнений, однако, предпочтительнее пустой желудок, поскольку вам необходимо, чтобы организм сжигал подкожный жир, а не глюкозу из пищи. Кардиотренировка, как правило, не слишком интенсивна, поэтому с энергией и кортизолом проблем возникать не должно, а мышечная слабость работе не помеха.

ПРОТЕИНОВЫЕ

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

ВОПРОС 177

Какими упражнениями можно увеличить ширину плеч?

Леонид Остапенко: Пока вы молоды, старайтесь ни одну тренировку не проводить без подтягиваний на перекладине широким хватом или тяг за голову широким хватом на вертикальном блоке - 3-4 подхода в 12-15 повторениях.

ВОПРОС 178

Можно ли использовать прыжки через скакалку в качестве аэробной нагрузки?

Брэдли Стейнер: Прыжки через скакалку - безопасное, легко контролируемое средство тренировки вашей сердечно-сосудистой системы. К тому же, занимает такая тренировка минимум времени. Вы можете тренироваться где вам угодно - на улице или, если погода не очень хорошая, дома. Лучше всего устраивать такую тренировку после тяжелой работы с отягощениями, когда вы уже утомлены и размялись, а респираторная система работает в полную силу. Для того, чтобы получить пользу от прыжков через скакалку, понадобится совсем не много времени.

Вот как можно оценивать нагрузку:

1. Считать повторения. Двух сетов из 200 повторений вполне достаточно, если они выполняются после тяжелой тренировки с отягощениями. Никогда не делайте более 400 повторений в сете.

2. Следить за продолжительностью тренировки. Двух 2-5-минутных сетов достаточно. По моему опыту лучше всего работают два сета за тренировку, но ничто не мешает вам начать с одного подхода и даже остановиться на этом, если эта нагрузка покажется вам достаточной.

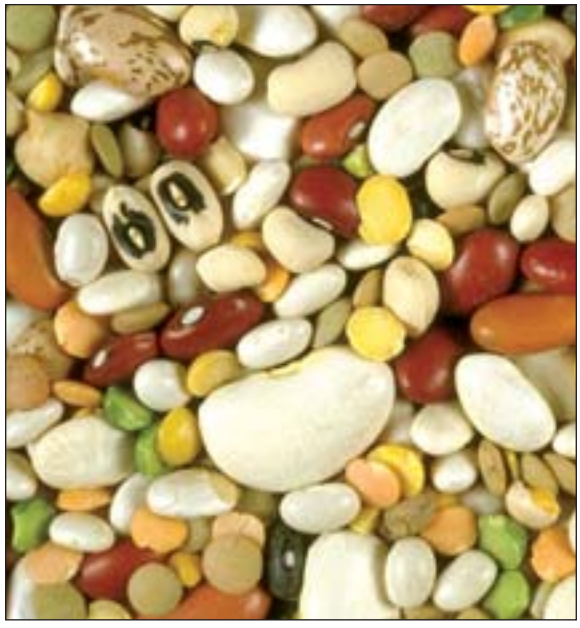
Прыгайте на плотной поверхности. Если нечего постелить на пол, наденьте хотя бы хорошие кроссовки.

ВОПРОС 179

С каких весов (в процентах от максимума) рекомендуется начинать бинтовать колени в приседе. С 80-85% - это будет правильно?

Леонид Остапенко: Бинтовать колени надо как можно реже, потому что организм привыкает к поддержке и ослабляет собственные соединительно-тканные структуры. Я лично вообще их не бинтую. Правда, я не хожу на рекорды и работаю с весами, которые позволяют мне делать не менее 4-5 повторений. Смысла опускаться ниже в повторениях не вижу, так как это не строит силу.

ВОПРОС 180



Полезна ли соя для бодибилдеров?

Даниэль Кертис: Большинство бодибилдеров из соевых продуктов употребляют лишь изолят соевого протеина. Следовало бы обратить внимание и на другие соевые продукты. Согласно данным научных исследований, соевый протеин не только строит мышцы, но и приносит пользу здоровью.

В статье, опубликованной в октябрьском 2002 года выпуске журнала «Prevention», приведено высказывание ведущих исследователей соевого протеина из Университета Лома Линда в Калифорнии: «Одной порции сои в день достаточно для снижения риска рака простаты». В качестве примера автор статьи приводит исследование, в ходе которого мужчины с раком простаты ежедневно употребляли соевую пищевую добавку на протяжении шести месяцев, что привело к снижению уровней PSA (уровни PSA указывают на наличие опухоли в простате).

Одна порция в день - это не так уж много. Соевое молоко, порошок изолята протеина, соевое масло (похожее на ореховое), соевый десерт, тофу, спортивные батончики или даже пилюли могут дать вам все, что нужно. Попробуйте разные формы сои, чтобы найти то, что вам понравится. Вы можете также добавить черпачок соевого протеина к вашему протеиновому коктейлю. Изолят соевого протеина безвкусный.

ВОПРОС 181

Говорят, что даже при строгой диете периодическое ее нарушение пойдет только на пользу. Это так?

Дерек и Дон Алесси: Я считаю очень важным есть то, что тебе нравится. Если вы отказали себе в каком-нибудь виде пище, то рано или поздно сломаетесь. Я рекомендую один день в неделю сделать разгрузочным. Но только один!

В этот день ешьте все, что вам захочется, но в умеренных количествах. Например, съешьте один или два кусочка пиццы (но не всю целиком). Съешьте кусочек пирога (но не весь). В этот день по-прежнему питайтесь часто, чтобы не затормозить метаболизм.

У меня часто бывают клиенты, которые заявляют: «Мне не нужен разгрузочный день. Я буду соблюдать диету постоянно». Вам я очень рекомендую этого не делать. Рано или поздно (все мы люди!) вы «сломаетесь» - и бросите диету.

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

Программа №24
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание

Рост

Модель Дэйв Фишер (Dave Fisher)/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

Один из секретов построения максимальных мышечных объемов - это определить преобладающий тип волокон в ваших мышцах, затем, в соответствии с этим, изменить тренировочную программу, чтобы добиться от этих волокон гипертрофического отклика. Для этого необходимо поэкспериментировать с продолжительностью времени под нагрузкой. Однако самое главное - знать свой соматотип.

Например, Стив - хардгейнер. Он лучше реагирует на более продолжительное время под нагрузкой (высокое число повторений или более продолжительные сеты), чем Джонатан, который ближе к мезоморфному типу сложения. Мышцы Стива более ориентированы на выносливость. У него не только больше волокон, предназначенных для продолжительной, выносливостной работы (например, бега), но и большинство быстросокращающихся волокон ориентированы на выносливостный тренинг, чем у человека мезоморфного сложения. Поэтому он растет лучше от продолжительных сетов. То же самое касается и вас, если вы хардгейнер и хотите добиться максимального роста. Давайте разберемся, почему.

Быстросокращающиеся волокна идентифицируются, как тип 2B, который лучше реагирует на низкое число повторений. Затем идут типы 2aB, 2AB, 2Ab и, наконец, 2A, более чувствительные к большому числу повторений - 12-20. Отсюда можно понять, что у хардгейнеров больше волокон типа 2A, чем у среднего человека. Однако, все несколько сложнее.

Исследования показывают, что волокна типа 2B (низкое число повторений) могут на самом деле быть лишь дремлющими волокнами типа 2A, и регулярный тренинг с отягощениями способен разбудить большую их часть и трансформировать их в волокна типа 2A. Согласно научным данным, другие типы волокон второй группы (2aB, 2AB и 2Ab) - это лишь волокна типа 2B в различных стадиях трансформации. Этим объясняется тот факт, что у бодибилдеров наблюдается значительно меньшее количество волокон 2B, чем у нетренированных людей, их волокна 2B трансформировались в 2A.

В своей книге Designing Resistance Training Programs Стивен Дж. Флэк (Steven J. Fleck) и Вильям Дж. Крамер (William J. Kraemer) обсуждают феномен трансформации волокон на примере изменений состава мышц нескольких женщин после восьми недель силового тренинга. При том, что размеры всех волокон увеличились (включая и выносливостные волокна типа 1), количество волокон типа 2B значительно снизилось. При этом возросло как количество волокон типа 2A, так и их размеры. Это подтверждает теорию о том, что тип 2B - это просто дремлющий тип 2A. Дальнейшие исследования показали, что в случае прекращения тренировок число волокон 2B опять возрастает.

Было сделано предположение, что процессы такой трансформации у новичков лучше активизируются при помощи низкого числа повторений (3-7) с тяжелыми весами, а высокое число повторений (12-20) более эффективно для стимуляции роста волокон типа 2A, уже превратившихся из волокон типа 2B. Продолжительность одного повторения у среднего тренирующегося составляет 2-3 секунды. Умножив это на рекомендуемое для волокон типа 2A количество повторений (12-20), получаем оптимальное время под нагрузкой - 24-60 секунд. Помните, что важно не количество повторений, а продолжительность времени, в течение которого мышца находится под анаэробной нагрузкой.

Мы стараемся придерживаться такой скорости повторений: 2 секунды вверх, 2 вниз, или 4 секунд на повторение, как диктует программа POF. Таким образом, мы избегаем инерции. Но если быть честным, то, как правило, на повторение уходит в среднем три секунды, поскольку к концу сета скорость несколько возрастает. Для оптимальной стимуляции волокон типа 2A в ходе обычного сета нам потребуется от 8 до 20 повторений. Восемь повторений по 3 секунды каждое - это будет 24 секунды, а 20 повторений по 3 секунды составят 60 секунд. Это очень широкий диапазон, но справиться с задачей нам помогут суперсеты в стиле Aftershock.

Мы обнаружили, что выполнение более 10 повторений не очень эффективно, поскольку молочная кислота наводняет мышцы, вызывая преждевременное утомление до того, как волокна действительно устанут. Другими словами, жжение останавливает нас раньше, чем мы по-настоящему нагрузим мышцы. Хорошая альтернатива - это выполнение двух упражнений на одну и ту же мышечную группу без перерыва. Вы утомляете быстросокращающиеся волокна без избыточного производства молочной кислоты, когда выполняете около 8 повторений в первом упражнении (24 секунды под нагрузкой), а затем сразу делаете 6 повторений во втором упражнении на ту же самую мышечную группу (еще 18 секунд под нагрузкой). Всего получается 42 секунды. Тем временем как первый сет находится в районе нижней планки диапазона, оптимального для волокон типа 2A времени под нагрузкой, следующее упражнение продлевает это время, еще больше стимулируя волокна типа 2A. При этом проблемы с молочной кислотой не возникают.

Вспомните, что мы не ограничиваемся исключительно суперсетами в стиле Aftershock. Большая часть наших сетов - обычные, с числом повторений от 4 до 12 и временем под нагрузкой от 15 секунд до 60 в некоторых суперсетах, включающих ступенчатые подходы или сеты со сбрасыванием веса. Варьирование времени под нагрузкой обеспечивает нам уверенность в том, что мы стимулируем столько быстросокращающихся волокон, сколько возможно.

Как вы видите, мы считаем, что вариативность в вопросах числа повторений и времени под нагрузкой является ключевым фактором построения мышечной массы. Однако, знание того, на какой диапазон повторений вы реагируете лучше, позволит вам максимизировать рост и сделать тренировки более продуктивными.

«Мистер Олимпия» Ронни Коулмэн - это яркий пример бодибилдера, который выяснил, какое время под нагрузкой работает для него наилучшим образом. Возьмем его тренировочную программу в каче-

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

ПРОГРАММА №24 ЦЕНТРА ТРЕНИРОВОК И ИССЛЕДОВАНИЙ IRONMAN

Тренировка 1
(Грудь: тяжелая, травматическая; дельты: легкая, нетравматическая; трицепсы: легкая, нетравматическая)

Жимы лежа*	3x8,6,5
Жимы лежа на наклонной скамье (третий сет ступенчатый)	3x6-10
Суперсет в стиле Aftershock	
Разведения рук	1x7-8
Отжимания на широких брусьях (ступенчатый сет)	1x7-8
Разведения рук на блоках или кроссовер	1x7-9
Разведения рук на блоках лежа на наклонной скамье	1x7-9
Разведения рук на низком/высоком блоке (опускаемся до средних блоков, ступенчатый сет)	1x7(5)
Жимы из-за головы	1x10
Суперсет в стиле Aftershock	
Жимы из-за головы	1x7-9
Подъемы рук в стороны	1x7-9
Суперсет в стиле Aftershock	
Подъемы рук в стороны в наклоне вперед (с упором грудью о наклонную скамью)	1x7-9
Тяги гантелей к подбородку	1x7-9
Подъемы рук перед собой (ступенчатый сет)	1x8
Тяги гантелей к подбородку (ступенчатый сет)	1x8
Подъемы одной руки в сторону в наклоне	1x8-10
Суперсет в стиле Aftershock	
Экстензии рук лежа	1x7-9
Жимы лежа узким хватом	1x7-9
Суперсет в стиле Aftershock	
Экстензии рук лежа	1x7-9
Жимы вниз с прямой рукояткой	1x7-9
Суперсет в стиле Aftershock	
Отжимания от скамьи	1x7-9
Жимы вниз с веревочной рукояткой	1x7-9
Выпрямление рук с гантелями стоя в наклоне (последние повторения с читингом)	1x8-10
Экстензии рук над головой на блоке	1x8-10

Тренировка 2
(Квадрицепсы: тяжелая, травматическая; бицепсы ног: легкая, нетравматическая; камбаловидные: тяжелая, травматическая; икроножные: легкая, нетравматическая; пресс: тяжелая, травматическая)

Приседания*	3x8,6,5
Приседания в тренажере Смита (последний сет ступенчатый)	2x9-12
Сисси-приседания	1x9-12
Экстензии ног	2x8-10
Экстензии ног (ступенчатый сет)	1x8
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Сгибания одной ноги	1x10
Сгибания ног с широким расстоянием между ступнями (ступенчатый сет)	1x8
Гиперэкстензии	1x10
Подъемы на носки сидя (последний сет ступенчатый)	4x9-15
Суперсет в стиле Aftershock	
Подъемы на носки стоя	1x10-15
Подъемы на носки на «Наутилусе»	1x10-15
Суперсет в стиле Aftershock	
Подъемы на носки стоя	1x10-15
Подъемы на носки стоя в наклоне	1x10-15
Жимы носками в тренажере для жимов ногами (ступенчатый сет)	1x10
Кранчи на абдоминальной скамье	2x8-12
Подъемы коленей в висе	2x8-10
Суперсет в стиле Aftershock	
Кранчи на абдоминальной скамье (ступенчатый сет)	1x8
Кранчи со скручиванием	1x8-10

Тренировка 3
(Спина: тяжелая, травматическая; бицепсы: легкая, нетравматическая; предплечья: легкая, нетравматическая)

Подтягивания широким хватом	3x8,6,5
Пуловеры на тренажере	2x7-9
Пуловеры с гантелей	1x10-12
Тяги вниз широким хватом (ступенчатый сет)	1x8
Жимы вниз прямыми руками (сет со сбрасыванием веса)	1x8(5)
Шраги с грифом для проработки трапеций	2x7-9
Тяги гантелей в наклоне с опорой грудью	2x7-9
Подъемы рук в стороны в наклоне	1x7-9
Подъемы рук в стороны в наклоне (ступенчатый сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Суперсет в стиле Aftershock	
Сгибания рук со штангой	2x7-9
Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта	2x7-9
Концентрированные сгибания рук (ступенчатый сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Сгибания рук со штангой на наклонной скамье	1x8-10
Три-сет в стиле Aftershock	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x10
Обратные сгибания рук со штангой	1x8
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x6-8
Три-сет в стиле Aftershock	
Сгибания рук со штангой в запястьях	1x10
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Повороты предплечий	1x6-8
Сгибания рук в стиле молота	2x7-9

стве примера. Для разминки он выполняет четыре сета экстензий ног из 30 повторений. Затем идут пять рабочих сетов приседаний и еще пять - жимов ногами из 12-15 повторений в каждом. Вы можете подумать, что он использует удлиненное время под нагрузкой благодаря такому высокому числу повторений, но если вы видели его тренировку, то помните, что он работает очень быстро. Каждый сет длится примерно 25 секунд - это нижний диапазон времени под нагрузкой для волокон типа 2А. Он лучше реагирует на это, потому что относится к атлетическим мезоморфам. Его быстросокращающиеся волокна стремительно растут и от менее продолжительной нагрузки, если сравнивать с ориентированными на выносливость эктоморфами. Но, тем не менее, он использует и более высокое число повторений (более 25 в некоторых сетах), и даже иногда суперсеты, гигантские серии и сеты со сбрасыванием веса, чтобы поработать в верхнем диапазоне времени под нагрузкой для волокон типа 2А. Он также выполняет низкое число повторений в более коротких сетах. На своем видео «Ронни Коулмэн: Невероятный» он демонстрирует мертвые тяги с 367,5 кг в 2 повторениях, но большинство его сетов состоят из 12 повторений с большой скоростью, что выливается в сет продолжительностью 25 секунд.

Давайте посмотрим на другого выдающегося атлета с преобладанием быстросокращающихся волокон - Скипа Ла Кура. Он выполняет около шести повторений во всех своих рабочих сетах. Однако, скорость повторений у него гораздо ниже, чем у Ронни. Посмотрев его видео «Mass Machine», мы увидим, что большинство сетов у него длятся не более 25 секунд, точно так же, как у Коулмэна. Он выполняет и некоторое количество разминочных, легких, высокоповторных

Тренировка 4
(Дельты: тяжелая, травматическая; грудь: легкая, нетравматическая; трицепсы: тяжелая, травматическая)

Жимы из-за головы*	3x8,6,5
Подъемы одной руки в сторону в наклоне	2x7-9
Подъемы рук в стороны стоя	3x7-9
Тяги гантелей к подбородку	1x7-9
Тяги гантелей к подбородку (ступенчатый сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Жимы лежа на наклонной скамье на тренажере Смита	1x10
Три-сет в стиле Aftershock	
Жимы лежа на наклонной скамье на тренажере Смита	1x7-9
Разведения рук на блоках лежа на наклонной скамье (ступенчатый сет)	1x7-9
Жимы лежа	1x10
Суперсет в стиле Aftershock	
Жимы лежа	1x7-9
Разведения рук на низких блоках (ступенчатый сет)	1x7-9
Суперсет в стиле Aftershock	
Разведения рук на средних блоках	1x7-9
Отжимания на широких брусьях (ступенчатый сет)	1x7-9
Разведения рук на высоких/низких блоках (опускаемся до средних блоков)	1x6(5)
Экстензии лежа	3x9,7,5
Экстензии рук над головой на блоке	2x7-9
Отжимания от скамьи	2x7-9
Суперсет в стиле Aftershock	
Жимы вниз прямыми руками	1x7-9
Выпрямление рук с гантелями стоя в наклоне (последние повторения с читингом)	1x7-9

Тренировка 5
(Бицепсы бедер: тяжелая, травматическая; квадрицепсы: легкая, нетравматическая; камбаловидные: тяжелая, травматическая; икроножные: легкая, нетравматическая; пресс: легкая, нетравматическая)

Мертвые тяги с прямыми ногами	2x8-10
Сгибания ног	2x7-9
Сгибания одной ноги	1x7-9
Мертвые тяги с прямыми ногами (1 и 1/4 амплитуды)	1x6-8
Приседания	2x8-10
Три-сет в стиле Aftershock	
Жимы ногами	1x10-12
Экстензии ног	1x8-10
Экстензии ног (ступенчатый сет)	1x8
Сисси-приседания	1x9-12
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	5x9-12
Подъемы на носки стоя	3x9-12
Подъемы на носки сидя	1x15-20
Суперсет в стиле Aftershock	
Подъемы на носки сидя	1x15-20
Подъемы на носки в наклоне на тренажере (со жжением в растянутой позиции)	1x8-10
Подъемы коленей в висе (ступенчатый сет)	1x8-10
Три-сет в стиле Aftershock	
Подъемы коленей в висе (ступенчатый сет)	1x7-9
Кранчи на абдоминальной скамье	1x8
Кранчи со скручиванием	1x8-10
Тренажер для низа спины	1x8-10

Тренировка 6
(Спина: легко, нетравматическая; бицепсы: тяжелая, травматическая; предплечья: тяжелая, травматическая)

Тяги на рычажном тренажере хватом на ширине плеч	1x10
Суперсет в стиле Aftershock	
Тяги на рычажном тренажере хватом на ширине плеч	1x7-9
Подъемы рук с гантелями в стороны в наклоне (ступенчатый сет)	1x7-9
Суперсет в стиле Aftershock	
Шраги с гантелями	1x7-9
Шраги с грифом для проработки трапеций	1x7-9
Подтягивания широким хватом	1x10
Суперсет в стиле Aftershock	
Подтягивания широким хватом	1x7-9
Пуловеры на тренажере	1x7-9
Тяги вниз на рычажном тренажере обратным хватом	1x8-10
Жимы вниз прямыми руками (ступенчатый сет)	1x8
Пуловеры	1x10-12
Сгибания рук со штангой	2x7-9
Сгибания рук со штангой на скамье Скотта	2x7-9
Сгибания рук со штангой на наклонной скамье	1x7-9
Концентрированные сгибания рук	1x7-9
Концентрированные сгибания рук (ступенчатый сет со сбрасыванием веса)	1x8(5)
Обратные сгибания рук в запястьях со штангой	1x9-12
Суперсет в стиле Aftershock	
Обратные сгибания рук в запястьях со штангой	1x8-10
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x8-10
Сгибания рук в запястьях со штангой	1x9-12
Суперсет в стиле Aftershock	
Сгибания рук в запястьях со штангой	1x8-10
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8-10
Сгибания рук со штангой хватом сверху	1x9-12
Суперсет в стиле Aftershock	
Сгибания рук в стиле молота сидя на наклонной скамье	1x7-9
Сгибания рук в стиле молота	1x7-9

*В каждом последующем сете увеличивайте вес в стиле пирамиды.

сетов. Это стимулирует некоторое количество его выносливостных волокон типа 2А, хотя и не очень эффективно.

Выиграл бы Скип от включения в свою программу нескольких высокоповторных сетов, суперсетов или сетов со сбрасыванием веса? Может быть. Для этого нужно экспериментировать. Очевидно, что каждый бодибилдер может извлечь пользу из варьирования числа повторений. Ему лишь нужно определить, какой диапазон дает наибольший рост, и выполнять большую часть сетов именно в нем, не забывая при этом о вариативности.

Определение своего соматотипа - это разумный шаг к выяснению оптимального для вас времени под нагрузкой. Вы тяжело растущий эктоморф, лучше реагирующий на более продолжительное время под нагрузкой, или атлетичный мезоморф, рожденный для коротких сетов? В ходе своих экспериментов мы выяснили оптимальное для каждого из нас время под нагрузкой для волокон типа 2А. Стиву, благодаря его эктоморфной генетике, необходимо 50-60 секунд в большинстве сетов. Джонатан лучше реагирует на сеты продолжительностью 35-45 секунд. Он не такой, как Скип Ла Кур, но и со Стивом его сравнить нельзя, поэтому его время под нагрузкой лежит где-то посередине. Как-то мы пробовали применить методы тренировки Скипа - тяжелые, низкоповторные сеты раз в неделю для каждой мышечной группы. Все, что мы получили - это некоторый прирост силы, а объемы не увеличились.

На суперсеты в стиле Aftershock Джонатан реагирует лучше, когда выполняет примерно по 7 повторений в каждом упражнении. При 3 секундах на повторение выходит 42 секунды на сет. Если он осиливает восьмое повторение, мы повышаем вес. Мышцы Стива лучше откликаются на суперсеты в стиле Aftershock, когда он выполняет по 7 повторений в каждом упражнении, но еще добавляет или сет со сбрасыванием веса (снижает

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

вес и продолжает работать), или ступенчатый сет (снижает вес и работает сначала в наиболее тяжелых 2/3 амплитуды до отказа, а затем в легкой трети), чтобы удлинить подход. Каждая из этих методик позволяет увеличить время под нагрузкой на 10-15 секунд, доводя общую продолжительность суперсета до 52-57 секунд - верхняя часть диапазона времени под нагрузкой для стимуляции волокон типа 2А.

Джонатан обычно избегает стпенчатых сетов или сетов со сбрасыванием веса во втором упражнении суперсета в стиле Aftershock. Но время от времени он их все же делает, поскольку у него есть некоторое количество волокон 2А, отвечающих на более продолжительное время под нагрузкой. Стив же все время использует эти техники. Если вы относитесь к хардгейнерам, то вам стоит поэкспериментировать со времен под нагрузкой.

Мы так же выполняем тяжелые, низкоповторные сеты, направленные на стимуляцию волокон типа 2А, хотя их и не так много. Эти сеты поддерживают процессы трансформации волокон, укрепляют наши связки и сухожилия, способствуя повышению нейромышечной эффективности. О тяжелом тренинге нельзя забывать.

Ну, так вы тяжелорастущий эктоморф, которому требуется по большей части 50-60-секундные сеты, или мезоморф, и вам необходимы сеты длительностью в 35-40 секунд? А может быть вы экстремальный мезоморф, как Ронни или Скип, и вам достаточно 20-25 секунд времени под нагрузкой?

Не важно, какое время под нагрузкой вы выберете для стимуляции ваших волокон типа 2А, необходимо работать во всем диапазоне. Наш травматический/нетравматический тренинг позаботится об этом, чередуя сессии с тяжелыми сетами для трансформации волокон типа 2В и непрямой стимуляцией волокон 2А при помощи суперсетов в стиле Aftershock с днями максимальной нагрузки на волокна типа 2А.

Хотя большинство наших выводов, изложенных выше, базируются на теории, мы добились неплохого роста, применяя свои идеи на практике. Вот какие изменения мы внесли в свою тренировочную программу в соответствии с разницей в наших типах сложения:

1. Джонатан обычно выполнял свои суперсеты в стиле Aftershock без ступенчатых сетов или подходов со сбрасыванием веса во втором упражнении, а Стив использовал эти техники почти в каждом суперсете.

2. Мы добавили 1-2 сета упражнения в растянутой позиции в наши дни суперсетов. Это сделало так называемые нетравматические дни чуть более травматическими. Именно это нам и требовалось, потому что мы уже успели адаптироваться к предыдущим уровням нагрузок.

3. В травматические дни мы добавили суперсет в стиле Aftershock (можно ступенчатый сет) в конце тренировки каждой части тела, чтобы гарантированно дать нагрузку ориентированным на выносливость волокнам типа 2А в эти дни работы в низком числе повторений.

Мы по-прежнему тренируемся пять дней в неделю, отдыхая по выходным.

Может быть, вам захочется еще раз перечитать наше вступление о типах мышечных волокон, когда вы познакомитесь с самой программой, но вначале давайте отправимся в спортзал.

Тренировка 1 в Центре Тренировок и Исследований IRONMAN

Джонатан Лоусон: Я так воодушевлен, что даже самая длинная тренировка недели не может погасить этот огонь.

Стив Холман: Я тоже.

Л: Может быть нам ограничить разговоры.

Х: Это скрытый намек на то, что тебе не нравятся мои шутки, правильно? Все понятно. Разминайся в жимах лежа, а я пока утру слезы.

(После двух разминочных сетов с постепенно увеличивающими весами они выполняют три рабочих сета, продолжая повышать веса.)

Х: Неплохо. Ты будешь жать 200 кг к весне, особенно если мы снова начнем нормально есть. Посмотрим, что ты покажешь в жимах на наклонной.

(Они разминаются в двух сетах, постепенно повышая веса, а затем выполняют три рабочих подхода в жимах лежа на наклонной скамье на тренажере Смита, используя один и тот же вес во всех подходах. Стив снизил вес в третьем сете, выполнив его в ступенчатом стиле.)

Л: Я осилил лишь шесть повторений в последнем сете.

Х: Может быть, стоило попробовать ступенчатый сет. Я добился значительного жжения, пришлось снизить вес.

Л: Мне нравятся низкие повторения, но я обдумаю это предложение. Мы сделали четыре тяжелых сета в жимах до этого, поэтому один более длинный сет не помешал бы. Поскольку это не часть суперсета, он послужил бы завершающим сетом, хорошенько нагрузив мои 2А волокна, правильно?

Х: Правильно. Кстати, о суперсетах: время для Aftershock с травматическим растягиванием.

(Они выполняют два разминочных сета разведений рук на горизонтальной скамье, затем суперсет разведений и отжиманий на широких брусьях. Стив выполнял отжимания в ступенчатом стиле.)

Л: Ух ты! Великолепная накачка.

Х: Да, но мы еще не закончили. Немного работы на блоках. Разминайся на кроссовере.

(Они выполняют по одному разминочному сету на кроссовере, за-

тем один рабочий подход из восьми повторений.)

Х: Теперь переставим рукоятки вниз для разведений рук в наклоне.

(Они выполняют один рабочий сет разведений рук в наклоне из восьми повторений.)

Л: Последний удар?

Х: Да. Упражнение будет такое. Лежа на горизонтальной скамье, тянешь рукояти блока вниз, затем, задержавшись в этом положении, возвращаешь их в верхнее положение - на уровне лица, потом опять вниз, затем высвобождаешь, растягивая мышцы. Это одно повторение.

Л: Это что - мазохистский сет со сбрасыванием веса?

Х: Да, мы снизим вес, и ты выполнишь сет сведений рук на блоках к середине. Качественное сокращение мышц. Я же буду делать ступенчатый сет. Тебе интересно?

Л: Нет, я буду делать обычный суперсет.

Х: Боишься боли?

Л: Ты же сам говорил, что у меня время под нагрузкой должно быть меньше, чем у тебя.

Х: Знаю. Я просто подначиваю тебя.

(Они выполняют один сет разведений рук на низких и высоких блоках, соединенный в суперсет с разведениями рук на средних блоках. В последнем упражнении Стив делает ступенчатый сет.)

Л: Наконец-то переходим к дельтам.

Х: Посмотрим, сможем ли мы теперь поднять руки выше головы. Грудь уже накачана.

(Они выполняют два разминочных сета жимов из-за головы с постепенным повышением веса, затем один рабочий подход из 10 повторений. Потом следует сет подъемов рук в стороны со средней интенсивностью для постактивации. Далее они увеличивают вес и выполняют суперсет жимов из-за головы и подъемов рук в стороны, по семь повторений в каждом.)

Л: Мне понравился этот суперсет. Я чувствовал себя таким мощным в обоих упражнениях. Почему ты не делал ступенчатый сет в подъемах рук?

Х: Слишком тяжелое упражнение. Вот если бы у нас был такой тренажер. Чтобы обеспечить оптимальное для моих 2А волокон время под нагрузкой, мне придется или снижать вес в обоих упражнениях, или выполнять сет со сбрасыванием веса в последнем. Надо записать это. Приступим к следующему суперсету.

(Они выполняют один сет подъемов рук в стороны с опорой грудью о наклонную скамью, а затем сразу же сет тяг гантелей к подбородку стоя с теми же самыми гантелями.)

Л: Снова без ступенчатого сета. В чем дело?

Х: Ступенчатые сеты будут в следующих упражнениях для дельт. Смотри и восхищайся моей невероятной интенсивностью.

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

(Джонатан выполняет обычный сет подъемов рук в стороны с опорой грудью. Стив делает ступенчатый сет подъемов рук перед собой с опорой грудью.)

Л: Да, твоя венозность впечатляет.

Х: Ступенчатые сеты - самое оно для капилляров.

Л: Будь осторожен, ты можешь получить такую отвратительную венозность, что напугаешь жену.

Х: Ничего. Переходим к тягам гантелей.

(Джонатан выполняет обычный сет тяг гантелей к подбородку, Стив - ступенчатый.)

Л: Думаю, мне стоит попробовать ступенчатый сет в следующий раз, в нижней точке я теряю напряжение.

Х: Хорошая мысль. Это отличное упражнение, если ты сможешь сохранить наклон вперед для прямой стимуляции средних головок. Наверное, тебе придется слегка снизить вес. Ну, теперь один сет в растянутой позиции, и можно приступать к трицепсам.

(Они выполняют один сет подъемов одной руки в сторону в наклоне, добиваясь жжения в растянутой позиции.)

Л: Ночь там еще не наступила?

Х: Для трицепсов у нас немного работы, не бойся. Разминайся. Сет жимов вниз для постактивации, поскольку мы собираемся делать три суперсета подряд.

Л: Твоя старая техника?

Х: Что за техника?

Л: Тренинг для активации и вовлечения в работу волокон.

Х: Ах, эта... Я думаю, мы ее еще попробуем, но не раньше моего следующего дня рождения.

(Они выполняют разминочные сеты жимов вниз и экстензий лежа. Затем идет суперсет в стиле Aftershock экстензий лежа и жимов лежа узким хватом с одним и тем же весом. Далее второй суперсет экстензий лежа и жимов вниз с прямой рукояткой, и третий отжиманий от скамьи и жимов вниз с веревочной рукояткой. Последнее упражнение выполняется в стиле ступенчатого сета.)

Х: Как тебе понравился этот ступенчатый сет?

Л: Хорошее жжение, но веса упали.

Х: Зато в экстензиях лежа ты поработал тяжелее. Жесткие сокращения при работе с веревочной рукояткой улучшат сепарацию. Твои трицепсы выглядят накачанными, но для верности давай сделаем упражнение в сокращенной позиции и закончим движением в растянутой. Это обеспечит желаемую травматичность.

(Они выполняют один сет строгих выпрямлений рук стоя в наклоне, заканчивая его тремя или четырьмя повторениями с читингом. Затем следует один сет экстензий над головой для растяжки со жжением в растянутой позиции к концу каждого сета.)

Л: О, Боже! Тренировка продлилась полтора часа!

Х: Да, но программа новая, поэтому со временем все ускорится, когда мы определимся с весами. **IM**

Дэвид Чепмэн (David Chapman)

ОТ БОДИБИЛДИНГА - К ВОКАЛУ

Марк Форест шагнул от ролей гладиаторов в кино до оперы

Марк был вторым американским актером, кого итальянские продюсеры пригласили для участия в гладиаторских фильмах. Благодаря природной красоте и естественному поведению перед камерой он был популярен как у режиссеров, так и у фанатов

Фотограф: Луиджи Монтиначелли Обиши (Luigi Monticelli Obizzi)

Как и многие другие, Марк Форест (Mark Forest) использовал бодибилдинг как трамплин к успеху. Именно благодаря его неплохому телосложению перед ним открылись врата в мир кино. К 1960 году Марк снялся в 12 фильмах, после чего пошел на совершенно неординарный шаг: оставил кино и начал карьеру оперного певца.

Форест, урожденный Лу Дегни (Lou Degni), родился в 1933 году в Бруклине, Нью-Йорк. Воодушевленный культуристическими журналами, он с 13 лет начал заниматься бодибилдингом. Добившись определенного мышечного развития, он стал выступать на шоу. Благодаря великолепным внешним данным Марка его фотография появилась в небольшом журнале «Men and Art». Позже он открыл собственный зал на Лонг-Айленде. Один из агентов, увидев как-то фотографию Марка, пригласил его в Голливуд - пробоваться на роль Тарзана. Хотя эту роль атлет так и не получил, он устроился на работу в труппу Мэй Вест. Кроме того, он нашел время для выступления на некоторых турнирах, включая «Mr. Muscle Beach», в котором сумел победить.

Работая у Вест, Марк вновь столкнулся с кинематографом. После огромного успеха Стива Ривза в «Геркулесе» в 1959 году режиссеры активно искали обладателей мускулистых фигур. После минутного собеседования Марк был приглашен сразу на три фильма и вскоре уже летел в Италию сниматься в «Голиафе и Драконе» вместе с Бродериком Кроуфордом (Broderick Crawford). Тогда он и решил сменить свое настоящее имя на Марк Форест.

Марк был вторым американским актером, кого итальянские продюсеры пригласили для участия в гладиаторских фильмах. Благодаря природной красоте и естественному поведению перед камерой он был популярен как у режиссеров, так и у фанатов. Красивый, статный актер снялся в дюжине фильмов в Италии и отлично провел время. Кино было интересным и выгодным занятием, но это было не то, чем он хотел заниматься всю жизнь.

Марк любил петь и потому решил перейти в оперу. Он исполнял теноровые партии во многих операх, но, вернувшись в Америку, стал одним из самых популярных преподавателей вокала в Голливуде. Многие актеры обязаны постановкой голоса именно этому человеку. Сегодня Марк Форест продолжает работать со студентами, помогая им совершенствовать вокальную технику и голосовые связки. **IM**