СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И КРАСОТЫ

IRONMAN MAGAZINE

Правила набора массы

МИФ
о вреде спортивного питания

Преодолей себя
История из личного опыта

СТИВ РИВЗ
Король бодибилдинга

ISSN 1560-7712
9 771560 771006 >
#2 (41) 2005

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

На обложке: Габриель Тюрит и Себастян Сигл (Gabrielle Turitt & 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

SPORTIKA Export

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

Русское издание:
Редакционный совет:
Леонид Остапенко, член Международной Ассоциации Спортивных Наук, руководитель научно-исследовательского отдела фирмы «ЕАМ Спорт Сервис»
Юрий Мельников, президент Московской областной федерации бодибилдинга и фитнеса
Владимир Турчинский, президент Лиги Силовых Атлетов
Галина Чепурнова, мастер спорта международного класса по бодибилдингу, сотрудник научно-исследовательского отдела фирмы «ЕАМ Спорт Сервис»

Консультант: Дмитрий Калашников
Технический редактор: Дмитрий Киселев
Редактор: Елена Чувилина
Дизайн, верстка: Александр Клочко, Татьяна Макушина

Адрес российской редакции:
Москва, Головинское шоссе, д. 5
Почтовый адрес:
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.

Преодолей себя
стр 78

«...При виде силовой рамы мысли о боли и дискомфорте отбивали у большинства тренирующихся желание даже подходить к ней. Тех же, кто все же пытался преодолеть себя, внутренний голос старался отговорить от этого болезненного опыта...»

Стив Ривз - король бодибилдинга
стр 62

«...Его называли «фигурой, давшей старт тысяче карьер в бодибилдинге». Мистер Америка, Мистер Вселенная, Мистер Мир, человек, божественный вид которого вызывал столкновения автомобилей и собирал толпы на пляже...»

Построение великолепной фигуры (часть 5)
стр 70

«...Сегодня я расскажу об одной из тренировочных методик, на мой взгляд, исключительно эффективной. Я называю ее системой максимального сокращения...»

Программа Хепберна
стр 18

«...Сегодняшняя программа совершенно иная, и адресована она опытным силовым атлетам. Не пытайтесь ее применить, если у вас за плечами нет хотя бы нескольких лет серьезного тренинга, - вначале нужно создать солидную силовую базу...»

стр 96

стр 10

стр 44

Содержание

От редакции 4
Леонид ОСТАПЕНКО

Новости 6

Бодибилдинг для начинающих 10

Тренинг 12
Томас ИНКЛДОН

Спортивная наука 16
Лэрри СКОТТ

Программа Хепберна 18
Билл СТАРР

Миф о вреде спортивного питания 26
Леонид ОСТАПЕНКО

Утомление (часть 2) 30
Майкл ГЮНДИЛЛ

Что кроется за определением «популярные тренировочные системы 36
Леонид ОСТАПЕНКО

Правила набора массы 44
Грег ЗУЛАК

Стив Ривз - король бодибилдинга (часть 1) 62
Джон ЛИТТЛ

Построение великолепной фигуры (часть 5) 70
Джон ЛИТТЛ

Преодолей себя 78
Кейт ВЭССУНГ

Heavy Duty 84
Джон ЛИТТЛ

Тренинг, питание и рост (часть 34) 88
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН

IRONMAN галерея 96
Дэвид ЧЕПМЭН

Тренинг
стр 12

Тренинг, питание и рост
(часть 34)
стр 88

Спортивная наука
стр 16

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Леонид Остапенко

НАУЧНЫЕ СТОРОНЫ БОДИБИЛДИНГА

На такое название вступительной статьи меня подвигла одна из тем форума на сайте www.ironman.ru, которая именно так и называлась, и даже чуточку похлеще – «Научные стороны бодибилдинга – кому они нужны?» Тема не особенно раскрутилась на форуме, она, мне кажется, уже завяла, потому что никаких ярких идей в ней затронуто не было. Тем не менее, я уважаю автора темы и его собеседников, поскольку каждый из них пытался аргументировать свою точку зрения.

И все же существует ли научная сторона бодибилдинга? Смею вас заверить, что да, причем не менее научная, чем в любом другом виде спорта, если, конечно, подходить к нему не с точки зрения пресловутого «тренинга для себя» (а для кого еще можно тренироваться?), а преследуя конкретную, строго обозначенную цель – повышение результативности. Более того, я уверен, что современные технологии бодибилдинга, выводящие атлетов на уровень, который вы легко можете увидеть, посмотрев на нашем сайте фоторепортаж о турнире Гран-при IRONMAN, требуют пристального внимания к тем аспектам подготовки, которым в других видах спорта особого значения не придают.

Итак, что же за зверь такой – научный бодибилдинг? Давайте разберемся. Вот, на мой взгляд, наиболее важные стороны научного бодибилдинга:

1. Строгий учет генетических задатков и ограничений. Задатками могут быть: идеальная для бодибилдинга костная структура (широкие плечи, узкий таз, прямые ноги, симметрия «верх-низ»), преобладание в формообразующих группах мышц быстросокращающихся мышечных волокон, длинные мышечные брюшки и короткие сухожилия, тонкая кожа и невысокий потенциал для жировых депозитов. Понятно, что ограничением является прежде всего отсутствие всех или ряда задатков;

2. Строгое соблюдение этапности в совершенствовании сложения (пропорциональный по всем группам набор мышечной массы, специализация на отстающие группы мышц, работа над качеством мускулатуры). Сумбур в тренировках ведет к посредственным результатам либо к отсутствию таковых вообще;

3. Методически грамотное построение тренировочного процесса (цикличность тренинга, вариативность программ, воздействие на все механизмы мышечной гипертрофии, выбор средств и методов тренировки, определение наиболее целесообразных режимов мышечных сокращений, ведущих к гипертрофии). Хаос и нерегулярность тренировок исключают устойчивый прогресс;

4. Использование современных технологий восстановления, прежде всего сбалансированное адекватное питание (дробная частая схема дневного рациона, использование соответствующих пищевых добавок и биологически активных веществ), сон и отдых, исключение вредных привычек (курения, приема алкоголя в нездоровых дозах). Понятно, что нездоровый образ жизни не только исключает прогресс в бодибилдинге, но и понижает уровень здоровья.

Это далеко не полный перечень сторон научного бодибилдинга. Мне эти пункты показались главными. То, как я обозначил и пронумеровал их, вовсе не означает, что первый пункт главнее последнего; все они равно важны, поскольку, как бы вы грамотно ни тренировались, ошибки в построении рациона уничтожат эффект самой оптимальной тренировки; как бы правильно вы ни питались, если вы тренируетесь нерегулярно или неправильно, не оставляя физиологических следов в организме, результатом будут только нерациональные энерготраты, нагревающие воздух в зале.

Должен вам сказать, исходя из своего более чем тридцатилетнего опыта научной работы в бодибилдинге и других силовых видах спорта, что за последние 20 лет официальная спортивная наука не обогатила спортсменов ни одним новым или революционным методом тренировок, направленных на рабочую гипертрофию мышечных волокон. Более того, смею вас заверить, что толковых исследований по этой тематике в силу модных некогда гонений на культуризм проведено в этот период не было. Рабочая гипертрофия всегда рассматривалась как побочный эффект силового или иного тренинга, и никогда не являлась самоцелью, а в нашем виде спорта – она и цель, и результат, и в этом ключе она еще ждет своих исследователей. По этой причине любая крупица знаний, приоткрывающих завесу над этим таинственным явлением, может быть для нас полезной, и внесет вклад в научное понимание всех механизмов, стоящих за кажущимся очень простым феноменом бодибилдинга...

Вот для чего и существует наш журнал, наш сайт, наш научный и производственный потенциал. Вдумайтесь, друзья: когда кто-либо из людей моего поколения мог мечтать о журнале, который в каждом номере предлагает программу тренировок, образец построения диеты, статьи о здоровом образе жизни, опыт выдающихся спортсменов? Именно это мы и стремимся реализовать в нашем журнале. Уверяю вас, если только появится что-то совершенно новое в бодибилдинге, вы узнаете об этом именно из нашего журнала!

Суперрекорд Владимира Савельева!

16 декабря благополучно завершился уникальный медико-спортивный эксперимент «100 дней» (о нем мы писали в IRONMAN#7-8 2004 года). Главный испытуемый, силач, атлет, личность в буквальном смысле исключительная – **Владимир Савельев** - чувствует себя отлично. Напоминаем, что суть эксперимента заключалась в изучении предела человеческих возможностей.

Проводил его Институт Космических Исследований при Российской Академии Наук совместно с фитнес-центром **«Марк Аврелий»** и группой компаний **«IRONMAN»**. В течение 100 дней господин Савельев поднимал гирю весом 24 килограмма. За это время он поднял этот нешуточный снаряд МИЛЛИОН и один раз! И мы при этом присутствовали, а поэтому смело заявляем: нет предела человеческим возможностям! Следующим экспериментом должен стать имитационный полет на Марс, который будет длиться 500 дней. Будет ли в нем участвовать господин Савельев? Пока его согласие не получено...

День рождения World Class Lady's

30 октября уникальному клубу World Class Lady's исполнился год! Празднование первого Дня рождения стало настоящим праздником женской красоты. Фитнес выступления были подготовлены единой командой членов клуба и инструкторов. Маленькие леди танцевали хип-хоп, а дамы удивили не только танцем живота в своем исполнении, но и показали класс в новинках сезона - программах Les Mills, а когда дело дошло до йоги, то восхищению зрителей не было предела. Конечно же, никого не оставила равнодушной кульминация праздника – романтическое шоу «со свечами» в бассейне. А доказательством тому, что леди прекрасны не только телом, но и душой стала выставка творческих работ, представленная ученицами Арт-клуба. Естественно, праздник не обошелся без подарков. Президент

сети фитнес-клубов World Class Ольга Слуцкер поздравила всех с годовщиной клуба и наградила самых активных. А помогала ей в этом ведущая канала ОРТ и преданная клиентка клуба Арина Шарапова. Нужно сказать, что в этот день было сказано много теплых слов в адрес клуба и, естественно, людей, которые в нем работают. А закончилось все фуршетом, организованным одним из лучших ресторанов Москвы. Поздравляем и желаем дальнейшего процветания!

Не только тренируемся, но и отдыхаем

За последние пару месяцев ввиду затяжных новогодних праздников и межсезонья значительных событий в мире соревновательного бодибилдинга не происходило. Культуристы, как и все нормальные люди, веселились, отдыхали и набирались сил для новых побед. Многие профессионалы и любители тренировок с железом отметили праздники в своих любимых спортивных клубах.

Клубу **Universal Gym**, что недавно открылся в Жулебино, еще нет и года, и такая вечеринка стала прекрасной возможностью для клиентов клуба ближе познакомиться, а для персонала, возглавляемого чемпионкой мира по фитнесу Светланой Пугачевой – продемонстрировать клиентам и гостям все возможности клуба. Так что празднование Нового года для клиентов и гостей клуба Universal Gym началось уже 19 декабря. А какой же Новый год без волшебства и чудесных превращений? Так всеми любимые тренеры перевоплотились в Деда Мороза и Снегурочку, были даже инопланетяне, которые настолько мастерски исполняли модные танцы, что не узнать в них инструкторов танцевальных направлений было просто невозможно. Выступление Яна Салакса, известного культуриста и тренера клуба, привело в восторг

НОВЫЕ LAD

SLIM BAR!

В батончик
экстракт по
L-Карнитин

3 сногсшибательных вкуса:

соленая карамель+кукуруза

изюм+орех

кокос+банан

E-mail: sale@sportservice.ru

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

представительниц прекрасного пола. А исполнение восточной красавицей танца живота на битом стекле не смогло оставить равнодушным никого... Нужно сказать, что весь персонал клуба постарался на славу, чтобы сделать для своих клиентов настоящий праздник. Каждый из гостей мог поучаствовать в интересных конкурсах и лотерее, а самым активным клиентам клуба были вручены полезные призы – спортивные батончики и напитки. Ну а главным призом была видеокамера, - правда, хороший подарок к новому году? Всеобщему веселью не было предела, тем более что специальным гостем был известный юморист Николай Лукинский. Завершилось все дискотекой, которую устроили Александр Барыкин с сыном и группа «Нэнси»! Вечеринка удалась!

А фитнес-центр **«Марк Аврелий»** отметил Новый год «по-аврелиевски» - спортивными подвигами. 26 декабря 2004г. здесь прошел турнир по боксу среди клиентов. Турнир проводился уже во второй раз и вызвал очень большой интерес. Количество участников и зрителей явно превышало размеры зала единоборств, но вместились все, а зрительские трибуны смастерили из степ-платформ. Все было абсолютно реальным: карточки участников, турнирная таблица, дипломы, призы, подарки и медали. В этом году были представлены даже женские поединки. Зал захлебывался эмоциями и аплодисментами! Абсолютная чемпионка по боксу получила за свои успехи в спорте не только подарки и медаль, но и новую клубную карту.
Поединки мужчин вызвали еще больший интерес. Были представлены 3 весовые категории: легкая, средняя и тяжелая. Конечно, самые яркие - это поединки тяжеловесов, хотя приз за технику боя достался финалисту средней весовой категории.
Все болельщики остались довольны результатами судейства, хотя задача была не из легких.

Организаторы приготовили для этого турнира массу интересных подарков: футболки с символикой клуба, перчатки для бокса, боксерские бинты и

много других приятных мелочей, но самым большим призом были, конечно же, Клубные Карты. Многие решили участвовать в следующем году, уж очень понравился главный приз!

19 декабря веселый новогодний праздник прошел в женском спортивном клубе **«Мисс Фитнес»**. Фантастический марафон, включавший в себя все самое модное в аэробике и танцах, подготовленный инструкторами клуба, прошел на одном дыхании.
В перерывах между частями марафона девушек ожидало множество сюрпризов и приятных неожиданностей, - начиная танцевальными номерами в

исполнении полуобнаженных красавцев (клуб-то исключительно женский!), заканчивая шампанским и шоколадом. Так руководство клуба пожелало своим клиенткам только сладкой и легкой жизни! А как повезло Роману Фокину - бывшему ведущему МузТВ, а в настоящий момент постоянному гостю и просто другу клуба «Мисс Фитнес»: по его чистосердечному признанию, он никогда не видел такого количества стройных и красивых женщин одновременно... Пообещал на следующей вечеринке быть непременно! В общем, и организаторы праздника, и его ведущий, и участники, и клиенты – все получили огромное удовольствие от общения друг с другом!

Выборы президента состоялись!

2 февраля 2005 года прошли отчетно-выборные собрания Федераций бодибилдинга и фитнеса Москвы и Московской области. Президентом Федерации бодибилдинга и фитнеса

Юрий Ваулин

г.Москвы избран **Юрий Ваулин**, два других кандидата в президенты – **Юрий Мельников** и **Вячеслав Каменский** - получили статус вице-президентов Федерации.
Тот же состав был избран в качестве руководящего органа Московской областной Федерации. Кроме того, был сформирован Коллегиальный совет Федерации из представителей Москвы и городов Московской области.
Поздравляем всех вновь избранных и желаем огромных успехов в деле развития и популяризации нашего любимого вида спорта!

ВХОДИМ В ФОРМУ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА

Мускулистая фигура начинается с первой тренировки

Первая тренировка - один из важнейших кирпичиков в основании вашей будущей великолепной фигуры. Когда вы не в форме, то мечта об идеальной фигуре кажется несбыточной, а первый шаг - особенно трудным. В этой колонке мы будем из месяца в месяц показывать вам правильную технику выполнения одного базового упражнения из начальной тренировочной программы, а также давать различные тренировочные советы.

Модель: Клеш Робинсон (US

Сегодня мы поговорим о программе, которая поможет вам войти в форму после перерыва. Она нацелена на повышение эффективности нервно-мышечных связей, чтобы в следующем месяце, приступая к начальной тренировочной программе, вы смогли быстро построить размеры и силу мышц.

Заметьте, что все упражнения вы можете выполнять как дома с гантелями и штангой, так и в спортзале. Поэтому без всяких отговорок начинаем строить фигуру своей мечты!

Если вы не уверены в технике выполнения некоторых из указанных нами упражнений, обратитесь к инструктору в вашем спортзале. **IM**

Упражнение 1: Приседания

Это упражнение, как никакое другое, способно добавить объем вашим бедрам.

- Ноги поставьте чуть шире плеч, носки разверните наружу на 45 градусов.
- Держите спину прямой, мышцы пресса напрягите.
- Смотрите прямо вперед, концентрируясь на поддержании вертикального положения корпуса.
- Медленно присядьте до уровня, когда бедра окажутся параллельными полу, и сразу же возвращайтесь в стартовую позицию.
- Не допускайте отбива в нижней точке, иначе можете повредить колени.

Программа для вхождения в форму

Понедельник/среда/пятница или вторник /четверг

Приседания	2x10*
Мертвые тяги с прямыми ногами	2x10
Подъемы на носки стоя	2x10
Жимы лежа	2x10
Тяги вниз или подтягивания	2x10
Тяги штанги в наклоне	2x10
Жимы гантелей сидя	2x10
Тяги гантелей к подбородку	2x10
Трицепсовые экстензии лежа	2x10
Сгибания рук со штангой стоя	2x10

*2x10 означает два сета из десяти повторений. В каждом сете используйте легкие веса. В течение трехнедельного периода вхождения в форму никаких разминочных подходов не требуется.

Примечание: Между сетами отдыхайте полторы минуты, следите за этим временем по часам с секундной стрелкой.

Режим вхождения в форму

Неделя 1: Подбирайте веса так, чтобы с ними вы смогли выполнить 10 строгих повторений без значительного напряжения. Поскольку все сеты будут довольно легкими, разминочных подходов не требуется. Выполняйте по два сета в каждом упражнении с одноминутным отдыхом между ними. Например, первое упражнение – приседания. Выполните один подход из десяти повторений, отдохните одну минуту и приступайте ко второму. Затем отдохните еще минуту и переходите к следующему упражнению – мертвым тягам с прямыми ногами.

Недели 2 и 3: Немножко увеличьте веса в каждом упражнении, но так, чтобы они по-прежнему выполнялись легко. Никогда не увеличивайте веса настолько, чтобы это вызвало нарушение формы при заданном числе повторений.

Неделя 4: Используйте первый подход в качестве разминочного, а во втором уже работайте с полной отдачей. Разминочный вес должен составлять примерно 50-70% от предстоящего рабочего. Например, если вы собираетесь работать с 40кг в рабочем подходе в жимах лежа, то вес разминочного сета должен составлять примерно 20кг. Повторения выполняйте медленно и подконтрольно, считая во время подъема и опускания веса. Затем установите на гриф 40кг и выполните тяжелый рабочий сет, продолжая его до того момента, когда больше не сможете выполнить следующего повторения в строгой форме. Если у вас нет тренировочного напарника, то прекращайте сет в таких потенциально опасных упражнения, как жимы лежа, до достижения абсолютного отказа. Совершенно не нужно, чтобы неподъемный гриф прижал вас к скамье в конце сета.

Томас Инклдон (Tomas Incledon)

ВРЕМЯ РАСТИ

Ешьте протеин

Режим - это все, особенно режим питания. Последние научные данные помогут тем, кто стремится к мышечному росту, найти оптимальное время для приема протеина.

Сколько протеина?

Знаете ли вы, что существует оптимальная доза протеина, так же как и лучшее время для его приема? Доктор Питер Лемон (Peter Lemon), авторитетный специалист в области спортивного питания, рекомендует принимать не более 1,8 граммов протеина на каждый килограмм веса тела.

Я обычно рекомендую своим атлетам 2,2 грамма и полагаю, что именно такое количество способно обеспечить потребности организма. Это несколько больше того, что считается необходимым для набора мышечной массы, но исследования ученых показывают, что дополнительный протеин, хоть и не строит мышцы быстрее, способен сократить жировую прослойку и умерить ваш аппетит. Для этого его количество должно составлять 25-40% от общего дневного калоража.

Какой протеин лучше?

Новые, все более совершенные, протеиновые добавки появляются постоянно. Ветераны бодибилдинга помнят, какими были на вкус первые протеины, и как отвратительно они растворялись в воде, если вообще растворялись. Сегодняшние продукты великолепны на вкус и отлично разводятся. Поэтому, скажу я вам, если протеин высококачественный, то совершенно не важно, какой он марки.

Однако, каждый вид протеина обладает своими уникальными свойствами. Когда ученые сравнили воздействие на синтез протеина сывороточного белка и казеина, то обнаружились весьма интересные вещи. Казеин усваивался медленно, постепенно высвобождая аминокислоты в кровь, и действие его длилось до трех часов. Обнаружилось, что он мало влияет на синтез протеина, но существенно тормозит его распад.

Другое дело - сывороточный протеин. Начнем с того, что он гораздо быстрее высвобождал аминокислоты, что заметно усиливало синтез протеина. Но, к сожалению, через час все заканчивалось. Кроме того, внезапный подъем синтеза протеинов сопровождался и усилением катаболизма, поскольку наш организм очень динамичен, и параллельно с синтезом протеина запускает его распад.

Конечно же, наша цель - усиление анаболизма и торможение катаболических процессов. Я решаю эту проблему, добавляя в свой коктейль определенные аминокислоты, призванные подстегнуть синтез протеина.

Режим – это все, особенно режим приема пищи. Последние научные данные помогут тем, кто стремится к мышечному росту, найти оптимальное время для приема протеина

Черпачок сывороточного протеина на ночь, разведенный в двух стаканах обезжиренного молока, с добавлением таурина, лейцина, глютамина и банана, обеспечит ваш организм всем необходимым

В нужном месте в нужное время

Тот факт, что казеин замедляет катаболизм на целых три часа, очень важен. Недавние исследования показали, что потребление протеина перед тренировкой гораздо более эффективно, чем после нее. Учитывая это, я разработал для своих клиентов специальный протеиновый режим, который привел к весьма впечатляющим результатам.

Я рекомендовал им принимать непосредственно перед тренировкой смесь изолята сывороточного протеина, лейцина, таурина и глутамина. К началу сессии аминокислоты уже начинают поступать в кровоток, и каждое сокращение мышцы стимулирует их использование. При своевременном приеме комбинации сывороточного протеина и аминокислот мышцы моих клиентов получают все необходимое для синтеза протеина и, возможно, торможения его распада.

Сразу по окончании тренировки я даю им ту же самую смесь, но с удвоенным содержанием углеводов. При желании можно добавить туда столовую ложку льняного масла и немного фруктов.

Людям, стремящимся набрать вес, я рекомендую перед сном принимать еще один протеиновый напиток. К сывороточному протеину с таурином, лейцином и глютамином надо будет добавить и медленно усваивающийся казеин.

Что и как?

Вероятно, самое мудрое решение - смесь сывороточного протеина, казеина и дополнительных аминокислот. Вместе с ключевыми аминокислотами вы получите дополнительные, призванные стимулировать синтез протеина и другие процессы. Черпачок сывороточного протеина на ночь, разведенный в двух стаканах обезжиренного молока, с добавлением таурина, лейцина, глютамина и банана, обеспечит ваш организм всем необходимым. Основываясь на этой базовой формуле, вы можете на свой вкус составить бесчисленное множество разнообразных коктейлей. Поскольку многие мои клиенты не получают нужного количества фруктов и овощей, мы добавляем их в коктейли в замороженном виде для восполнения этого пробела.

Некоторые считают, что после тренировки необходимо обеспечить себе подъем инсулина и поэтому используют сок вместо цельных фруктов. Подъем инсулина - дело хорошее, но я все же считаю, что вы должны достигать его с пользой для здоровья и не лишать себя полезных нутриентов. Поэтому старайтесь выбирать именно свежие фрукты, а не соки.

Примерный режим приема протеина

Предтренировочный напиток:
сывороточный протеин 20-40 грамм
лейцин 1 чайная ложка
таурин 1 чайная ложка
глютамин 1 чайная ложка

Послетренировочный напиток:
сывороточный протеин 20-40 грамм
углеводы 40-80 грамм
лейцин 1 чайная ложка
таурин 1 чайная ложка
глютамин 1 чайная ложка
креатин 1 чайная ложка

Напиток перед сном:
порошковый заменитель пищи с 30-40 граммами протеина (казеин или сывороточный протеин с замедленным высвобождением аминокислот)
лейцин 1 чайная ложка
таурин 1 чайная ложка
глютамин 1 чайная ложка **IM**

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Лэрри Скотт (Larry Scott)

СЕКРЕТЫ РАЗВИТИЯ ОГРОМНЫХ БИЦЕПСОВ

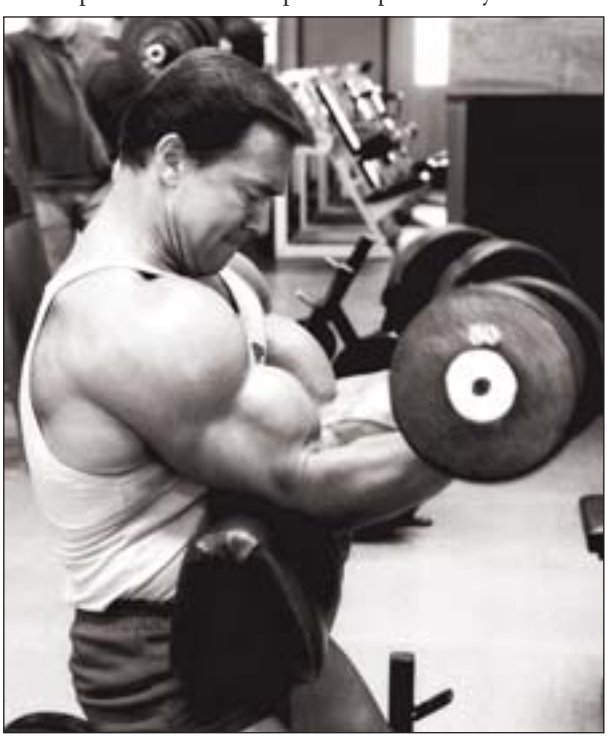
Советы Лэрри Скотта по тренировке рук

Сгибания рук на скамье Скотта – это лучшее упражнение для построения бицепсов из тех, что я знаю. Мне очень приятно, что это оборудование получило мое имя, хотя его изобрел не я. Однако я уже много лет работаю над его усовершенствованием.

Обычная скамья с плоской подставкой под руки не очень удобна, но давайте представим, что у вас есть скамья Скотта. Вот несколько ключевых моментов работы на ней:

Самая эффективная система – это три-сеты: берете гантели весом, который позволит вам выполнить шесть повторений, затем штангу весом примерно в 70% от веса гантелей и, наконец, EZ-гриф с весом в 80% от веса гантелей. Например, я использую 30-килограммовые гантели, 45-килограммовую штангу и 55кг на EZ-грифе.

Теперь вы готовы к серьезной работе. Лучше всего тренироваться с хорошим напарником, чтобы поддерживать темп тренировки. Начните со сгибаний рук с гантелями на скамье Скотта. Можете положить полотенце на подставку для рук. Это упражнение можно выполнять в нестрогом стиле. Подмышки не должны касаться подставки - пусть локти будут на уровне чуть ниже подставки. Подставка для рук должна быть не только выпуклой, но и короткой, позволяя вам в нижней точке каждого повторения полностью выпрямлять как руки в локтях, так и кисти. Позволительно отводить плечи назад при подъеме гантелей в верхнюю позицию.



Лучше всего тренироваться с хорошим напарником, чтобы поддерживать темп тренировки. Начните со сгибаний рук с гантелями на скамье Скотта

Шестое повторение должно быть по-настоящему тяжелым, - фактически, это должно быть последнее возможное повторение. После этого вам следует сделать хотя бы четыре частичных повторения. Опускайте вес лишь на четверть амплитуды и затем снова поднимайте. Если подставка для рук будет совершенно плоской, это движение может повредить локти и предплечья.

Теперь отложите гантели и сразу же возьмите гриф широким хватом, примерно на 20см шире плеч. Ладони должны быть хорошенько натерты мелом для повышения жесткости хвата. Подмышки расположите на краю подставки для рук, ноги выдвиньте вперед. Медленно опустите гриф до нижней позиции, держа кисти согнутыми. Распрямите кисти. Затем без всяких движений корпусом согните их снова и начинайте поднимать гриф вверх. Не допускайте читинга! Голова должна быть наклонена вперед, а плечи выдвинуты. Это упражнение нужно выполнять в строгой форме. Гриф пойдет вверх очень медленно, но все же пойдет. Вы должны собрать всю свою волю в кулак и превозмочь боль. Это трудно, но необходимо. Выполните шесть полных и четыре частичных повторения, как и в случае с гантелями.

Положите гриф и возьмите EZ-штангу. Вес должен быть приемлемым для выполнения шести повторений. Подмышки опять должны быть высоко над краем подставки для рук. Форма упражнения та же, что и для гантелей. Здесь вы пытаетесь работать с довольно большим весом, как и в первом упражнении три-сета. Выполните шесть полных и четыре частичных повторения.

Это одна серия. Вы отдыхаете ровно столько, сколько понадобится вашему напарнику для выполнения тех же упражнений. Выполните 3-5 раундов. Это убийственная тренировка бицепсов, но вы не поверите, насколько они вырастут! Используйте эту систему неделю, затем переключитесь на обычные тренировки, впоследствии снова вернитесь к ней. Я не знаю ничего подобного по действенности этой программе. **IM**

ПРОГРАММА ХЕПБЕРНА

Дуг Хепберн, 1954 г

Программа легендарной силы и мощности

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

Я уже представлял на страницах этого издания тренировочную программу, предназначенную, в основном, для начинающих и тех, кто хочет включить в свою схему быстрые упражнения. Ее я почерпнул у Сида Генри (Sid Henry) из Далласа [см IM#1 2005]. Сегодняшняя программа совершенно иная, и адресована она опытным силовым атлетам. Не пытайтесь ее применить, если у вас за плечами нет хотя бы нескольких лет серьезного тренинга, – вначале нужно создать солидную силовую базу.

Эту программу я позаимствовал у одного из величайших силовиков в истории «железной игры» – Дуга Хепберна (Doug Hepburn) из Ванкувера, Британская Колумбия. Его жизнь служит ярким примером преодоления врожденных физических недостатков. Надо сказать, что природные данные этого человека совершенно не соответствовали образу будущей легенды тяжелой атлетики. В 15 лет он начал тренироваться, в надежде исправить свою абсолютно не впечатлявшую фигуру. Вначале он занимался с архаичным оборудованием в подвале собственного дома, а позже перебрался в заброшенный, но более просторный склад, где спал на мешках и питался самой простой натуральной пищей. Такая еда обычно и самая питательная, и Дуг добился успеха, превратив себя в тяжелоатлета мирового класса. Как и многие в те времена, он разработал собственные тренировочные методы, прогрессируя без чьих-либо профессиональных советов.

Затем о нем услышал Чарльз Смит (Charles Smith), известный спортивный автор, который и привез его в Нью-Йорк. Смит научил Дуга трем тяжелоатлетическим движениям, практиковавшимся в те времена – жиму, рывку и толчку. До этого Дуг занимался по программе, которую сейчас мы бы назвали пауэрлифтерской. В 1951 году на одной из тренировок в Нью-Йорке он присел с 230 кг в нескольких повторениях, толкнул с груди 182,5 кг и выжал лежа 205 кг – невиданные по тем временам результаты. На Олимпийских Играх он установил мировой рекорд в жиме – 157,5 кг. Затем в 1953 году в Стокгольме он обошел великого Джона Дэвиса (John Davis) и в возрасте 26 лет стал чемпионом мира в тяжелом весе. Путь от худосочного подростка до силача мирового класса Дуг преодолел всего за 10 лет. Он стал самым сильным человеком в мире.

Модель: Дерик Фарнсворт (Derik Farnsworth)

Модель: Скип Ла Кур (Skip La Cour)

Дуг достиг этого исключительным упорством и тяжелой работой, однако он обладал еще одним качеством, отличавшим его от коллег: он был умен. Дуг досконально изучил свой организм, и это позволило ему создать целый ряд уникальных тренировочных методик.

В 1969 году мы с Бобом Беднарски (Bob Bednarski) были приглаше-

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

ны участвовать в тяжелоатлетических соревнованиях в Ванкувере. Мы очень обрадовались представившейся возможности посетить один из самых красивых городов мира, встретиться с канадскими атлетами (в особенности с Альдо Роем (Aldo Roy), а также с Дугом Хепберном. Он стал одним из моих кумиров, когда я прочел о его поразительных силовых результатах. Зная его историю, я восхищался человеком, сумевшим преодолеть свои физические недостатки и стать Королем Силы. И всего этого он добился сам.

Прежде чем отправиться в путь, я списался с Хепберном, взял номер его телефона и по прибытии в Ванкувер позвонил. Мы были очень возбуждены, ожидая встречи с живой легендой. Дуг приехал к нам в отель, и мы прекрасно провели время. В 42 года он был в прекрасной форме, писал стихи, пел в клубах и занимался изобретательством. С собой он принес великолепный изометрический тренажер – компактный, собираемый за 15 минут и очень функциональный. Он попросту опередил свое время. Если бы подобный тренажер появился в телевизионной рекламе сейчас, он раскупался бы, как горячие пирожки.

Модель: Крис Кук (Chris Cook)

Данная программа не применяется к быстрым движениям, таким как толчок или подъем штанги на грудь

Модель: Хуберт Морандел (Hubert Morandell)

Мы говорили об общих интересах, Норбе Шемански (Norb Shemansky), Томми Коно (Tommy Kono), Дэйве Шеппарде (Dave Sheppard), обсуждали тренировочные идеи. Он интересовался нашими тренировками, а мы спрашивали, как он умудрился построить столь впечатляющую силу с таким простым оборудованием, причем без тренера и фармакологии.

Тогда я и узнал об этой программе, которую сегодня назвал в честь Хепберна. Она довольно проста, но требует времени на реализацию и исключительно тяжела как для нервной системы, так и для мышц. Мало кто смог добиться с ней успеха, но тот, кто ее использовал и сумел правильно восстановиться, демонстрировал удивительный прогресс. Иногда атлеты применяли эту программу только к одному движению, и она также прекрасно срабатывала. Это эффективный способ улучшить результаты в отстающих упражнениях, к тому же, и восстановление в таком случае проходит легче.

Данная программа не применяется к быстрым движениям, таким как толчок или подъем штанги на грудь. Для этих целей лучше использовать программу Сида Генри, о которой мы говорили в прошлый

раз. Причина проста: если вы выполняете серию тяжелых синглов, то на следующие за ними динамические движения у вас просто не остается сил. Однако с мощностными упражнениями все в порядке. Для простоты мы рассмотрим сегодня только жим лежа, хотя все нижеизложенное может быть с успехом применено и к мертвым тягам, и к приседаниям.

Начните с серии разминочных сетов. Их не должно быть слишком много, дабы не залезть слишком глубоко в свои резервы и сохранить силы для выполнения собственно программы. Трех-четырех сетов вполне достаточно. Размявшись, установите на штангу вес, чуть меньше вашего лучшего сингла, и выполните пять синглов. Закончив, скиньте 25 кг и выполните пять сетов из пяти повторений. Такое количество может показаться вам слишком большим, и вы будете правы, но именно поэтому программа адресована опытным атлетам. Работа в одном-единственном движении может занять около часа и пятнадцати минут. Разминочные подходы и пара первых синглов пройдут довольно быстро, но затем вам придется снизить темп. Пять из пяти покажутся вам даже более тяжелыми, чем синглы, но именно в них вся соль программы. Они усилят вашу базу и помогут поднять результаты в синглах. В приседаниях и мертвых тягах весовая разница между синглами и подходами в пять повторений должна быть больше 25 кг, а лучше - 35–45. Оптимальные веса вы найдете экспериментальным путем.

Модель: Том Восс (Tom Voss)

Если вы не справитесь хотя бы с одним синглом или подходом из пяти повторений, придется отступить назад. Самое главное – успех в каждом подходе программы. Если хотя бы один не получился, оставьте эти же веса и на следующую тренировку

Вот как будет выглядеть программа Хепберна для атлета, жмущего 152,5 кг: разминочные сеты – 60x5, 100x5, 125x3, 135x2; затем пять синглов со 147,5 кг и, наконец, пять сетов из пяти повторений со 125 кг. Почему бы не поработать в синглах сразу со 150 кг? Да потому, что трудно ожидать от атлета после пяти максимальных синглов еще и пять сетов из пяти повторений с весом, всего на 25 кг меньше.

Это лишь схема. Если вы не справитесь хотя бы с одним синглом или подходом из пяти повторений, придется отступить назад. Самое главное – успех в каждом подходе программы. Если хотя бы один не получился, оставьте эти же веса и на следующую тренировку. Поспешите, и прогресс будет совсем не таким, каким мог быть при медленном, но уверенном движении вперед.

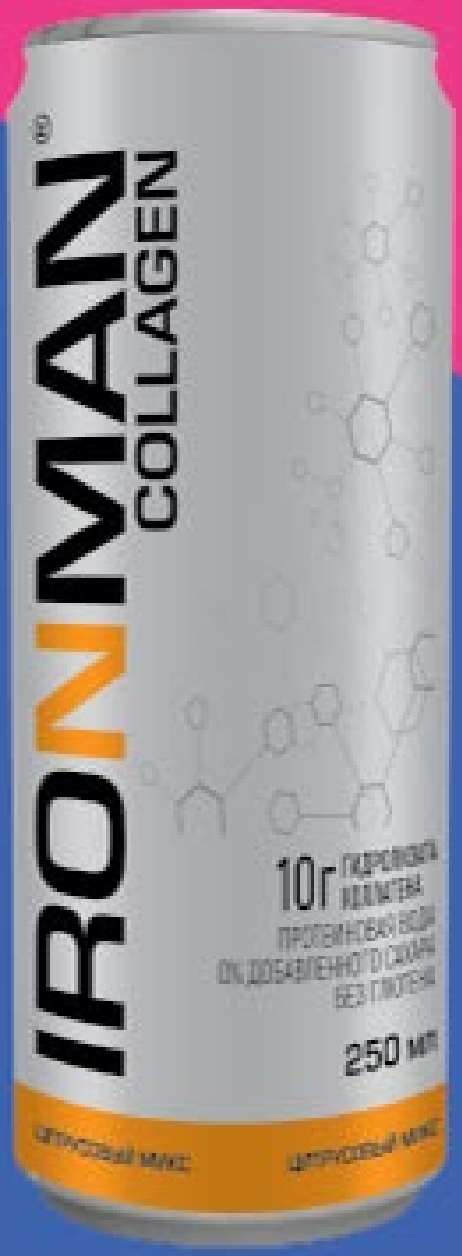
Предположим, вы справились с предыдущими весами. Тогда следующая тренировка в жиме лежа по программе Дуга Хепберна будет выглядеть так: разминка – 60x5, 100x5, 125x3, 137,5x2; пять синглов со 150 кг; пять сетов из пяти повторений со 127,5 кг. Заметьте, что веса в синглах и в пятиповторных подходах выросли всего на 2,5 кг. Даже если вы стремительно пронеслись сквозь первую тренировку и уверены, что способны поднять в синглах и пяти повторениях гораздо большие веса, не торопитесь. Если вы начнете слишком быстро наращивать веса, то очень скоро достигнете предела, и прогресс остановится. Более того, вы можете начать регрессировать.

Очевидно, что восстановление будет играть огромную роль в успехе данной программы – недовосстановившись, вы просто с ней не справитесь. Это значит, что все надо планировать наперед. За день до тренировки обеспечьте себе дополнительный отдых, качественное питание и пищевые добавки. Программа Хепберна должна быть запланирована на самый благоприятный день вашего недельного тренировочного графика, например, на понедельник, когда вы будете чувствовать себя наиболее отдохнувшим. А что если вы захотите применить

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

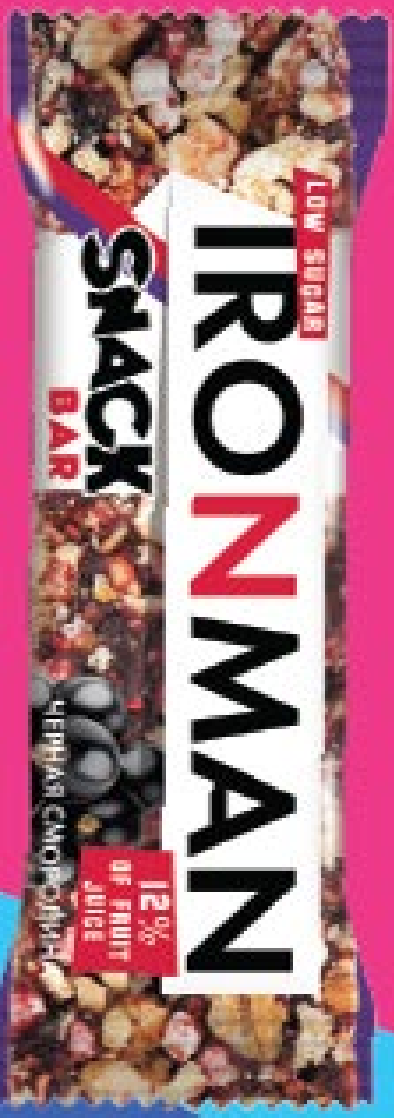


СО
И ВО

OT IRONMAN

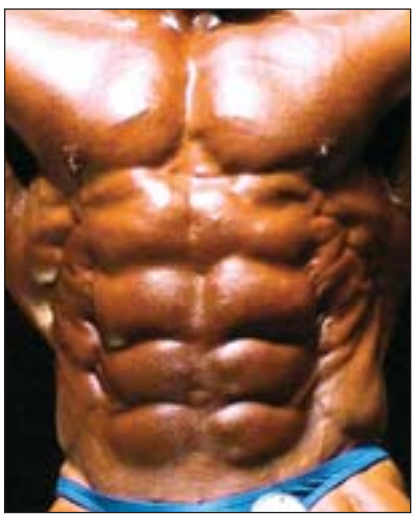
ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



программу ко всем трем пауэрлифтерским движениям? Это возможно при условии адекватного питания и отдыха. Я в этом абсолютно уверен, поскольку знал атлетов, успешно сделавших это.

Больше всего мне запомнился Джордж Хечтер (George Hechter), тренировавшийся вместе со мной еще в школе. Благодаря исключительно правильному подходу к работе, Джордж впоследствии выиграл чемпионат мира по пауэрлифтингу и



Программа Хепберна сперва при помощи синглов атакует связки и сухожилия, а затем предоставляет мышцам внушительный объем базовой работы

«засветился» на телевидении в шоу «Сильнейший человек мира». Как-то он тренировался по схеме Хепберна: в понедельник жал лежа, в среду приседал, в пятницу выполнял мертвые тяги. Поскольку Джордж работал с весьма тяжелыми весами, остальные завсегдатаи спортзала предпочитали выбирать для своих тренировок другие часы – весов на всех не хватало. Работал он медленно, иногда выполняя всю программу за два часа. Помню, он даже обедал между подходами.

Джордж был редким экземпляром. Не думаю, что в стране найдется дюжина ребят, способных выдержать такие недельные нагрузки или найти время для подобных тренировок. Большинство применяет программу Хепберна на протяжении месяца к одному движению, а потом переключаются на другое. В данном случае больше не означает лучше. Пяти-шести недель такого тренинга вполне достаточно, а в некоторых случаях даже много.

Наш воображаемый силач из приведенного выше примера придерживался программы Хепберна в жиме лежа шесть недель и жал только раз в неделю. В конце концов он дошел до 160 кг в своих синглах и до 137,5 - в подходах из пяти повторений. После этого максимум в жиме лежа поднялся у него до 165 кг, и даже более.

Так сколько же времени можно работать по этой программе? Столько, сколько растут веса. Как только рост остановился, немедленно переключайтесь на менее жесткую программу. У меня были ребята, способные работать по программе Хепберна целых два месяца, и те, кто упирался в потолок уже через три недели.

Если атлет недостаточно опытен, я применяю модифицированную версию программы. Она отлично работает и для продвинутых атлетов, но в то же время не настолько тяжела. Используя точно такой же формат, вы делаете не пять синглов и пять из пяти, а три сингла и три сета из пяти повторений. Это вполне подходящая нагрузка для любого серьезно занимающегося человека и прекрасный вариант базовой тренировочной программы.

Модифицированная программа также подойдет людям, не желающим тратить на выполнение одного упражнения более часа, или тем, кому недостаточно четырех подходов для разминки. Некоторые обнаружат, что методика Хепберна лучше работает для них, если применяется раз в две недели, а может быть, и раз в месяц. Выясните сами.

Никогда не применяйте эту схему чаще одного раза в неделю для одной и той же части тела. Если вы поработали в жиме лежа в понедельник, но намерены на этой неделе повторить тренировку груди, то на второй сессии придерживайтесь высокого числа повторений, например, выполните пять сетов из восьми.

Программа Хепберна сперва при помощи синглов атакует связки и сухожилия, а затем предоставляет мышцам внушительный объем базовой работы. Синглы позволят вам уделить больше внимания вопросам формы, а пять сетов из пяти повторений – глубоко забраться в свои резервы. Именно это и нужно каждому силовому атлету. **IM**

be
active!
take
active!

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

МИФ о вреде спортивного питания

Леонид Остапенко & Галина Чепурнова

Фотограф: Александр Чепурняк

Очень сложно судить о том, что породило этот миф... Скорее всего, консерватизм и отсталость тех, кто обязан следить за новейшими технологиями спортивного тренинга и восстановительного процесса – а именно, тренерского состава.

1

Первое заблуждение таких горе-методистов – спортивное питание якобы продукт «химического», не натурального происхождения. На самом же деле, спортивное питание представляет собой концентрат обычного питания, из которого с помощью современных технологий очистки удалены балластные вещества, а также ненужные компоненты, искажающие структуру рациона, построенного на обычной пище. В частности, из спортивных продуктов белкового происхождения удалены насыщенные жиры и избыток углеводов; из продуктов преимущественно углеводистого характера удален избыточный жир и сведено к необходимому минимуму количество белков; из энергетических углеводистых продуктов удалены все жировые и белковые фракции, с целью скорейшего доступа в кровоток и обеспечения сиюминутных энерготрат. Кроме того, в процессе совершенствования наших знаний о сути биохимических процессов, происходящих в организме человека во время физической нагрузки, обнаружены некоторые вещества, которые организм интенсивно расходует во время работы, и своевременное восполнение которых гарантирует оптимальное восстановление и физическую работоспособность (комплексные аминокислоты, аминокислоты с разветвленными цепями, глютамин, креатин, карнитин, равно как и громадное количество витаминов и минеральных веществ). Выделение таких веществ и создание на их основе пищевых добавок органического происхождения явилось величайшим вкладом в рекордные спортивные результаты во многих видах спорта, связанных с физическим напряжением.

2

Второе заблуждение – будто спортивное питание перегружает пищеварительную и выделительную системы человека. На самом деле, спортивное питание не зря называют «пищевыми добавками» - это всего лишь добавки к обычному, но грамотно построенному рациону. Они необходимы для того, чтобы нанести, как говорится, «окончательную полировку» адекватному сбалансированному питанию, теория и практика которого общепризнанна не только в спорте, но и в современной медицине, которая родила специальную науку – трофологию, основоположником которой был советский академик А. М. Уголев (1926-1991). Так что для того, чтобы не «перегружаться», следует сделать добавки именно «добавками» к обычному питанию, а также соблюдать грамотный питьевой режим, который заключается в простом употреблении воды в достаточном для обеспечения обмена количестве. В частности, это примерно 1-1,5 литра воды на каждые 100 г принимаемого белка.

3

Третье заблуждение – без пищевых добавок можно обойтись, если питаться свежими натуральными продуктами – мясом, яйцами, молоком, крупами, овощами и фруктами. Однако без пищевых добавок очень сложно, а порой и практически невозможно сбалансировать суточный рацион, особенно тогда, когда перед вами встают весьма специфические задачи, свойственные, скажем, бодибилдингу или фитнессу, например, наращивание «сухой» мышечной массы или же подготовка «рельефа», то есть достижение минимального уровня подкожного жира. Не обойтись без пищевых добавок и тогда, когда нужно отрегулировать массу тела в видах спорта, где существуют весовые категории, поскольку здесь задача – максимальное сохранение «рабочей» части тела – мышечной массы, и как можно большее освобождение от «нерабочего» жирового депозита. В любых видах спорта, да и в жизни обычного человека, в настоящее время невозможно обойтись без применения витаминно-минеральных добавок, поскольку, по данным ВОЗ, дефицит витаминов и минералов в обычной пище составляет в среднем 40%, а это не позволяет организму функционировать на оптимуме даже в состоянии покоя, не говоря уже о напряженной физической активности.

4

Четвертое заблуждение – недооценка роли белка в питании человека, обусловленная простой неинформированностью. Дело в том, что за последние годы в теории и практике питания произошли громадные перемены, связанные с пересмотром роли отдельных пищевых веществ в рационе. Не вдаваясь в подробности, следует сказать, что для того, чтобы уверенно наращивать «рабочую», а не балластную массу тела, спортсмену следует строить рацион так, чтобы 25-30% суточного расхода энергии в нем покрывалось за счет белков, не более 10-15% - за счет жиров, и около 55-60% - за счет углеводов. Построить такой рацион на обычных продуктах питания практически невозможно. При получении достаточного количества белка из обычных продуктов питания оказывается, что рацион избыточен на 10-12% по жирам и дефицитен на 10-15% по углеводам. Дефицит по углеводам сказывается на росте мышечной массы, поскольку часть углеводного недостатка организму приходится восполнять за счет расщепления белков и образования глюкозы и гликогена из незаменимых аминокислот. Попытки ликвидировать этот недостаток с помощью источников концентрированных углеводов (фруктовых соков, например) ведут к стремительному нарастанию жировой массы в теле, несмотря на некоторое улучшение физической работоспособности. Избыток по жирам не может быть реализован в энергетическом обмене, если отсутствуют аэробные условия для сжигания жира, поэтому он практически весь откладывается в депозиты под кожей.

5

Пятое заблуждение – игнорирование явных и скрытых нарушений функционального состояния при несовершенном рационе. Напряжение адаптационного потенциала, снижение коэффициента экономичности кровообращения, повышенное давление крови, низкий коэффициент выносливости, снижение функционального резерва сердечно-сосудистой системы, а также выраженное стрессовое состояние – вот что характерно для спортсменов и даже людей, которые не занимаются спортом, в условиях дефицита калорий и белка, а также выраженной недостаточности в витаминах и минеральных веществах. Практика работы со спортсменами убедительно доказывает – в таких условиях, даже при идеально составленной диете и тренировочной программе, хороших спортивных результатов не бывает, как не бывает и оптимального здоровья. Организм просто «замыкается», пытаясь справиться не с тренировочной нагрузкой, а со стрессом, и не реагирует ни на какие тренировочные воздействия. Какое-либо строительство мышечной массы в условиях недостатка белка и калорий просто физиологически невозможно.

6

Шестое заблуждение – спортивное питание очень дорогое, поэтому недоступно большинству людей, особенно непрофессионально тренирующимся. Это не так. Ведь материальные затраты на физическую культуру или спорт у современного человека складываются из стоимости посещения тренажерного зала, стоимости питания, а также расходов времени на поездки к месту тренировок и сами тренировки. Если оставить в покое тренажерные услуги – сейчас каждый может найти зал по своим возможностям, то остаются расходы на питание. Рацион с пищевыми добавками позволяет снизить затраты на обычные продукты питания, а также на дополнительное посещение тренажерного зала, так как уменьшается необходимость ходить туда для выполнения добавочной аэробной работы с целью сжигания жировых депозитов.

К нам поступает множество вопросов о том, каковы вредные побочные эффекты использования пищевых добавок... Мы не пытаемся иронизировать или подвергать сомнению искренность людей, которые такие вопросы задают. Но хотелось бы, чтобы и спортсмены, и люди, которые ведут активный образ жизни, старались повышать свой теоретический уровень в областях, которые напрямую касаются теории и практики восстановительных процессов. Повторяем, утверждения о вредности спортивного питания далеки от истины, и отражают только некомпетентность, а порой и отсталость людей, их произносящих. К счастью, время таких «методистов» и «тренеров» уходит безвозвратно. Их все меньше. Квалифицированный тренер или спортивный врач, ориентирующийся в проблематике восстановления, всегда посоветует применять пищевые добавки, поскольку они облегчат и ему, и вам труд, сократят длинный и трудный путь к достижению оптимального уровня здоровья и физической подготовленности, помогут решить любые задачи, которые могут встать перед вами!

УТОМЛЕНИЕ
враг внутри нас

Как его победить и вырасти

Часть 2

Майкл Гюндилл (Michael Gundill)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Большинство бодибилдеров согласятся с утверждением, что последние повторения любого подхода являются самыми продуктивными. Мышечное же утомление - это враг внутри нас, который препятствует их качественному выполнению. Утомление на самом деле складывается из многих факторов и может принимать различные формы. Если вы хотите быстрого мышечного роста, вам стоит определить, с чего начинается ваше собственное утомление, познакомившись с факторами, его определяющими.

Высокое число повторений

Из первой части этой статьи вы узнали, что эффективность первого сета с тяжелой нагрузкой ограничивается не столько самими мышцами, сколько нервной системой (1). Ее отказ лишает вас адекватных стимулов, необходимых для построения мышц. Возможно ли преодолеть этот фактор, используя более легкие веса и большее количество повторений? Ведет ли этот путь к настоящему мышечному отказу? Ответ: нет. При легких весах и большом числе повторений сокращения мышц прекращаются вследствие накопления в них кислоты, которая, в числе прочего, вызывает интенсивное жжение. Более того, мышцы «задыхаются», и вы не достигаете их настоящего отказа.

Однако тут мы можем извлечь для себя урок. Если действие экстремальных весов ограничивается нервной системой, а при большом числе повторений мышцы «задыхаются», то встает вопрос, каким будет оптимальное количество повторений для каждой мышечной группы, лежащее между этими двумя экстремальными значениями? Думаю, вряд ли существует идеальное количество повторений для каждой мышечной группы, поэтому лучше попытаться выяснить то количество, которое ближе всего подводит мышцу к действительному отказу.

Модель: Рики Джексон (Ricky Jackson)

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

Учась на отказе

Когда ваши мышцы внезапно отказывают во время выполнения какого-либо упражнения, это означает, что в ваши планы вмешался отказ нервной системы. Если вы намеревались выполнить гораздо больше повторений в данном сете и удивлены таким фиаско, то знайте, что выбранный вами диапазон повторений для этого веса был неверным. Ваша нервная система сыграла с вами злую шутку. В идеале, чувствуя наступление утомления, вы все же должны суметь выполнить еще один-два повторения без читинга. Это, собственно, и есть идеальное соотношение веса и количества повторений.

Новичку лучше начинать с высокого числа повторений - 12-20 в одном подходе. В этом случае он сможет выполнить несколько дополнительных повторений, превозмогая жжение в мышцах. Ему не стоит экспериментировать с внезапным отказом нервной системы, лучше хорошенько побороться с весом в конце каждого сета. По мере адаптации к тренингу нужно постепенно сокращать число повторений, одновременно увеличивая отягощение. Это наилучший путь к выяснению индивидуального соотношения веса и количества повторений.

Очевидно, что такое соотношение будет различным для каждой мышечной группы. Выясняя его, вы будете все ближе и ближе подбираться к мышечному отказу. По мере адаптации нервной системы, лимитирующих факторов будет становиться все меньше и меньше, однако учтите, что идеальное число повторений со временем будет меняться. Вам придется внимательно следить за реакцией своих мышц на тренинг.

Отказ нервный и энергетический

Теперь об энергоснабжении, - ведь нехватка АТФ тоже ведет к мышечному отказу. Исследования показывают, что за время интенсивной тренировки уровень АТФ может упасть примерно на 20%. То есть, энергии у вас остается еще довольно много. Однако даже такое ее падение может привести к снижению силы - не столько в первых сетах, сколько в последующих. Согласно исследованиям, применение на протяжении нескольких дней таких энергетических стимуляторов, как креатин и рибоза, на результатах единственного интенсивного упражнения (например, забега на короткую дистанцию) не сказалось Если же субъект повторял такой забег после короткого отдыха, результативность его возрастала. Итак, если вы добавляете сеты, то

мышечный отказ происходит вследствие комбинации нервного отказа и относительной нехватки энергии.

Утомление мозга

Потягивание углеводного напитка между сетами является эффективным способом решения проблемы нехватки энергии. Видя современного бодибилдера, тренирующегося без такого напитка, я вообще удивляюсь, как у него еще что-то получается. Ведь, разобравшись в вопросе и взяв этот напиток в нужном количестве, бодибилдер уже и не мыслит без него прогресса в своих тренировках. Раньше он просто тренировался не лучшим образом, но не осознавал этого, пока не попробовал углеводный напиток.

Кстати, энергетические напитки содержат еще и воду, которая предотвращает дегидратацию - один из факторов преждевременного утомления во время тренировки с отягощениями.

Но у меня, например, всегда возникали проблемы с углеводными напитками. Они помогали, но только до определенного момента. То есть, 50-100 граммов жидких углеводов способны поддержать очень тяжелую тренировочную сессию, увеличение же дозы приносит больше вреда, чем пользы.

И тут следует упомянуть и о негативной стороне жидких углеводов. Рассмотрим случай, когда перед началом тренировки у вас нормальный уровень сахара в крови.

Серотонин - виновник утомления

Я не могу войти в зал и сразу же броситься на тяжелые веса, как делают многие бодибилдеры. Мне нужно начать с умеренных нагрузок. Далее я двигаюсь к своим целевым весам шагами по 10-20 кг, иначе мне их никогда не достигнуть. Например, для того, чтобы поработать в жимах лежа с весом 200-250 кг, мне необходимо выполнить пять-семь сетов (не считая разминочных), работая в каждом близко к максимуму. Если я попытаюсь сократить число подходов или снизить их интенсивность, с целевым весом я не справлюсь. Мне необходимо максимально включить в работу свои мышцы, постактивировать их.

Постактивация - это феномен, возникающий в результате совместной работы мышц и нервной системы и способный противостоять местному мышечному утомлению (2). Недостатком этой техники является необходимость выполнения большого числа сетов. Кроме того, мне еще требуется длительный отдых между этими сетами, что растягивает тренировку почти на два часа. По мере приближения к целевым весам мои мышцы и нервная система чувствуют себя великолепно, но мозг уже несколько устает. После сета со стопроцентными усилиями мне иногда кажется, что я усну прямо сейчас, часто возникает слабая, кратковременная головная боль.

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

Особенно это очевидно, когда я прорабатываю крупные мышечные группы, такие как ноги или спина.

Энергетический напиток, как мне кажется, не помогает справиться с мозговым утомлением. Недавно я получил подтверждение этому (3). Одно из исследований показало, что энергетический напиток, выпиваемый животными во время физических упражнений, способствовал высвобождению серотонина в мозге. А серотонин считается одним из главных виновников церебрального, или общего, утомления.

Ученые также обнаружили, что валин обладает совершенно противоположным эффектом. Это объясняет, почему некоторые бодибилдеры чувствуют себя сильнее, когда непосредственно перед тренировкой едят не углеводы, а протеины. Хотя атлеты, менее склонные к мозговому утомлению, могут предпочесть углеводы, и это еще один повод для того, чтобы выяснить индивидуальные механизмы утомляемости.

Известный тренер Чарлз Поликвин (Charles Poliquin) перед тренировкой рекомендует принимать большие дозы BCAA - валина, лейцина и изолейцина. Такая стратегия мне лично помогла решить мои церебральные проблемы. К тому же я обнаружил эффективность рибозы для этих же целей. Хотя я еще ни разу не видел исследований на эту тему, полагаю, что рибоза действует на церебральном уровне, вероятно, улучшая местное энерго- или кровоснабжение мозга.

Снова протеины

Дешевой альтернативой BCAA может послужить или один валин, или напиток с быстроусвояемым протеином, например, сывороточным. Недавно в печати прошла дискуссия по поводу выводов одного исследования, гласивших, что для обеспечения послетренировочного анаболизма незаменимые аминокислоты лучше использовать до, а не после тренировки (4). Обратите внимание: выводы этого исследования совершенно неприменимы к бодибилдерам. Я сомневаюсь, применимы ли они к кому-нибудь вообще. Участникам эксперимента предписывалось не есть ничего до тренировки. Одно это делает выводы исследования совершенно неприемлемыми для бодибилдеров. Я не знаю ни одного атлета, желающего набрать мышечную массу и при этом отказывающегося от еды на целых 12 часов перед своей тренировкой. Единственным интересным для нас моментом в данном исследовании является содержащееся в нем еще одно подтверждение того, что скорость усвоения протеина после тренировки является важнейшим фактором.

Как это связано с утомлением?

Я обнаружил, что имеет смысл пить послетренировочный напиток за 15 минут до окончания сессии. Если вы выбрали «быстрый» протеин, такой как сывороточный, то аминокислоты окажутся в ваших мышцах как раз к концу тренировки, без всякой задержки. Когда моя тренировка заканчивается, я предпочитаю съесть что-нибудь, и желательно из твердой пищи.

Что еще более важно, потребление жидких протеинов в конце сессии рождает во мне мощный всплеск энергии. Протеины борются с церебральным утомле-

Потягивание углеводного напитка между сетами является эффективным способом решения проблемы нехватки энергии. Видя современного бодибилдера, тренирующегося без такого напитка, я вообще удивляюсь, как у него еще что-то получается

нием, которое в случае продолжительной тренировки становится сильным лимитирующим фактором. Было бы очень интересно узнать о механизме этого явления, так как мозговое утомление исчезает уже через несколько минут, если не секунд. При этом аминокислоты еще не успевают попасть в кровь. Думаю, здесь есть какая-то связь с павловскими условными рефлексами, когда при попадании углеводов в рот отмечается всплеск инсулина.

Если вы почувствуете, что церебральное утомление значительно сокращает результативность ваших тренировок, пейте перед тренировкой протеин, а не углеводы. Будет ли это чистый протеин или смесь с углеводами, вам предстоит решить самому. Вполне вероятно, что вам лучше отказаться от употребления углеводного напитка во время тренировки. В любом случае, не рассчитывайте, что аминокислоты вызовут какие-то анаболические реакции. Во время тренинга анаболизм подавлен, и любые аминокислоты, полученные организмом перед тренировкой, будут использованы только к ее окончанию.

Повторите протеиновый коктейль, когда к концу сессии почувствуете наступление церебральной усталости. Полученные аминокислоты вызовут мощный анаболический всплеск как раз, когда вы закончите тренинг. Правда, вы не должны использовать эту технику для того, чтобы продлить тренировку, даже если будете чувствовать себя вполне готовым к этому шагу. Помните, что восстановление - это очень длительный процесс, и избыточный тренинг только затормозит его. **IM**

Ссылки:

1. Gandevia, S. C. (2001). Spinal and supraspinal factors in human fatigue. *Physiol Rev.* 81:1725.
2. Rassier, D. E. (2002). What is fatigue? *Can J Appl Physiol.* 27:42.
3. Guezennes, C. Y. (2000). Effect of L-valine and glucose on exerciseinduced release of 5-HT: a microdialysis study in the rat. *Pflugers Arch.* 440:R259.
4. Woffe, R. R. (2001). Timing of amino acid - carbohydrate ingestion alters anabolic response of muscle to resistance exercise. *Am J Physiol.* 281:E197.

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

Леонид Остапенко

ЧТО КРОЕТСЯ ЗА ОПРЕДЕЛЕНИЕМ «ПОПУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ»

Сделайте правильный выбор

Я уже не раз писал о том, что по-хорошему завидую любителям тренинга с отягощениями, живущим в настоящее время. Так как на сегодняшний день просто огромный выбор различной литературы о тренинге, восстановлении и питании: научные и не вполне научные журналы, переводные и отечественные книги, видео, Интернет! Сорок лет назад нам это даже не снилось. Мы учились на своем опыте проб и ошибок, часто бросаясь из крайности в крайность, получая в лучшем случае неплохие результаты, в посредственном – вожделенную мышечную массу и силу, а вместе с ними – жировые отложения... В худшем случае – состояние перенапряжения или перетренированности, и, соответственно, ровным счетом ничего.

Но будьте осторожны! На рынке культуристических, пауэрлифтерских и фитнес-услуг царит полная неразбериха – и по классификации нагрузок, и по методическим приемам, и по соответствующим нагрузке диетическим практикам. Этой неразберихой с успехом пользуются те, кто проталкивает новомодные, «чудодейственные» программы и системы тренировок, «волшебные» диеты и тому подобную антинаучную чепуху. Загадочные «системы» тренинга, не менее загадочные «чудо-диеты» с замысловатыми названиями возникают и лопаются, как мыльные пузыри. Разочарования и неудачи – стандартный результат их использования. Думающие люди после такого печального опыта наконец-то понимают, чего делать нельзя. Иногда это лучше, чем бездельничать или гробить здоровье курением и выпивкой. По моему мнению, общая причина этих неудач – бессистемность. Беру на себя смелость утверждать, что, занимаясь физической культурой, к какому бы направлению она не относилась, невозможно игнорировать тот факт, что организм тренирующегося реагирует на нагрузки системно.

А это значит, что в идеале мы должны, со своей стороны, предложить организму тоже четкую и логичную систему. У многих может возникнуть вопрос: «Не дань ли это моде на поиски «системности» во всем и всюду?» Вовсе нет. Давайте рассуждать вместе. Для этого вернемся в относительно недалекое прошлое. «Система Джо Вейдера» была 45-50 лет назад тем, о чем можно было только мечтать. В 1967 году я с невероятным трудом получил из архивов Ленинской библиотеки ксерокопию ее издания 1948 года, и был просто потрясен логичностью и здравым смыслом предложенной Вейдером программы. Она была построена на трех циклах (вводном, продвинутом, а также цикле для радикального наращивания мышечной массы и силы). Ими все и ограничивалось. По времени эта программа должна была длиться год. Но потом у меня, да и у других поклонников бодибилдинга тех лет, возник закономерный вопрос: а что дальше? Должно же быть какое-то продолжение? Но его не было как через 10 лет, так и через 20. Нет его и сейчас. И вовсе не потому, что мудрый и прозорливый Джо Вейдер исчерпал свои возможности наблюдать за тренировками культуристов-чемпионов и систематизировать тренировочные приемы и методики, которые произрастали все на том же поле, усеянном пробами и ошибками. Просто после вводной программы каждый атлет должен был подобрать такую систему тренировок, которая бы вписывалась в его генетическую матрицу и учитывала именно его физиологические особенности.

Я бы не стал акцентировать на этом внимание, если бы каждую неделю не получал на электронную почту вопросы типа: «Что вы думаете о системе Стюарта МакРоберта?», или «Можно ли добиться хороших результатов по системе Майка Ментзера?». Наш форум полон таких криков души: «Парни! Если вы тренировались по системе «5x5», напишите, стоит ли ее пробовать».

Это, конечно, только видимая часть айсберга. Все, что не видимо, представляет собой еще пару десятков «систем» для наращивания мышечной массы, рельефности, силовых качеств, неисчислимого множества соревновательных технологий (практически каждый атлет готов предложить такие советы в любом из журналов). Здесь мы встречаемся с тем, что в англоязычной литературе именуется «феноменом гипервыбора» (hyperchoice) – это-то в конечном итоге и мешает нам осознать собственные особенности, необходимость тренироваться в строгом соответствии с ними, а не по предлагаемым готовым рецептам. Вероятность того, что вы найдете именно ту программу, которая будет соответствовать вашим особенностям, варьируется в пределах от 100% (если вам здорово повезет), до сотых долей процента (если не повезет совсем), причем последний вариант, к сожалению, более частый.

Поэтому в этой статье я попытаюсь облегчить ваш выбор и вычленить из этого множества то, что является самым главным. А самое главное – это научность и системность.

Но для начала давайте вкратце и далеко не в исчерпывающей форме перечислим все те системы, с которыми вы можете встретиться на страницах журналов,

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

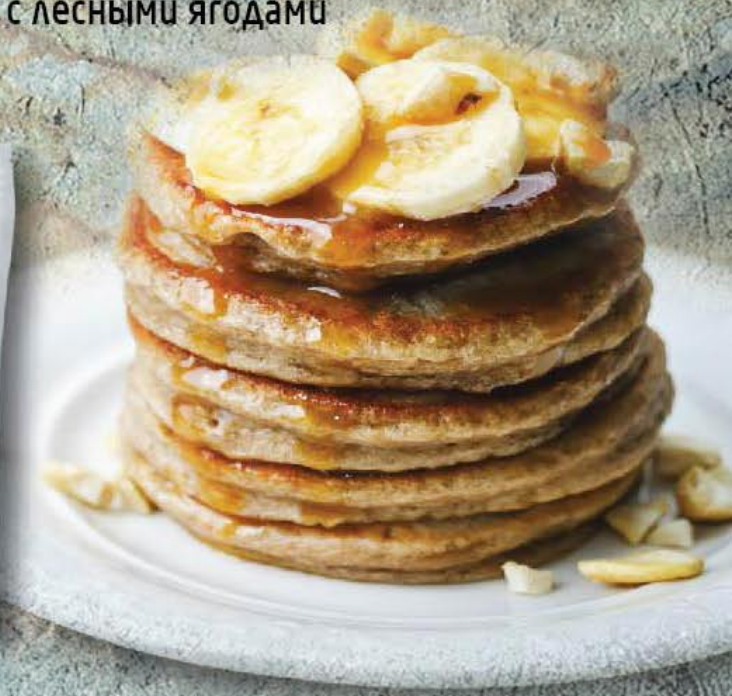
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Модель: Стив Холмэн (Steve Holman)

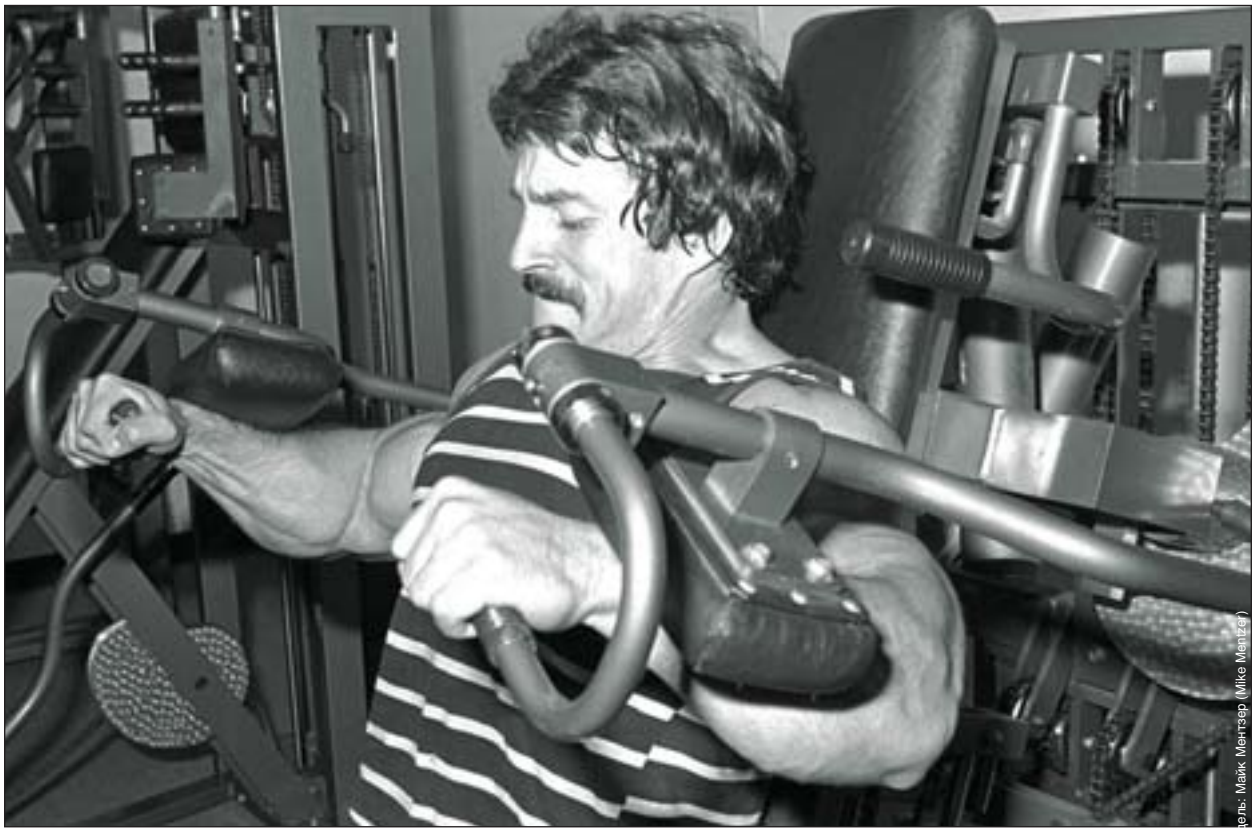
в книгах, в Интернете и так далее. Вот далеко неполный перечень «систем» тренинга, которые активно обсуждаются в средствах массовой информации:

- Positions of Flexion (POF), «позиции сокращения» (по Стиву Холмэну, с которым вы часто встречаетесь на страницах журнала IRONMAN);
- High Intensity Training (HIT), «тренинг высокой интенсивности», разновидностью которого является «система Майка Ментзера»;
- Heavy Duty (HD), «сверхмощный тренинг», еще одна вариация названия «системы Майка Ментзера»;
- Body Contract (BC), «система договоренности с организмом», базирующаяся на учете реакций организма на тренинг;
- Optimum Training Systems (OTS), «оптимальные тренировочные системы», предполагающие учет физиологического состояния организма;
- Big Beyond Belief (BBB), «система развития громадных размеров мышц»;
- Bigger, Faster, Stronger (BFS), «система развития мощностных свойств атлета»;
- Serious Growth, «система серьезных приростов» (как будто они могут быть «несерьезными»!);
- Bulgarian Power Burst Training, «болгарская система развития мощности», основанная на тренировках болгарских штангистов;
- Power Factor Training, «система предпочтительного развития мощности»;
- Hardgainers System, «система тренировок для хардгейнеров» (людей, трудно набирающих массу и силовые качества), в полной мере отражающая идеи Стюарта МакРоберта;
- Supersquats Training, «система супер-приседаний», основанная на идеях атлета 50-х годов Рэндолла Дж. Строссена;
- Superslow Training, «система супермедленных повторений», использующая идею о том, что для роста мышц важна продолжительность нагрузки, оказываемой на мышечное волокно;
- «5x5», система из пяти упражнений, выполняемых каждое в пяти подходах, по пять повторений;
- «One-set-to-failure training system», система одного сета до отказа, еще одна модификация идей Майка Ментзера;
- «Periodization», набор комплексов, основанных на системе периодизации, позаимствованной Западом у советских спортивных ученых;
- «Ladder Of Intensity», «система постепенного наращивания интенсивности», претендующая на логическое развитие системы Вейдера;
- Сотни программ, производных от этих идей, которые перечислять и разъяснять нет времени, места, да и просто необходимости, в силу примитивизма и узости представлений их авторов о сути спортивного тренинга.

Я не отрицаю ценности поисков авторов этих систем «абсолютной истины» (хотя ее нет и быть не может), равно как и отдаю должное изобретательности людей, которые стремились любыми путями повысить свой силовой и мышечный потенциал. Но ни одна из этих систем не будет действенной, если в основе ее использования не будут лежать основополагающие принципы конструктивной физической нагрузки. Это некие законы, учет которых крайне важен, какой бы «системой» вы ни пользовались. Осознав их, вы сумеете найти ответы на самые важные вопросы: Почему вы не растете в мышечном и силовом плане? Почему вы перетренировываетесь и недовосстанавливаетесь? Вы поймете, что именно у вас может родиться та «система», на которую вы будете реагировать, а другие люди – нет. А также, что «абсолютной истины» не существует. Поэтому «истин» применительно к вашим тренировкам столько же, сколько людей, берущихся за «железо» с целью улучшить телосложение, нарастить силу или восстановить здоровье.

В научных англоязычных журналах и на сайтах ведущих специалистов по силовому тренингу достаточно высоко ценятся принципы, которые сформулированы советскими и российскими специалистами. А вот в переводной литературе, в силу неподготовленности переводчиков принципы эти трактуются примитивно, что не дает читателю возможности адаптировать их к себе и собственным потребностям. Поэтому я попытаюсь их разъяснить в строгом соответствии с тем, как они могут быть применены в культуристическом, пауэрлифтерском и оздоровительном тренинге.

Давайте повторимся еще раз: эффективность любой системы будет полностью зависеть не от самой системы (то есть набора упражнений, числа подходов, и повторений, частоты тренировок в недельном цикле и так далее), а от того, насколько грамотно при ее использовании вы будете руководствоваться основополагающими принципами физического тренинга.



Принцип сверхнагрузки

Под сверхнагрузкой вовсе не понимается уровень нагрузки, который вы не в состоянии перенести физиологически и психологически. А подразумевается, что каждая последующая тренировка должна быть по нагрузке немного больше той, к которой организм уже адаптировался. Полная адаптация означает прекращение любого роста (мышечной массы, силы, мощности и т. п.). Сверхнагрузка реализуется в увеличении объема и интенсивности тренировок (числа повторений, подходов; увеличении рабочего веса, скорости выполнения повторений, числа тренировочных занятий; изменении режимов мышечных сокращений). Это наиболее употребительные в «железном спорте» приемы (заметьте, «приемы», а не «системы»!). Сверхнагрузка должна быть посильной, то есть адаптационного резерва организма должно хватать, чтобы вы полностью восстанавливались к очередному занятию. Есть здесь и подводные камни. По мере того, как вы становитесь все более тренированным, добиваться конструктивной сверхнагрузки становится все труднее. Более того, любые ошибки чреваты возникновением перетренированности, которая мгновенно вернет вас назад. Здесь важен как накопленный вами опыт, так и изобретательность в применении множества тренировочных приемов, которые в состоянии предложить современные методики.

Принцип суперкомпенсации (сверхвосстановления)

Он вытекает из вышеизложенного. Дело в том, что под влиянием конструктивной сверхнагрузки в организме остаются физиологические следы проделанной работы. Применительно к бодибилдингу и силовому тренингу это означает утолщение сократительных волокон мышечных тканей, увеличение запасов гликогена и креатина в мышечных клетках, повышение ферментативной активности клеток, упрочение связочных и сухожильных тканей, адаптивные изменения костного аппарата, рост и увеличение просвета питающих мышцы кровеносных сосудов, улучшение трофики (питания) мышечных клеток. А также совершенствование тех систем, которые обеспечивают выполнение физической работы. Но надо иметь в виду, что конструктивные следы проделанной тренировки в организме не остаются навечно – они исчезают, если не получают подкрепления в виде очередной тренировки. Поэтому очень важно не пропустить тот момент, когда физиологические следы находятся на пике, а не начинают стираться! Необходимо выбрать такую периодичность занятий, которая бы отвечала этому требованию. Этому невозможно научить. На эту периодичность надо выходить эмпирически, то есть пытаться использовать между тренировками паузы различной длительности (может быть, день, может быть – полтора, то есть вам придется тренироваться один раз вечером, а через один день – утром; может быть, заниматься раз в два или даже три дня - все зависит от ваших восстановительных возможностей).

Принцип специфической адаптации к предъявляемым требованиям

Этот принцип предполагает совершенствование в той работе, которую вы заставляете проделывать собственные мышечные ткани. Если вы тренируетесь с отягощениями такого веса, который предполагает работу

быстросокращающихся «силовых» волокон, то вы будете растить преимущественно силу, и «переноса» на выносливостные качества не будет, и быть не может. Если вы тренируетесь с резиновыми бинтами и легкими гантелями, то не мечтайте о силовых качествах и крупной мускулатуре – при этом работают медленносокращающиеся «выносливостные» волокна, у которых природа не предусмотрела адаптивной реакции в виде увеличения поперечника. При этом вы будете растить только местную мышечную выносливость. Если вы хотите быть, как многие мне пишут, «сильным, как Сергей Мор, красивым, как Арнольд Шварценеггер, ловким, как Брюс Ли», то вы не добьетесь «пятерки» на каждом уровне, поскольку ваши тренировки будут настолько разноплановыми, что они не будут оставлять нужных физиологических следов в организме, а отчасти - конфликтовать на уровне клетки (конечно, только если вы не генетический гений, чрезвычайно одаренный составом мышц, подавляющее большинство которых - быстросокращающиеся мышечные волокна). По этой причине никакой специфической адаптации наблюдать вы не сможете. Вывод – выбирайте для тренировок на каком-то определенном этапе только одно качество, которое вы хотите усовершенствовать, и работайте над ним до тех пор, пока организм конструктивно реагирует. После снижения степени реакции тела на этот тренинг меняйте программу на другую, ставя несколько иные цели и давая организму возможность восстановиться.

Принцип цикличности нагрузок

Этот принцип логично вытекает из предыдущего, и выражается в требовании строить тренировки по определенным циклам, сменяющим друг друга. Вот примерная последовательность циклов, характерных для занятий бодибилдингом:

1) втягивание в систематические нагрузки и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

2) наращивание мышечной массы и повышение силовой подготовленности;

3) ликвидация диспропорций в мышечном развитии;

4) освобождение от избыточных жировых отложений как одного из основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний;

5) выход на предельные показатели силы для данного уровня подготовленности;

6) реабилитация возможных нарушений функционального состояния организма.

Вы можете встроить в данную схему свой собственный цикл, отражающий ваши специфические потребности, скажем, период развития взрывной силы, если занимаетесь боевыми искусствами или борьбой; главное – чтобы этот цикл не противоречил общей схеме нагрузок и был для организма посильным.

Принцип учета генетических ограничений

Этот принцип освещен еще недостаточно полно в научной литературе, но все большее число специалистов в области теории и методики спортивного тренинга настоятельно рекомендуют руководствоваться им при спортивном отборе и организации спортивных тренировок. Это так называемая биологическая модель подхода человека к тренировкам, и именно ей отдает предпочтение большинство современных теоретиков и практиков, особенно с учетом того, что классическая модель периодизации (циклирования) тренинга в современных условиях становится не вполне приемлемой. От спортсменов все чаще требуется выход на пиковую форму не 1-2 раза в году, как раньше, а гораздо чаще, ввиду коммерциализации не только олимпийских, но и других зрелищных видов спорта. Суть этого принципа – в том, что все люди отвечают на тренировочные стимулы одинаковыми реакциями, аналогичным образом адаптируются, однако темп и величина их ответных реакций будут зависеть от генетических предпосылок индивида. Именно они будут диктовать то, быстро ли вы отвечаете на тренировочные стимулы или медленно; достигнете вы уровня чемпиона или нет; добьетесь ли поставленных целей или же проиграете. Но проверить действие этого принципа на практике возможно, лишь творчески подходя к тренировочному процессу, учитывая свои биологические предпосылки, а также ставя реальные цели. Не во всех видах спорта могут преуспеть все без исключения люди. Чемпионом, по закону среднестатистических величин, может стать лишь один из тысячи, и то если для него будут созда-

ны все условия, а он, в свою очередь, будет упорно и грамотно тренироваться.

Принцип вариативности

Любая монотонная, однообразная нагрузка, даже если она обеспечивает восстановление, постепенно ведет к полной адаптации и даже переадаптации. Переадаптация означает, что организм учится выполнять работу экономично, за счет меньших затрат энергии, за счет включения меньшего числа двигательных единиц, а значит, будет нарушено требование принципа сверхнагрузки. В этих условиях атлет может испытать снижение процента мышечной массы без потери силовых качеств, или же, что часто бывает, будет наблюдать преимущественный прирост жировой массы (потому что часть неиспользуемой энергии накапливается в виде жировых депозитов). Более того, при монотонной нагрузке в отделах головного мозга, управляющих мышцами при выполнении данных упражнений, возникает запредельное торможение, которое также негативно влияет и на способность восстанавливаться, и на мотивацию атлета. Нарушение принципа вариативности почти всегда ведет к застою. Я не призываю вас каждый день менять программу (это как раз частая ошибка атлетов), но, по моим наблюдениям, продолжительность использования какой-либо одной программы упражнений для большинства тренирующихся не должна превышать срока в 8-10 недель. После этого величина метаболического отклика на программу начинает резко падать.

Принцип пропорциональности метаболического отклика величине задействованного мышечного массива

Этот принцип, не особенно важный для других видов спорта, где результативность измеряется голами, очками, секундами, метрами, килограммами и так далее. В бодибилдинге и фитнесе, где результат - это здоровое, сильное и физически красивое тело, сформированное за счет мышечных массивов, важна величина и интенсивность метаболического отклика на физическую нагрузку. Практика показывает, что в конкретном тренировочном занятии должно быть задействовано не менее одной трети всей мышечной массы тела, иначе величина метаболического сдвига, то есть нарушения равновесного состояния организма, будет незначительной, а следовательно, и степень выраженности суперкомпенсации (сверхвосстановления) тоже будет недостаточной для конструктивных изменений. Поэтому нужно быть очень осторожным в применении всякого рода «раздельных» схем тренинга, так как они не всегда подразумевают этот принцип, и рассчитаны на мощную фармакологическую поддержку с помощью всевозможных анаболизаторов. На мой взгляд, самый приемлемый вариант «раздельного» тренинга для «натурального» атлета – схема чередования тренировок на верхнюю и на нижнюю часть тела.

Я охотно верю, что, возможно, новичку или человеку, не стремящемуся к чемпионским результатам, будет сложно применить эти принципы на практике. Но полное их игнорирование на 100% приведет вас к разочарованию. Поэтому мне бы хотелось еще несколько слов сказать о тех правилах, соблюдение которых может облегчить вам задачу. Системность в нашем виде спорта вовсе не означает слепое следование какой-то очередной «модной» или «популярной» системе тренинга (по сути, это не системы, а наборы упражнений). Суть системности - в другом. Повторю еще раз - организм тренирующегося реагирует на нагрузки системно, и наши решения тоже должны быть системными. Вот несколько несложных и понятных правил, которые облегчат вам переход к системности в ваших тренировках.

Правило первое

Начиная тренироваться по любой программе тренировок или «системе», вы должны быть уверенным в том, что ваш организм в целом готов к продуктивному восприятию нагрузок вообще. Нетренированное тело отвечает на нагрузки более острой реакцией, при этом часто возникает конфликт между предъявляемыми к организму требованиями и его способностью справляться с данной нагруз-

ИННОВАЦИИ

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

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

L
к
и **зе**
со с

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

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

sale@sportservice.ru

В линии MD

Whey 70
(300 г)
шоколад-
карамель
емляника
сливками

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

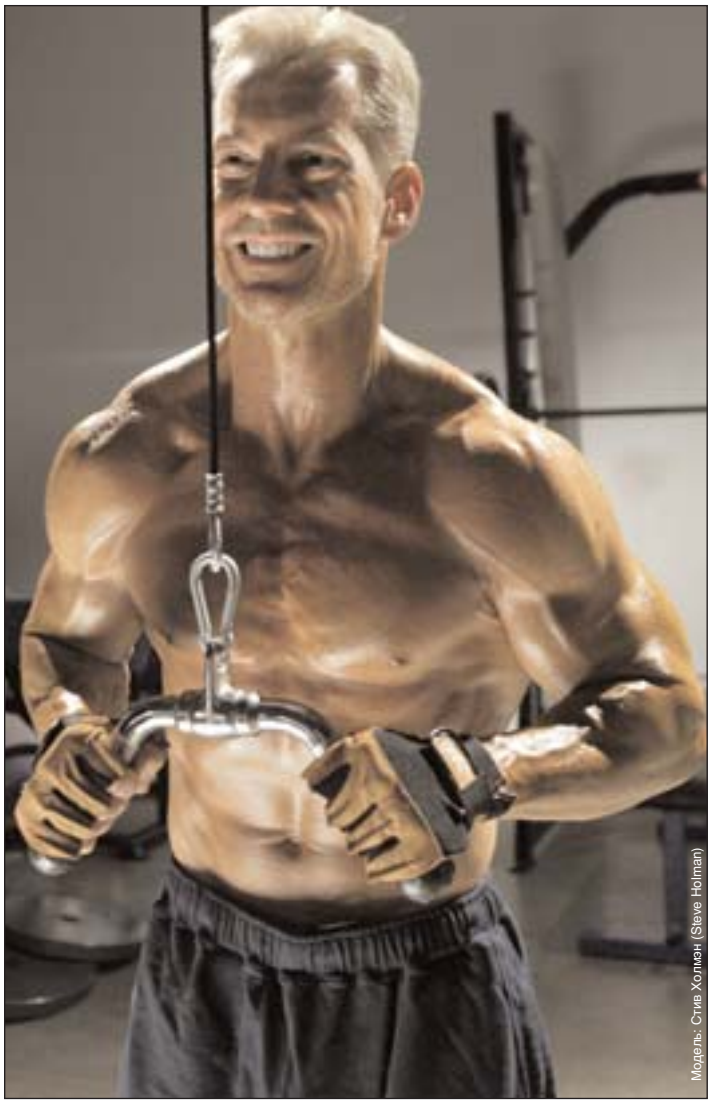
tine
г)
тин
та-аланином
гинином
кусом
нас

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

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

опт: +7 (499) 968-6240

кой. Чтобы не выходить за пределы вашего адаптационного потенциала, нужно начинать с минимального посильного уровня – с вводных тренировок. Такие программы есть всюду, в том числе и в нашем журнале, на наших сайтах IRONMAN.ru и LadyFitness.ru. Предупреждаю - новичку покупать книгу любого чемпиона и пользоваться его системой подготовки не только неразумно, но даже вредно – вы гарантированно достигнете перенапряжения функционального резерва организма, и через пару недель будете вынуждены искать помощи у кардиолога, а не у тренера.


Модель: Стив Холман (Steve Holman)

Правило второе

Нагрузка – это энергопотребляющий процесс, так что после нее необходимо давать возможность организму восстановиться (энергетически за счет углеводов и пластически за счет белков и аминокислот). Совершенно неотъемлемым элементом этой части процесса является адекватное сбалансированное питание. Это требование нужно выполнять уже с первого месяца ваших тренировок. Если вы стремитесь строить качественную массу мышц без избытка жировых отложений, тем более, если стараетесь избавиться от жира, практически невозможно сбалансировать диету без применения пищевых добавок, прежде всего белковых препаратов (не путать со стероидными медикаментами!). Простое наращивание суточной калорийности ничего хорошего не дает – белки при их недостатке в рационе не способны синтезироваться из жиров и углеводов, а также из вдыхаемого нами воздуха; мы – не растения и не бактерии, и должны получать полноценные белки из употребляемой нами пищи животного и растительного происхождения.

Правило третье

Во всех случаях, начиная тренироваться и питаться, нужно ставить себе конкретные цели каждого этапа тренировки и под каждый такой этап подстраивать и тренировки, и диету. Указанная выше цикличность безукоризненно срабатывает для тренирующегося любого пола, возраста и уровня подготовленности. Именно таким образом мы разрабатываем программы для наших постоянных посетителей в научно-исследовательском отделе EAM Спорт Сервис.

Правило четвертое

Во всех случаях вы должны отслеживать и сравнивать по определенным критериям состояние основных функциональных систем, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной, как обеспечивающих работоспособность при физической нагрузке. Как минимум вы должны вести дневник утренней ЧСС (каждый день), давления крови (раз в неделю), объема легких, задержки дыхания на вдохе (раз в месяц), а также субъективных ощущений своего состояния на каждой тренировке и на следующий день (каждый тренировочный день).

Правило пятое

Обязательно ведите дневник ваших антропометрических размеров, процента подкожного жира, настроения и ощущений. Если в течение двух месяцев вы топчетесь на месте (в массе мышц, в силовых результатах, в динамике процента жира под кожей и так далее), знайте – вы переадаптировались, либо вышли за пределы ваших восстановительных возможностей. Смените направленность и характер ваших тренировок на время, чтобы дать возможность телу восстановиться и улучшить ответную реакцию.

Правило шестое

Невозможно усовершенствовать мышечный аппарат, силовые или иные физические качества, не будучи здоровым. По этой причине вы должны помнить, что основная задача тренировок с отягощениями – не бездумное ращение массы мышц или определенного региона тела в ущерб здоровью, а гармоничность развития, которая влечет за собой повышение уровня здоровья и улучшение функционального состояния. Поверьте, когда вы столкнетесь со сбоем работы сердца, вам будет не до бицепсов и не до становой тяги в 300 кг.

Модель: Майк Ментзер (Mike Mentzer)

Все то, к чему я вас призываю – это естественно и справедливо для всех, поскольку все мы состоим из одного и того же материала. Именно по этой логике строится подбор материалов для наших публикаций, задачей которых является привитие вам навыков самостоятельного творческого и разумного подхода, имя которому – системность. Так что пишите в редакцию, на сайты, звоните к нам в офисы, приходите на консультации. Наш журнал и группа компаний IRONMAN – ваши надежные помощники и друзья!

Список рекомендованной литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 1970.
2. Воробьев А. Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. The Complete Guide To Power Training. Frederic C. Hatfield. «Fitness Systems», 1983
4. Л. А. Остапенко, В. М. Шубов. Гармоничное развитие атлета. Спортивная жизнь России, июнь 1984 года
5. Л. А. Остапенко, В.М. Шубов. Атлетическая гимнастика. Издательство «Знание». Москва, 1986
6. Биохимия. Под общей редакцией д. м. н., проф. В. В. Меньшикова, и к. б. н., доц. Н. И. Волкова. Москва. «Физкультура и спорт», 1986
7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 288 с.
8. Н. А. Агаджанян, Н.К.Шабатура. Биоритмы, спорт, здоровье. Москва, Физкультура и спорт. 1989
9. В. Н. Платонов. Адаптация в спорте. Киев, «Здоров'я», 1988
10. Система соревнований и соревновательная деятельность // Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина - М.: СААМ, 1995. - Ч. 2.
11. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997. Под общей редакцией д. п. н., профессора Ф. П. Суслова, д. п. н., профессора Ж. К. Холодова
12. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
13. Biochemistry Of Exercise And Training. Ron Maughan, University of Aberdeen. Michael Gleson, University of Birmingham, and Paul L. Greenhaff, University of Nottingham. Oxford-New York-Tokyo. Oxford University Press. 1997
14. Beyond brawn: the insider's encyclopedia on how to build muscle and might. Copyright 1998 by Stuart McRobert
15. На пути к утверждению: имен в науке или науки в спорте? Заслуженный тренер СССР и России, к. п. н., доц. В. В. Степанов. Теория и практика физической культуры, № 9, 1998
16. Л. А. Остапенко. Мышечный феномен. Muscular Development, # 3, 2000 год
17. Л. А. Остапенко. Циклирование нагрузки - самый главный принцип культуристической тренировки. Muscular Development, # 4, 2000 год
18. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнесс. Олімпійська Література, Киев – 2000
19. Л. А. Остапенко. Причины возникновения перетренированности при силовом тренинге, IRONMAN, № 11, 2001 год
20. Л. П. Матвеев, Заслуженный деятель науки России. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Издание третье, исправленное и дополненное. Москва, 2001

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

Проводит очное и заочное обучение по специальностям:

- Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу
- Инструктор тренажерного зала
- Инструктор по оздоровительной аэробике
- Инструктор групповых занятий по различным направлениям

• Лекции ведущих экспертов в области спорта и фитнеса •
• Крупнейшая учебно-методическая база • Современный лекционный материал •
• Помощь в трудоустройстве • Свидетельство государственного образца •

ЗАКЛАДЫВАЙТЕ ФУНДАМЕНТ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ СЕЙЧАС!

С более подробной информацией можно ознакомиться на сайте Ассоциации по адресу www.fitness-pro.ru

e-mail: info@fitness-pro.ru Телефоны: (095)937-78-96, (095)746-10-80

Ассоциация сотрудничает с Российским Государственным Университетом физической культуры, спорта и туризма (РГУФК) и Комитетом физической культуры и спорта г. Москвы (Мосгоркомспорт)

Спортпит Халяль

ХИТ ПРОДАЖ!

Батончики:

14% высокоценного белка

✔ всего 5г сахара!

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

✔ витаминный комплекс (DSM Nutritional Products, Швей

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

✔ концентрат молочного белка

Витаформула

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

E-mail: clubs@sportservice.ru

ное nhmarke

ь

ХИТ ПРОДАЖ!

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

йцария)
белка
я)
а

ХИТ ПРОДАЖ!

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

ХИТ ПРОДАЖ!

Тел: +7-499-9686240

Модель: Майк Драгна (Mike Dragna)

ПРАВИЛА НАБОРА МАССЫ

7 ключевых заповедей построения мышечных объемов и силы

Грег Зулак (Greg Zulak)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Существует масса теорий о наиболее эффективных путях построения мышечной массы и силы с одновременной потерей жира. Если быть честным, то почти все из них в той или иной степени работают. Некоторые бодибилдеры исповедуют пауэрлифтерский стиль тренинга, используя максимальные веса при небольшом числе повторений и продолжительный отдых между сетами; другие предпочитают легкие/умеренные веса, много повторений и объемные тренировки – много сетов, больше накачка. Есть такие, кто работает в суперсетах, три-сетах, гигантских сериях и подходах со сбрасыванием веса, а есть приверженцы системы высокоинтенсивного тренинга, тренирующиеся с небольшими объемами и умеренным числом повторений, используя форсированные повторения и негативные упражнения – это высокоинтенсивный тренинг до отказа и за его пределами.

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Подъемы на носки стоя

Старое правило гласит: если вы нашли то, что работает для вас, то этой методики и придерживайтесь! Но не затягивайте это надолго, потому что организм адаптируется к любой тренировочной системе примерно через шесть тренировок. Если вы нагружаете каждую мышцу два раза в неделю, значит, уже через три недели вам понадобятся изменения в программе.

Переход с читинга на строгую технику, с максимального числа повторений на минимум, или с частичных повторений на полноамплитудную работу всегда способствует новому росту. То же самое и в обратном порядке. И дело вовсе не в том, что читинг лучше строгой формы, - само изменение приводит к новому росту и прорыву сквозь плато. Так что запомните: изменения в программе – шаги к прогрессу.

Теперь о другом ключевом моменте. Чтобы ускорить рост, необязательно сразу все кардинально менять. Простой переход со штанги на гантели в упражнениях для одной и той же группы мышц нагрузит их несколько в другой манере. То же самое сделает изменение хвата с узкого на широкий. А можно просто переставить упражнения местами.

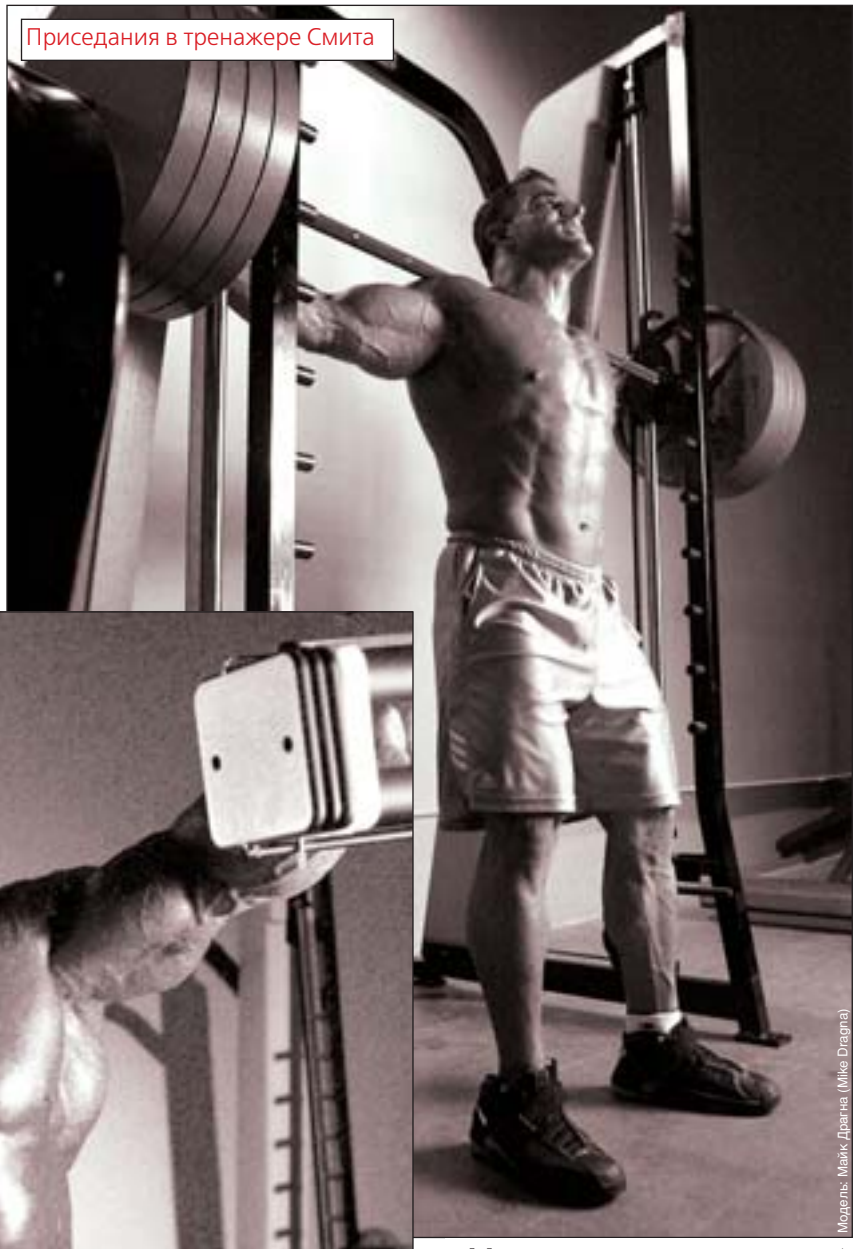
Люди часто спрашивают, как лучше тренироваться, тяжело и с минимальным числом повторений или с легкими весами, но при этом, выполняя больше повторений. Мой ответ – делайте и то, и другое в рамках одной тренировки. Это называется принципом комбинирования тяжелого и легкого тренинга, и он работает, так как существуют разные типы мышечных волокон, и каждый из них по-своему откликается на определенное число повторений.

Проблема заключается в том, что многие бодибилдеры ищут на страницах книг и журналов самую последнюю, единственно эффективную систему тренинга, способную дать максимальный прирост массы и силы. А между тем, ее не существует из-за генетических различий между людьми - у каждого человека индивидуальная реакция на тот или иной вид тренинга. Имея это в виду, я хочу предложить некоторые общие правила, которыми вы можете руководствоваться при составлении собственной эффективной программы тренировок.

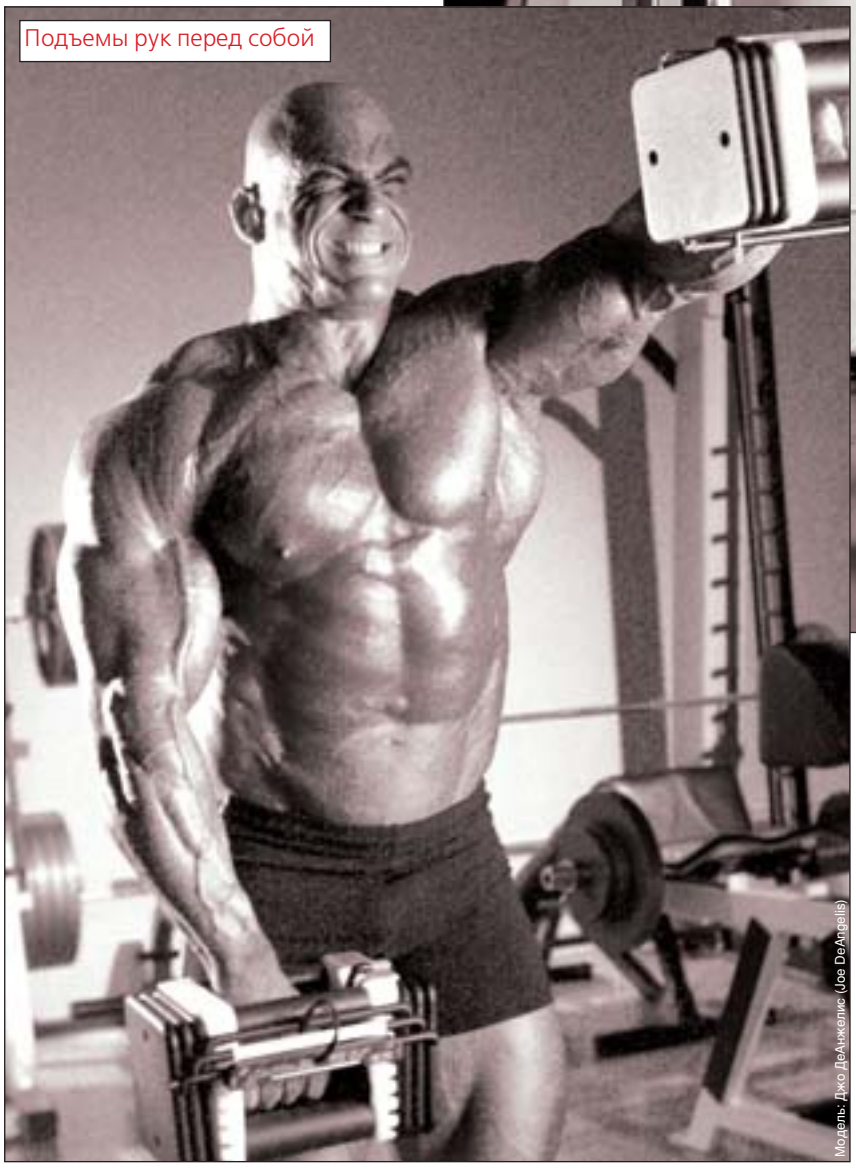
Некоторые из моих советов, впервые, были озвучены Дэннисом Дюбрюилем (Dennis DuBreuil) в статье «The Ultimate Bulk and Power Theory», опубликованной в Iron Man еще

в 1976 году. Дюбрюиль выдвинул много интересных идей о построении мышц, с которыми я, основываясь на своем 35-летнем опыте бодибилдинга, вполне согласен.

Одной из таких идей стала «теория крови», гласившая, что существует тесная связь между усиленным притоком крови к мышцам (накачкой) и их ростом. Дюбрюиль предположил, что, чем лучше циркуляция крови в мышцах, тем легче они накачиваются и быстрее растут. Более того, в таких условиях мышца и восстанавливается быстрее, поскольку усиленный кровоток уносит из нее побочные продукты, такие как молочная кислота и аммиак, и доставляет необходимые ей для роста нутриенты, например, гликоген, аминокислоты и креатин.


Приседания в тренажере Смита

Модель: Майк Драгна (Mike Dragna)


Подъемы рук перед собой

Модель: Джо ДеАнжелис (Joe DeAngelis)

Многие люди согласятся с подобной теорией. Разве вы не замечали, что мышцы, которые лучше накачиваются, и растут быстрее, а те, которые отказываются расти, и накачки достигают гораздо труднее? Готов поспорить с вами на годовой запас креатина.

Еще одна идея Дюбрюиля – теория продуктов утомления. Он считал, что побочные продукты работы мышцы, например, молочная кислота, играют свою роль в ее восстановлении и росте. Значит, на тренировке вы должны стремиться наполнить работающую мышцу продуктами утомления. Но это требует высокой интенсивной работы, в ходе

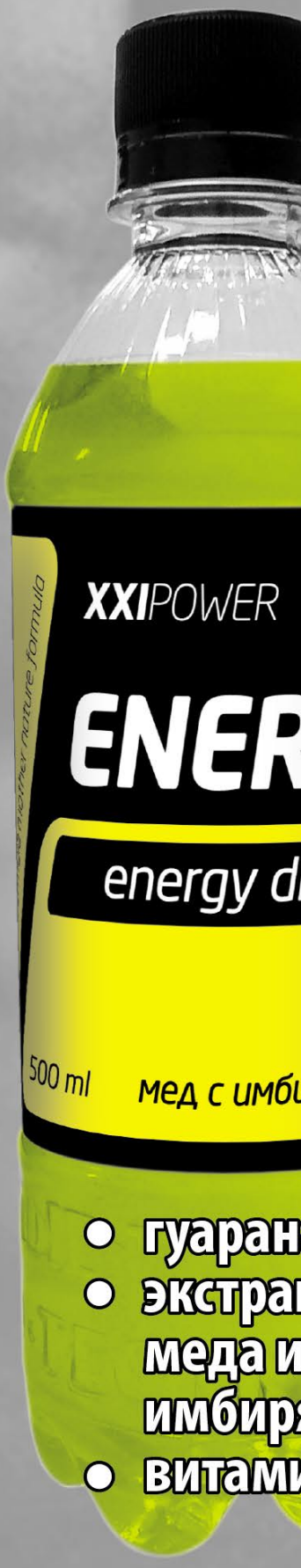
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

от АРТ Современные Научные Технологии

L-Carnitine

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

Energy



- гуаран
- экстра меда и имбир
- витами

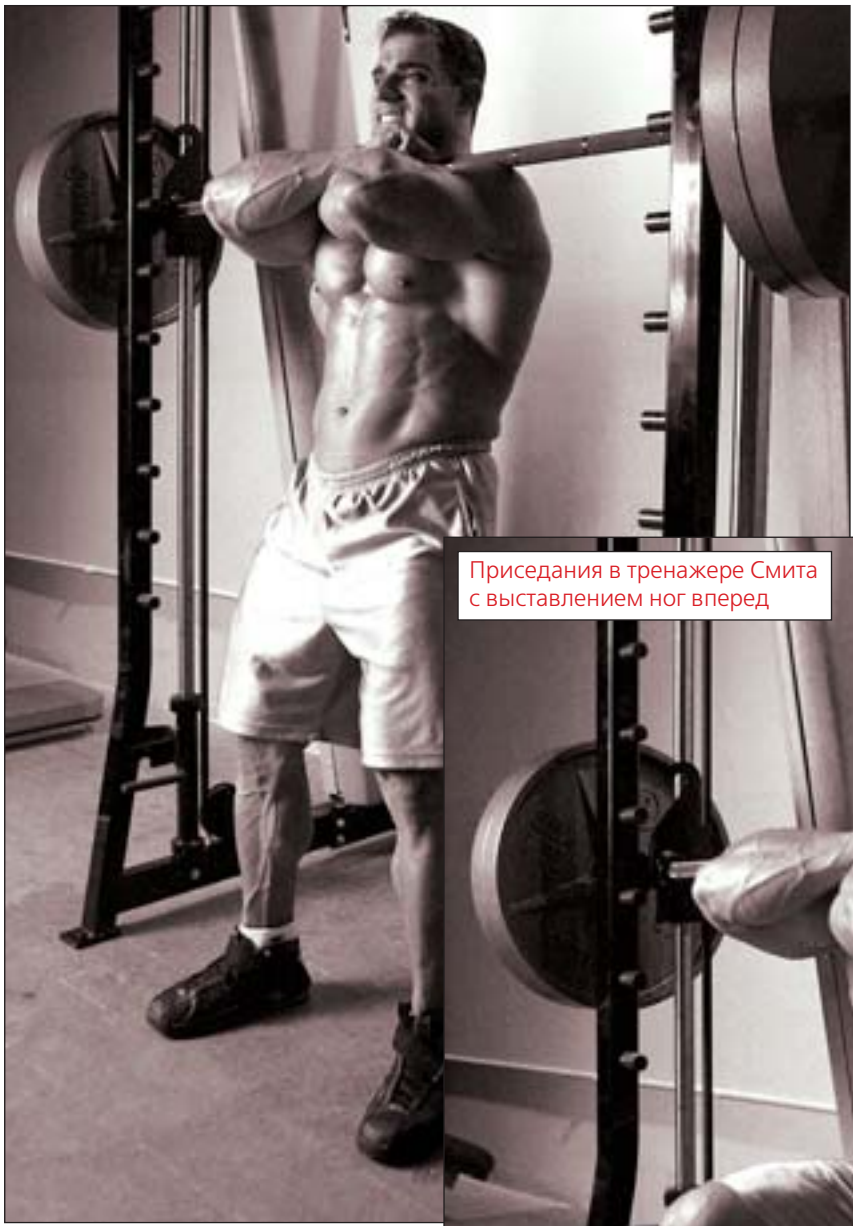
а
кты
я
ины

Isotonic Profi

- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+

- минералы
- лайм и мята



20 минут, хотя для оптимального мышечного роста Дюбрюиль предлагал подождать несколько часов перед тем, как начать тренировать другую мышечную группу. Конечно, такой подход требует двух тренировок в день, что могут себе позволить не все бодибилдеры.

Дюбрюиль писал о том, что, начав тренировать другую мышцу сразу же после первой, продукты утомления будут слишком быстро удалены из нее. Если вы не можете позволить себе две тренировки в день, или у вас нет времени ждать полных 20 минут перед тренировкой следующей мышцы, он рекомендовал тренировать вместе соседние мышцы: квадрицеп-

Приседания в тренажере Смита с выставлением ног вперед

которой вы должны довести мышцу до белого каления и болезненности. Сформулируем это по-другому: наличие продуктов утомления в целевой мышечной группе доказывает, что вы проработали ее очень хорошо. Отсутствие накачки и побочных продуктов в мышце говорит о том, что вы или проработали ее неправильно, или нагрузили с такой низкой интенсивностью, что не достигли ни того, ни другого, и роста вам не видать.

Далее Дюбрюиль настаивает на том, что продукты утомления должны оставаться в мышце некоторое время, чтобы выполнить свое химическое предназначение. Каково должно быть это время? Минимум

IRONMAN Protein Bar

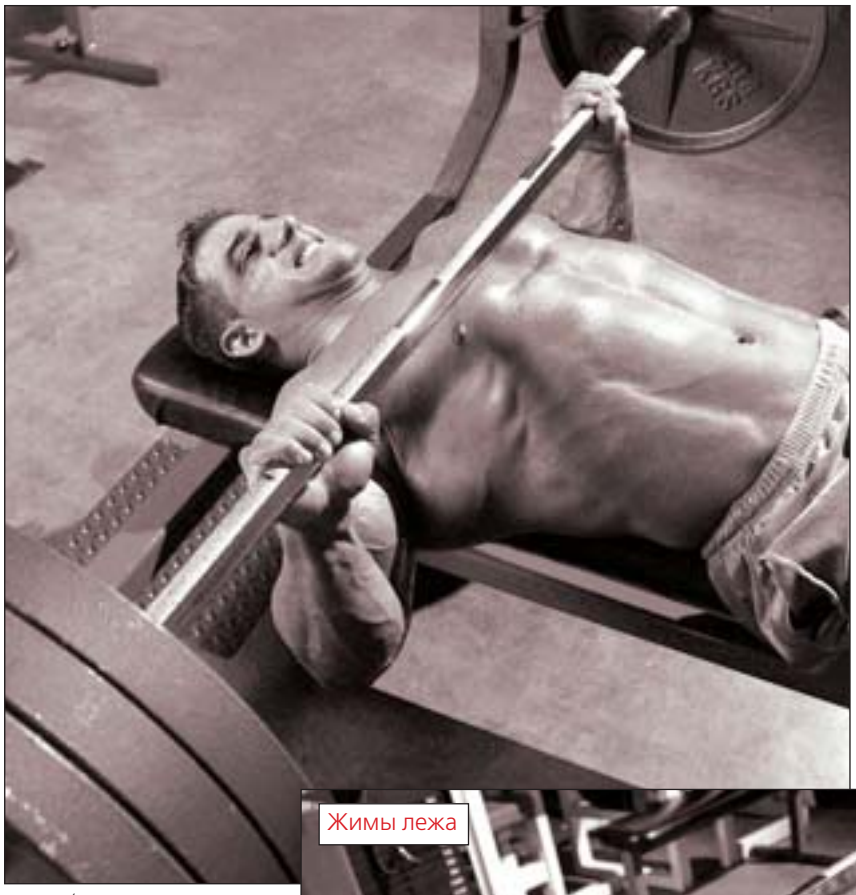
БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ГЛАЗУРИ, БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

32% ПРОТЕИНА ВКУС ПРАЛИНЕ-КЛУБНИКА

18% ПРОТЕИНА ВКУС: РОМ-КЛУБНИКА

E-mail: sale@sportservice.ru

Тел: +7-499-9686240



Жимы лежа

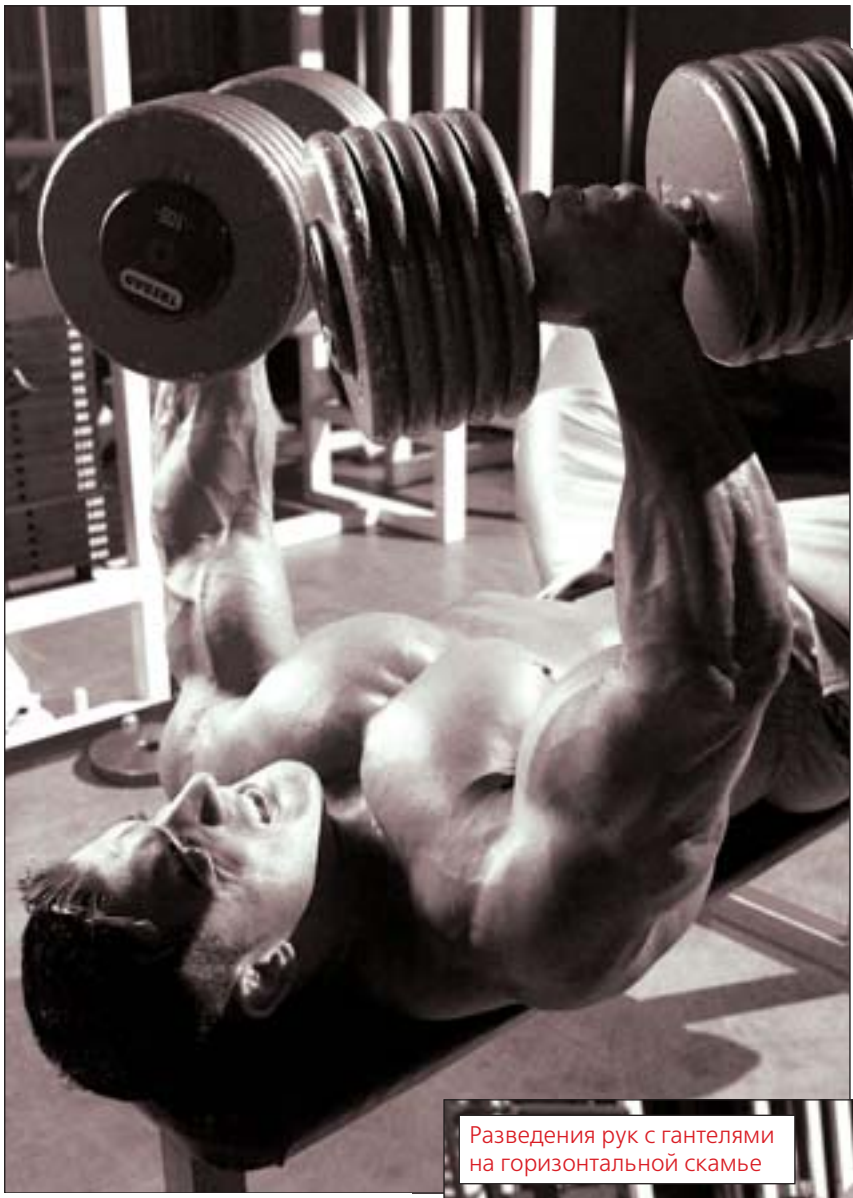
сы и бицепсы ног, широчайшие спины и трапеции, грудные мышцы и дельтоиды, бицепсы и трицепсы. В таком случае, накачка и накопление продуктов утомления будут локализованы.

Неправильным будет тренировать, например, грудные мышцы и сразу же после них икры. Такой порядок вызовет отток крови от грудных мышц в пользу другого региона. Вы потеряете накачку, а продукты утомления перейдут в кровоток.

Если вы решите воспользоваться рекомендациями Дюбрюиля, выберите для одной тренировки две мышечные группы. Проработав первую, отдохните 20 минут, а затем приступайте к тренировке второй. Вы дадите продуктам утомления время на выполнение своей работы и отдохнете перед тренировкой второй группы, что позволит использовать веса больше, чем те, которые были бы в случае отсутствия перерыва. Отведите 30-40 минут на тренировку каждой мышечной группы, плюс 20 минут на отдых между ними. Получается примерно полтора часа, что более чем достаточно для хорошей стимуляции.

Дюбрюиль был вдумчивым исследователем тренировочных методов, грамотным атлетом, умным и начитанным человеком. Он много знал о железной игре и разработал массу интересных тренировочных методик. В его методах достаточно смысла, чтобы прибегнуть к ним для преодоления тренировочного плато.

Нагрузите небольшой мышечный регион, а затем отдохните 20 минут. Такой подход был довольно радикален в 1976 году, когда Дюбрюиль изложил его. Тогда Артур Джоунз (Arthur Jones) и его методы тренинга на тренажерах «Наутилус» были очень популярны. Наутилусомания захлестнула страну, и тренажеры раскупались столь же быстро, как свежие булочки. Джоунз написал два руководства по тренировкам на «Наутилусах», в которых изложил методы, в корне противоречащие широко использовавшимся тогда принципам (например, выполнение 20 сетов на мышечную группу 2-3 раза в неделю). В основу теории высокоинтенсивного тренинга Майка Ментзер (Mike Mentzer) были положены принципы тренировок на тренажерах «Наутилус» и прославилась она благодаря публикациям в журналах Muscle Builder/Power и Iron Man, заявил, что Арнольд Шварценеггер тренировался ненаучно и смог бы достичь еще больших успехов, если бы следовал принципам высокоинтенсивного тренинга.



им рукам и некоторым другим мышечным группам больше сетов.

Дюбрюиль был не согласен с Джоунзом. Он писал, что для многих людей, включая и его самого, тренировки на «Наутилусах» скорее кондиционны и не способны построить мышечные размеры. Без сомнений, они улучшают мускулистость и выносливость сердечно-сосудистой системы, но не нагружают мышцы по максимуму, потому что сердце сдается раньше мышц. Дюбрюиль писал: «Если ваша цель – выносливость, то вы можете скрупулезно следовать принципам тренировок Артура Джоунза, но в случае стремления к силе и размерам, вам следует обратить свое внимание на программы, предназначенные для развития силы и размеров».

«Фигура - это результат того, как мы тренируемся», - заявлял он, и это подтвердилось исследованиями, проведенными в России и других странах Восточной Европы. Согласно их результатам, невозможно одновременно построить максимальную выносливость, большие мышечные размеры и силу. Другими словами, вы не можете одновременно готовиться к Бостонскому Марафону и к «Олимпии» или чемпионату мира по тяжелой атлетике.

Далее приведу самые важные правила для составления тренировочных программ.

Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье

Артур Джоунз настаивал на тренировке всего тела как единого целого. Он считал, что лучший способ построить большую мышечную массу – это тренировать все тело на одной тренировке, работать очень быстро, переходя от одного упражнения к другому после минимального отдыха. Бодибилдеры должны тренироваться три раза в неделю – в понедельник, среду и пятницу, выполняя по 2-3 сета в каждом упражнении и доводя каждый подход до абсолютного мышечного отказа.

Джоунз опубликовал в Iron Man множество статей в поддержку своей теории и «Наутилусов», используя в качестве примера самого молодого в истории Мистера Америка - Кейси Ваятора (Casey Viator). Только спустя годы, появились слухи о том, что Кейси втайне от Джоунза тренировался чаще, тайком пробираясь в местный спортзал, чтобы дать сво-

Первое правило Дюбрюиля: Для построения максимальных мышечных размеров нужна проработка одной небольшой мышечной группы

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

(предпочтительно, одной мышцы), а затем отдых, по крайней мере, 20 минут, чтобы задержать продукты утомления в мышце и позволить им выполнить свои важные химические функции. Очевидно, это подразумевает применение сплит-программы, что противоречит рекомендациям Джоунза, а в некоторых случаях, и двух тренировок в день.

Дюбрюиль не был первым в пропаганде сплитов и двойных сплитов. Джо Вейдер рекомендовал их, начиная с 40-х годов, и многие Мистеры Америка и Мистеры Вселенная, как и каждый Мистер Олимпия, построили свои фигуры, тренируясь именно по сплит-программам. Арнольд Шварценеггер и Франко Коломбо тогда в 70-х годах регулярно тренировались дважды в день, прорабатывая одну или две соседних мышцы за тренировку. Почувствовав перетренированность, они пропускали день и восстанавливались, налегая на протеин и углеводы. Сыграли ли подобные тренировки свою роль в тех феноменальных размерах, которых они добились? Уверен, что да.

Винс Жиронда (Vince Gironda), знаменитый Железный Гуру, в своем спортзале часто «сажал» бодибилдеров и голливудских актеров на двойные, и даже тройные, сплиты, если им нужно было быстро войти в форму для соревнований или съемок. Независимо от того, знал ли Винс преимущества теории о кровотоке и продуктах утомления или нет, но он разделял тренировки, опережая свое время.

Очевидно, многие бодибилдеры не имеют времени или желания тренироваться два или три раза в день, хотя владельцам домашних спортзалов это вполне доступно, скажем три 30-минутные тренировки - утром, днем и вечером, или две 45-минутные сессии два раза в день. Организуйте свою сессию так, чтобы вы могли тренировать две соседние мышцы на одной тренировке. Вот пример тренировок четыре дня через один:

День 1: Квадрицепсы, бицепсы ног и икры
День 2: Грудь и дельтоиды
День 3: Широчайшие, трапеции и выпрямители спины
День 4: Руки
День 5: Отдых

Если вам потребуется больше времени на восстановление, отдыхайте после двух дней тренировок. Широчайшие, трапеции и выпрямители спины перенесите на четвертый день, а руки – на пятый. В субботу и воскресенье отдохните.

Можно использовать схему пять дней тренировок, два отдыха:

День 1: Ноги
День 2: Грудь
День 3: Широчайшие и выпрямители спины
День 4: Дельтоиды и трапеции
День 5: Руки
День 6 и 7: Отдых

Если у вас большое желание тренироваться, то можете разделить свое тело на шесть частей и тренировать одну мышечную группу в день, шесть дней в неделю.

День 1: Ноги
День 2: Грудь
День 3: Широчайшие и выпрямители спины
День 4: Дельтоиды и трапеции
День 5: Трицепсы
День 6: Бицепсы и предплечья
День 7: Отдых

Пресс можно нагружать 2-3 раза в неделю, а если икрам требуется большая стимуляция, тренируйте их дважды в неделю.

Скрещивания рук на блоках

Используя этот принцип, вы можете составить массу всевозможных тренировочных вариаций. Если ноги являются отстающей частью, тренируйте квадрицепсы и бицепсы ног раздельно, через два дня. Например, нагружайте квадрицепсы в первый день, а бицепсы ног и икры в третий и четвертый. Грудь тренируйте на вто-

рой день, широчайшие и выпрямители спины – на третий, трицепсы – на пятый, а бицепсы и предплечья – на шестой.

При двойном сплите, вы тренируете одну группу мышц утром, другую вечером. Построение сплита зависит от уровня вашей тренированности и степени реакции на тренинг той или иной мышечной группы. В любом случае, проработка одной небольшой мышечной группы на отдельной тренировке позволит вам хорошенько стимулировать ее, давая всем остальным мышцам достаточно времени для отдыха.

Правило второе: В каждом повторении работайте настолько тяжело, насколько это возможно. Нет, это не опечатка. Дюбрюиль постоянно подчеркивал необходимость максимально тяжелой работы в каждом повторении, а не просто в сете. Многие бодибилдеры легко переходят первые две трети подхода и только в последних двух-трех повторениях действительно работают максимально тяжело. Подобно Артуру Джоунзу и Винсу Жиронде, Дюбрюиль полагал, что подавляющее большинство бодибилдеров тренируются недостаточно тяжело для стимуляции максимального мышечного роста – их сеты недостаточно интенсивны. «Во-первых, очень немногие работают так тяжело, как должно для максимального роста. Для этого необходима очень тяжелая работа. Во-вторых, большинство бодибилдеров понятия не имеют о том, что такое по-настоящему тяжелая работа», - писал он.

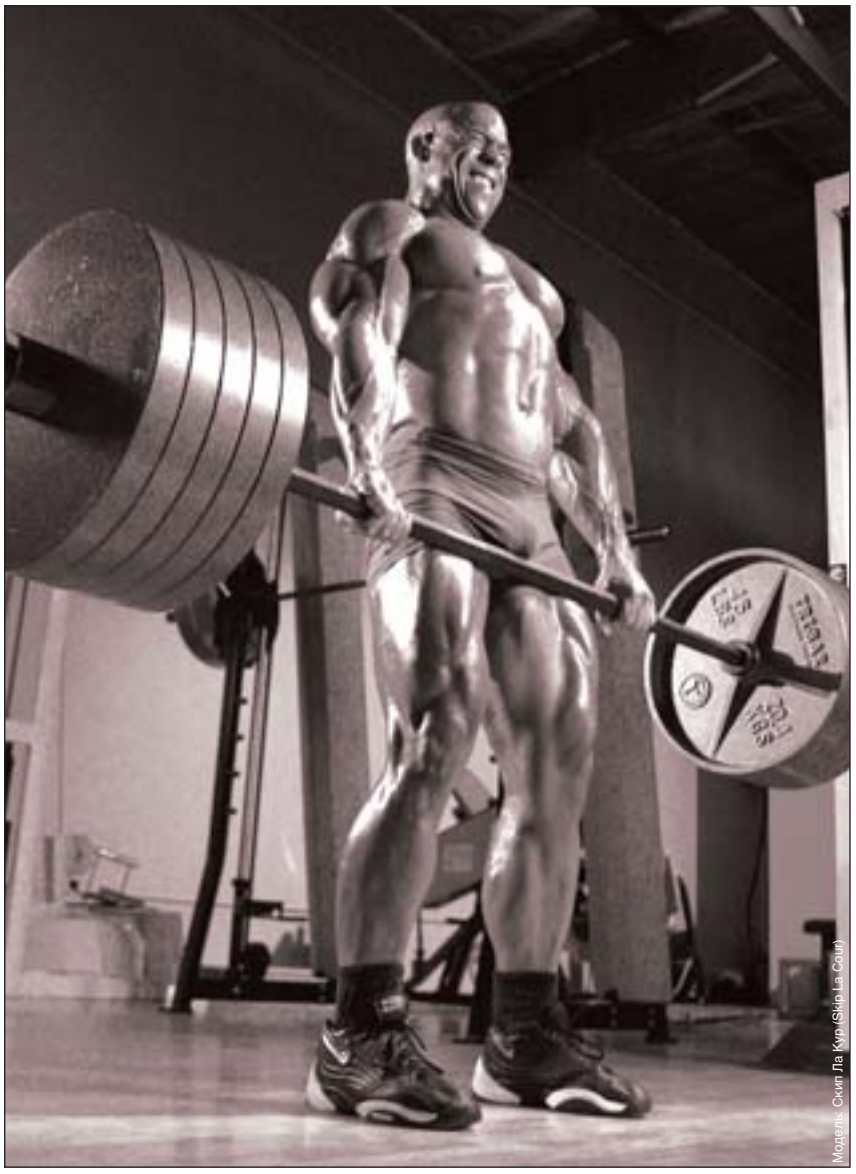
Но разве возможно работать с максимальной отдачей в каждом повторении каждого сета? Для этого нужно использовать сеты со сбрасыванием веса, устанавливая на гриф маленькие диски, или работая на тренажерах, где возможна быстрая смена величины сопротивления. Вес должен быть настолько тяжелым, чтобы даже одно повторение давалось с огромным трудом. Понятно, что в таких упражнениях, как жимы лежа или приседания, вам понадобится тренировочный напарник. Хорошо, если он также будет помогать вам быстро снижать веса на грифе или тренажере. Однако приседания, по соображениям безопасности вы все же должны выполнять в силовой раме, даже если у вас есть тренировочный напарник.

Подтягивания

На практике вам, может быть, и не удастся по максимуму работать в каждом повторении. Вы сможете сделать два-три повторения, прежде чем наступит отказ, но такой сет все же будет более интенсивным и эффективным, чем обычный. Вы можете повысить интенсивность, уменьшая скорость повторений, когда чувствуете себя более сильным, и увеличивая ее в случае не самого оптимального самочувствия. Величина снижения веса с каждым повторением или двумя не всегда может соответствовать уровню вашей силы, и снова напарник способен помочь вам форсированными повторениями.

В качестве небольшого отступления от темы я бы хотел, чтобы каждый из вас смог понаблюдать за тренировками Лэрри Скотта (Larry Scott), первого Мистера Олимпия. Каждое повторение у него выглядит как максимальное. Когда вы наблюдаете за его первым повторением, то кажется, что второе будет уже невозможным, но оно происходит. Интенсивность просто нечеловеческая. Будучи свидетелем тренировок

Модель: Берри Кабов (Berry Kabov)


Модель: Скип Ла Кур (Skip La Cour)

многих современных звезд, могу заявить, что я никогда не наблюдал такой степени интенсивности, какую выдает Лэрри.

Еще один метод - это давление на гриф, которое производит ваш напарник во время подъема вами веса. Возьмем жимы лежа. После легкого разминочного подхода, начинайте работать с весом, который позволит вам самостоятельно выполнить четыре или пять повторений. В ходе первого же повторения, напарник давит на гриф, когда вы его опускаете, создавая дополнительное негативное сопротивление. Затем, когда вы начинаете движение вверх, он продолжает давить на него для увеличения нагрузки.

Первое повторение должно ощущаться как максимальная попытка, во втором напарнику уже не нужно давить на гриф с таким же усилием. После выполнения четырех или пяти повторений он меняет тактику - прекращает давить на гриф в негативной части упражнения и слегка помогает вам в позитивной фазе. Как и в случае обычных форсированных повторений, он помогает вам лишь настолько, насколько необходимо, чтобы сделать повторение возможным, но не легким. Продолжайте, пока не выполните 6-8 повторений – это как раз тот диапазон повторений, который вам необходим при таком интенсивном тренинге.

Ни один метод работы по максимуму в каждом повторении не является доминирующим, они все похожи, а вы можете использовать и штангу, и гантели, и тренажеры. Для получения оптимальных результатов можно комбинировать разные методы в одном и том же упражнении, некоторые тренажеры позволяют это сделать. Отдельные виды «Наутилусов» имеют крепления для ног, которые позволяют вам «помочь» самому себе при выполнении некоторых упражнений для верха тела.

Боб Кеннеди (Bob Kennedy) когда-то выпускал специальные тренажеры для жимов лежа, в которых гриф кабелями был присоединен к упорам для ног, при помощи которых вы можете бедрами помогать себе выполнять форсированные повторения в жимах лежа. Однако, на таком тренажере можно было выполнять только жимы лежа, жимы на наклонной и жимы из-за головы. Джон Паррилло (John Parrillo) разработал тренажер для подъемов на носки стоя, где был также внедрен принцип помощи икрам посредством специальных рукояток для рук.

Дюбрюиль создал свою линию тренажеров Ultra Machines, в которых была реализована та же идея, жаль, что они не получили распространения.

При выполнении жимов лежа и гак-приседаний можно, давя руками на колени, помогать работать мышцам ног. Можно также выполнять односторонние упражнения, помогая себе свободной рукой или ногой. Призвав на помощь свою фантазию, вы сможете сами придумать множество методик подобного рода.

Вне зависимости от выбора это будет, как говорил Дюбрюиль, мощный способ тренинга. 6-10 сетов вполне достаточно для опытного бодибилдера, а менее опытные должны ограничиться 4-6 сетами.

Правило третье: Включайте в свою программу достаточно изолирующих упражнений. Идея Дюбрюиля о том, что изолирующие упражнения также способствуют приросту силы и размеров, не просто интуитивна. Нельзя сказать, что он не верил в действенность тяжелых компаундных движений, - наоборот, он считал их необходимыми, особенно для начинающих и продвинутых атлетов. Им следует сосредоточиться на построении силовой базы, но в определенный момент изолирующие движения ста-

ПРОТЕИНОВЫ

ОТ IRONMAN®

оригинальные

с клюквой

с лесными ягодами

опт: +7 (499) 968-6240

ЫЕ ЗАВТРАКИ

с шоколадом и орехами

банановый вкус

яблочный вкус

sale@sportservice.ru

новятся просто необходимыми для того, чтобы поддержать дальнейший рост мышц. «После того, как мы довели собственные мышцы до определенной кондиции при помощи многосуставных упражнений, таких как жимы лежа и приседания, многие из нас сталкиваются с замедлением, а то и вовсе прекращением роста. Поскольку каждая мышца в одиночестве способна работать более интенсивно, чем при командной работе, изолированные движения, такие как трицепсовые экстензии и сгибания рук, позволят дать ей такую нагрузку, стимулируя дальнейший рост. Поверьте мне, если вы вышли на плато, то тяжелая работа в изолированных упражнениях может заставить вас снова расти». Он не имел в виду пампинг с легкими сетами в сведениях рук на кроссовере или экстензии. Речь шла о том, чтобы вы нашли способ работать в точке отказа при каждом повторении с помощью напарника или сетов со сбрасыванием веса, или и того, и другого.

Попробуйте односторонние упражнения, такие как сгибание руки с гантелью, сгибания на скамье Скотта, трицепсовые экстензии, подъемы одной руки в сторону, жимы или сгибания одной ноги. Тренируя одну сторону тела, вы сможете выработать больше усилий, а это может выразиться в дальнейшем мышечном росте.

Правило четвертое: Используйте разные упражнения для одной и той же части тела. Это правило великолепно работает совместно с правилом три. У каждой мышцы есть брюшко, начало и конец. Компаундные упражнения больше нагружают брюшко, а изолированные – начало и конец. Дюбрюиль считает, что для каждой мышцы должно быть предусмотрено, как минимум, одно компаундное упражнение и несколько изолированных. Цель в том, чтобы нагрузить каждую мышечную группу под разными углами, например, передние, средние и задние дельтоиды. Для каждых дельтоидов должно быть собственное упражнение – жимы из-за головы в качестве основного, а также подъемы рук вперед, подъемы рук в стороны и подъемы рук в стороны, стоя в наклоне, для соответствующих отделов мышц. Итак, четыре упражнения - это минимум для плеч.

Для груди вы можете выполнять жимы лежа, как основное движение. А затем жимы гантелей на наклонной скамье для верхнего региона, отжимания на брусьях для нижнего, разведения рук с гантелями для внешних частей и сведения рук на кроссовере для внутреннего региона груди. То есть, пять упражнений для грудных мышц.

Со спиной сложнее, потому что вам предстоит проработать очень много мышц: широчайшие мышцы, малую и большую круглые мышцы, подостные мышцы, трапеции, выпрямители спины и все мышечные группы, залегающие под ними. Как минимум, вам потребуется одно упражнение для выпрямителей спины, одно для трапеций и три (или четыре) для широчайших мышц. Последние будут направлены на развитие ширины спины. Для этого вам надо будет выполнить подтягивания широким хватом и/или тяги вниз широким хватом. А для ее толщины - тяги штанги в наклоне, тяги Т-грифа, тяги на блоках сидя и/или тяги одной руки с гантелью, стоя в наклоне.

Эту группу мышц просто невозможно проработать полностью только одним или двумя упражнениями. Даже для столь малой мышцы, как бицепс, вы должны сконцентрироваться на самом брюшке мышцы, на ее начале и конце - для развития пика бицепса, и плечевой мышце - для улучшения

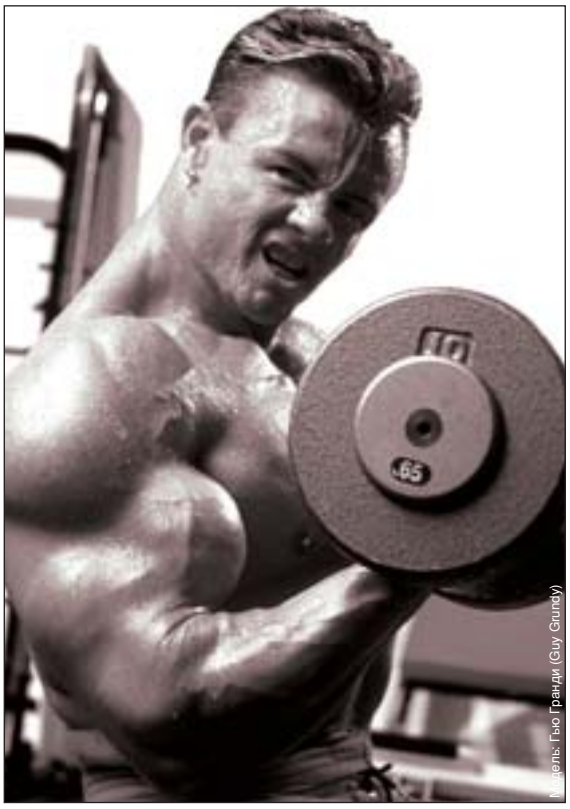
Жим лежа

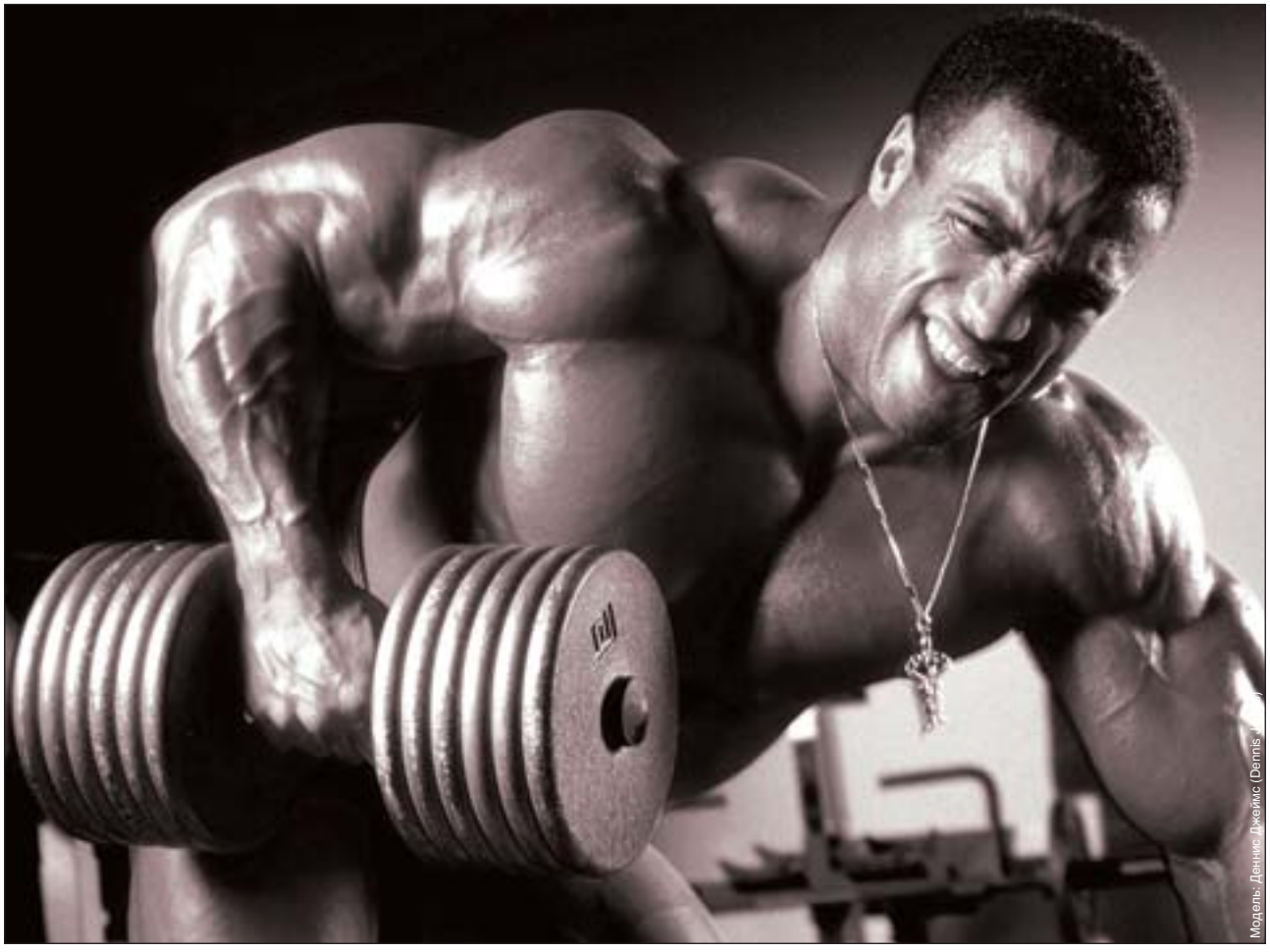
Модель: Крис Кук (Chris Cook)

детализации. В ваш арсенал войдут сгибания рук со штангой в качестве базового упражнения, сгибания рук на скамье Скотта для нижней части бицепса, концентрированные сгибания рук для пика, а также сгибания рук в стиле молота для плечевой мышцы. Если вы будете работать с полной выкладкой в каждом повторении, то большого числа сетов не понадобится, скорее всего, их будет от 6 до 8. Чем большее число регионов каждой мышцы получит свою долю внимания, тем большие размеры вы сможете построить. Дюбрюиль писал: «Даже если бы размеры были вашей единственной целью, понятно, что чем больше волокон мышцы будет подвергнуто стимуляции, тем больше ее шансы вырасти».

Правило пятое: Работайте настолько быстро, насколько это возможно. На первый взгляд, эта рекомендация противоречит всему вышеизложенному. Разве Артур Джоунз не рекомендовал бодибилдерам работать в более быстром темпе?

У каждой мышцы есть брюшко, начало и конец. Компаундные упражнения больше нагружают брюшко, а изолированные – начало и конец


Модель: Гью Гранди (Guy Grundy)


Модель: Деннис Джеймс (Dennis James)

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Тренировочная программа для размеров и мощности

(С понедельника по пятницу, в субботу и воскресенье отдых)

Понедельник: Ноги	
Движущаяся дорожка	20 минут
Подъемы на носки стоя*	5x3-5
Подъемы на носки сидя*	5x3-5
Приседания, гак-приседания или приседания в тренажере*	5x3-5
Экстензии одной ноги*	5x3-5
Приседания в тренажере Смита с выставлением ступней ног вперед	4x3-5
Сгибания одной ноги*	5x3-5
Вторник: Грудь	
Жимы лежа*	5x3-5
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита	3x3-5
Отжимания на брусьях (локти в стороны)*	3x3-5
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье*	3x3-5
Скрещивания рук на блоках	3x3-5
Среда: Широчайшие спины, выпрямители спины и пресс	
Подтягивания или тяги к груди широким хватом на высоком блоке*	5x3-5
Пуловеры на тренажере или тяги вниз прямыми руками*	3x3-5
Тяги вниз на блоке с V-образной рукояткой или подтягивания*	3x3-5
Тяги к поясу на низком блоке или тяги Т-грифа*	5x3-5
Гиперэкстензии или тренажер для низа спины*	4x3-5
Кранчи на абдоминальной скамье или полноамплитудные кранчи на блоке*	5x3-5
Четверг: Дельтоиды и трапеции	
Движущаяся дорожка	20 минут
Жимы сидя в тренажере Смита*	5x3-5
Подъемы рук перед собой	3x3-5
Подъемы рук в стороны	5x3-5
Подъемы рук с гантелями в стороны, стоя в наклоне или тренажер для задних дельтоидов	5x3-5
Шраги*	5x3-5
Пятница: Руки	
Отжимания на брусьях (локти близко к корпусу)*	4x3-5
Экстензии рук с гантелями лежа на скамье с обратным наклоном	4x3-5
Жимы вниз на блоке	4x3-5
Сгибания рук*	4x3-5
Сгибания рук на скамье Скотта	3x3-5
Концентрированные сгибания	3x3-5
Сгибания рук в стиле молота	4x3-5

* Выполняете один-два разминочных сета с 50% от вашего рабочего веса в первом и с 80% во втором перед рабочими подходами.
В общих случаях, выбирайте такой вес рабочих сетов, который позволит вам выполнить два-три повторения, а затем пару форсированных повторений. Как только сможете самостоятельно сделать четыре-пять повторений, на следующей тренировке увеличивайте рабочий вес.

Рекомендовал, но он имел в виду нечто другое. Многим нравится отдыхать между сетами 3-5 минут, особенно в таких тяжелых упражнениях, как приседания и жимы лежа. Вы должны выполнять подходы медленно и строго, без всякого читинга, но отдыхать между ними по 1-2 минуты в базовых упражнениях и по 1 минуте в изолированных.

Темп тренировки должен быть такой, чтобы с ним справилась ваша сердечно-сосудистая система. Если вы вынуждены остановить подход, потому что запыхались, а сердце бьется с сумасшедшей скоростью, значит, сердечно-сосудистая система отказала раньше, чем сами мышцы. Поэтому тренируйтесь быстро, но не так, чтобы задыхаться после каждого сета. Одно старое правило гласит – начинать следующий сет надо через несколько секунд после того, как дыхание вернулось в норму. Безусловно, вы будете дольше отдыхать после тяжелых компаундных упражнений, таких как приседания, мертвые тяги, жимы лежа или тяги штанги в наклоне, чем после изолированных движений – трицепсевых экстензий, например, или концентрированных сгибаний рук.

Правило шестое: Легкие, накачивающие кровь упражнения вне тренировки удалят из мышц метаболиты и ускорят восстановление, также как и уменьшат мышечную болезненность. Опять противоречие? Нет. Продукты утомления, которые находятся в мышце, приносят пользу до определенного момента, но если они задерживаются дольше, то начинают оказывать негативное влияние на восстановление и рост. Дюбрюиль писал, что продукты утомления должны задерживаться в мышце, как минимум, минут 20, но предпочтительнее несколько часов. Если они задерживаются дольше дня, они начинают тормозить восстановление и препятствовать мышечному росту. Вы можете определить излишек продуктов утомления по боли, которая возникает в мышцах на следующий день после их тренировки. Если боль все еще сохраняется через 48 часов после тренировочной сессии, значит, вы перетренировали эту мышечную группу и обязаны предоставить ей дополнительное время для восстановления перед повторным тренингом.

Дюбрюиль писал, что пара очень легких, низкоинтенсивных, высокоповторных сетов для болящих мышц, помогут наполнить их кровью и удалить продукты утомления, повысив общие результаты. Секрет в том, чтобы использовать очень легкие веса и большое число повторений. Дюбрюиль рекомендовал сеты из 30-50 повторений. Помните, вы не пытаетесь нагрузить мышцы, только омыть их кровью. Интенсивность должна быть исключительно низкой. Если вы выполняете 50 повторений, то вес дол-

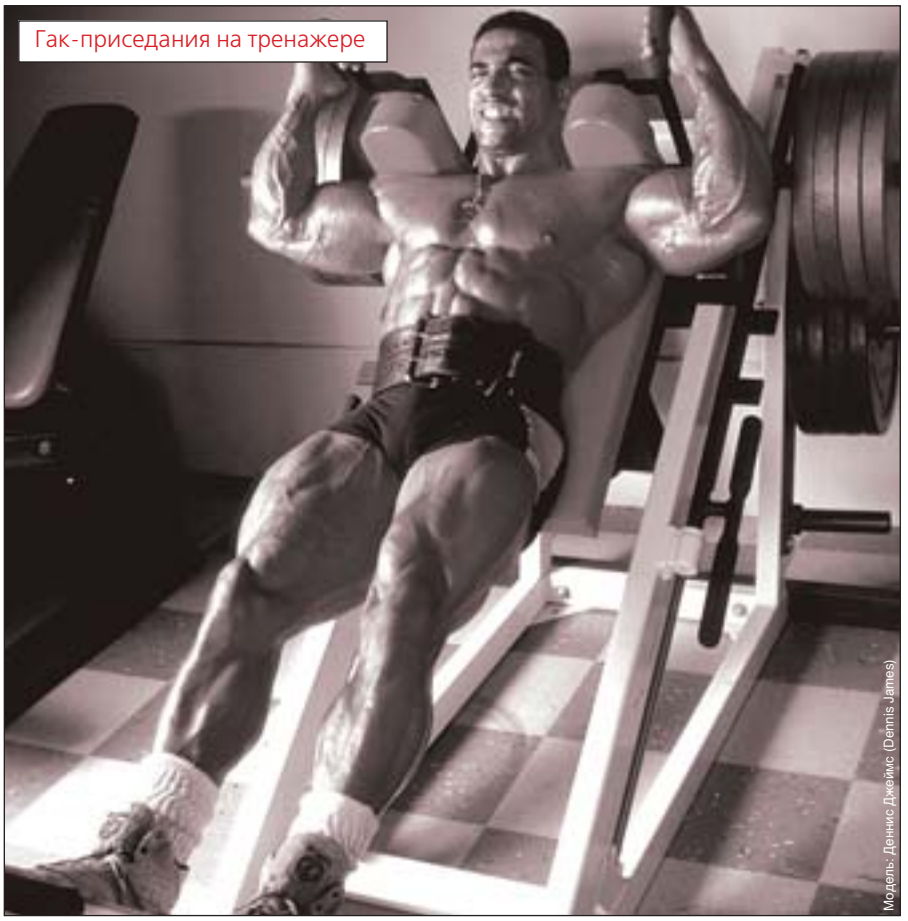
Модель: Майк Драгна (Mike Dragna)

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

жен быть таким, что вы смогли сделать и сто, если бы пожелали.

Я рекомендую начать с двух сетов из 50 повторений для тех мышц, которые вы тренировали накануне. Если в понедельник вы нагружали квадрицепсы, начните тренировку в четверг с двух сетов жимов ногами из 50 легких повторений, а затем переходите к целевым мышцам.

Правило седьмое: Сохраняйте в своем занятии хотя бы минимум кардиотренинга. Хотя невозможно тренироваться одновременно для максимального развития силы (мышечных размеров) и выносливости, наличие в программе некоторого количества аэробной нагрузки способно улучшить ваши результаты. Причины очевидны – чем лучше ваша физическая форма, в плане работы сердечно-сосудистой системы, тем быстрее вы восстанавливаете дыхание после подхода и, соответственно, быстрее сможете тренироваться. Чем эффективнее будет работать сердечно-сосудистая система, тем скорее продукты утомления будут удаляться из мышц (до определенного момента), к ним быстрее будут доставлены необходимые нутриенты, такие как глюкоза, аминокислоты и креатин, и тогда вы сможете восстанавливаться сразу после тренировок, что благоприятно скажется на вашем прогрессе.


Гак-приседания на тренажере

Модель: Деннис Джеймс (Dennis James)

Тяги к груди широким хватом на высоком блоке

Модель: Гио Гранди (Gio Grundy)

Сумма аэробной нагрузки для каждого устанавливается индивидуально, но, скорее всего, 20-минутные тренировки три раза в неделю будут необходимым минимумом, а максимумом 30-60 минут пять-шесть раз в неделю. При стремлении к максимальным мышечным размерам избыток аэробики окажет обратный эффект, поэтому, если есть сомнения, то лучше делайте меньше, чем больше.

Изложенные здесь семь правил могут стать эффективным методом построения максимальных мышечных размеров и силы. Конечно, вы не должны игнорировать роль правильного питания, включая пищевые добавки, и позитивного настроя в достижении успеха. Давайте признаем: если вы верите в то, что данная программа будет эффективной для вас, то, скорее всего, так оно и будет. **IM**

НОВИНКИ

ОТ IRONMAN

БАТОНЧИКИ БЕЗ ГЛАЗУРИ,
БЕЗ ГЛЮТЕНА
И ДОБАВЛЕННОГО
САХАРА

10 ГРАММ ГИДРОЛИЗАТА
КОЛЛАГЕНА,
МИНИМУМ КАЛОРИЙ,
НАТУРАЛЬНЫЙ СОК

ironman.ru ironman_russia

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

Стив Ривз

КОРОЛЬ БОДИБИЛДИНГА

Часть 1

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

Тони Ланза (фотограф) и Стив прогуливались как-то по городу в поисках подходящего места для съемок, когда позади вдруг раздался страшный треск: один автомобиль врезался в другой. Владелец машины выскочил из нее, подбежал к Стиву и принялся трясти его руку, говоря: «Только что я совершил аварию и спешу поздравить вас с тем, что вы явились ее причиной. Я просто не поверил своим глазам!»

Милтон Т. Мур (Milton T. Moore)

Его называли «фигурой, давшей старт тысяче карьер в бодибилдинге». Мистер Америка, Мистер Вселенная, Мистер Мир, человек, божественный вид которого вызывал столкновения автомобилей и собирал толпы на пляже. Он был кинозвездой; его фильмы не просто стали явлением, но вызвали целый поток лент, посвященных греческой, римской и российской истории. Его работы в кино восхищали таких выдающихся личностей, как Уинстон Черчилль (Winston Churchill), Джеймс Дин (James Dean), Сильвестр Сталлоне (Sylvester Stallone), Барт Рейнольдс (Burt Reynolds), Арнольд Шварценеггер (Arnold Schwarzenegger), Бо Дерек (Bo Derek), Вили Мэйс (Willie Mays) и Джес Оуэнс (Jesse Owens). Последние даже создали «Heisman Trophy» – приз, специально учрежденный в честь Стива Ривза.

Кроме всего прочего, он был человеком, строившим свою жизнь по собственным правилам и оставившим индустрию кино на пике славы. Заработав достаточно денег для осуществления заветной мечты о собственном ранчо, он посвятил весь остаток жизни разведению лошадей и разработке новых подходов к бодибилдингу.

Благодаря съемкам первого и единственного фильма о жизни и карьере Стива Ривза («Steve Reeves: The Man. The Legend»), я со своим хорошим другом Джорджем Хелмером (George Helmer), который знал Стива много лет и является президентом Classic Image Productions, компании, сохраняющей и пропагандирующей наследие Ривза, получили уникальную возможность узнать много интересного из жизни этого человека. Я имел счастье быть знакомым с Ривзом 14 лет. Много раз мы с Джорджем отправлялись в двухчасовое путешествие из Woodland Hills, Калифорния, на ранчо в Valley Center, чтобы взять у Ривза интервью или вместе потренироваться.

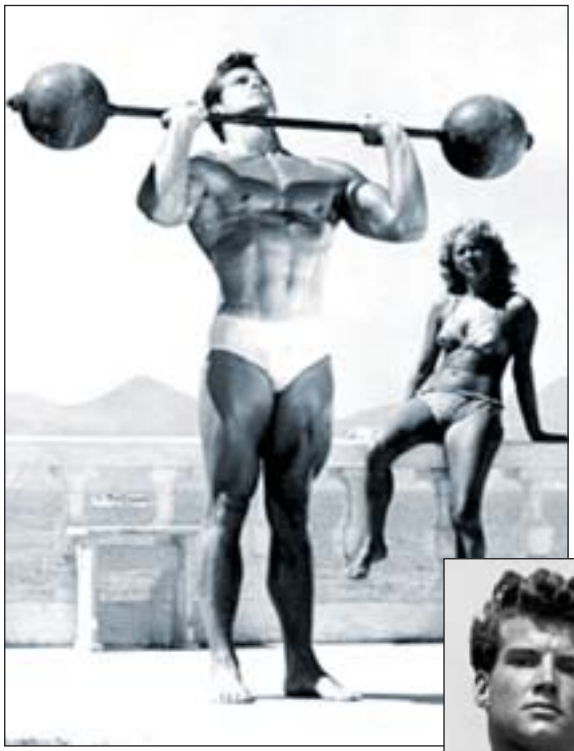
Когда я впервые встретил его, ему уже было 60 лет, но выглядел он великолепно. Однажды, обсуждая тренинг икр, он внезапно встал и закатал штанину, чтобы продемонстрировать икроножную мышцу. Она была, наверное, 45 см в обхвате и выглядела, как работа Микеланджело по живому мрамору, и это в 60 лет! Я говорил с людьми, хорошо знавшими Ривза в 50-е годы, и они помнили времена, когда ему вообще не удавалось закатать штанину – икры не позволяли.

Помню также наши тренировки с этим Геркулесом, когда, уже разменяв свой седьмой десяток, он не давал мне спуску. И тот факт, что человек старше меня на 35 лет запросто обходил меня, вовсе не вызывал у меня раздражения - наоборот, я был в полном восхищении!

Ривз не только показал всему бодибилдингу, как прекрасно может выглядеть натуральная фигура (никогда в своей жизни он не принимал стероидов), он также продемонстрировал, насколько успешным может быть фильм, если его главный герой мускулист. Более того, он доказал, что возраст – не приговор, а шанс построить или поддержать фигуру и наслаждаться жизнью такой же, как и в юности. Перечень достижений Стива Ривза мог бы занять все страницы этого журнала, поэтому я становлюсь лишь на самых значительных.

Еще до начала кинокарьеры в 1954 году прекрасное лицо Ривза и его точеная фигура стали объектом поклонения в американском артистическом сообществе. Доктор Авард Фэрбенкс (Avard Fairbanks), последователь Гагенхайма и всемирно известный скульптор, среди работ которого многочисленные изваяния Авраама Линкольна и монумент Pony Express, однажды сказал: «Стив Ривз – это образец человека, который привел свою фигуру в гармонию со Вселенной, чьей частью он

Ривз не только показал всему бодибилдингу, как прекрасно может выглядеть натуральная фигура (никогда в своей жизни он не принимал стероидов), он также продемонстрировал, насколько успешным может быть фильм, если его главный герой мускулист



Ни одна часть его тела не была построена за счет другой: баланс, пропорции и симметрия были его маркой, а красота – результатом

является. Это мечта Микеланджело во плоти. Жалко, что Стив жил не во времена Ренессанса, когда мастера были бы готовы на любые жертвы, чтобы только ваять с него статуи».

Современные чемпионы-бодибилдеры говорят о нем с высочайшим уважением.

«Фигура Стива Ривза идеальна». Серджио Олива (Sergio Oliva), Мистер Олимпия.

«За несколько дней до «Мистера Америка» до нас дошли слухи о каком-то парне, собирающем вокруг себя толпы во время прогулок по пляжу у озера Мичиган. Мы не могли даже представить, кто был бы способен на такое». Джордж Эйферман (George Eiferman), Мистер Америка.

«Бессмертный – только так можно описать Стива Ривза. Его фотографии фантастические. Он символизирует собой идеальную фигуру, он был легендой своего времени. Многих из нас он вдохновил на занятия бодибилдингом». Лу Ферриньо (Lou Ferrigno), Мистер Вселенная.

«Прекрасный – это слово не совсем подходит для описания мужчины, но тут именно такой случай». Бил Перл (Bill Pearl), Мистер Вселенная.

«Фигура столетия». Рэг Парк (Reg Park), Мистер Вселенная.

«Наикрасивейший, наиболее совершенно сложенный человек из всех, кого когда-либо создал Бог». Лэрри Скотт (Larry Scott), Мистер Олимпия.

«Именно фильмы Ривза вдохновили меня на начало тренировок в конце 50-х – начале 60-х». Фрэнк Зэйн (Frank Zane), Мистер Олимпия.

«Именно так Микеланджело представлял идеально сложенного человека!» Винс Жиронда (Vince Gironda).

«Он великолепен и много сделал для бодибилдинга. Одна из лучших фигур в истории этого вида спорта. Стив был моим вдохновителем». Арнольд Шварценеггер (Arnold Schwarzenegger), Мистер Олимпия.

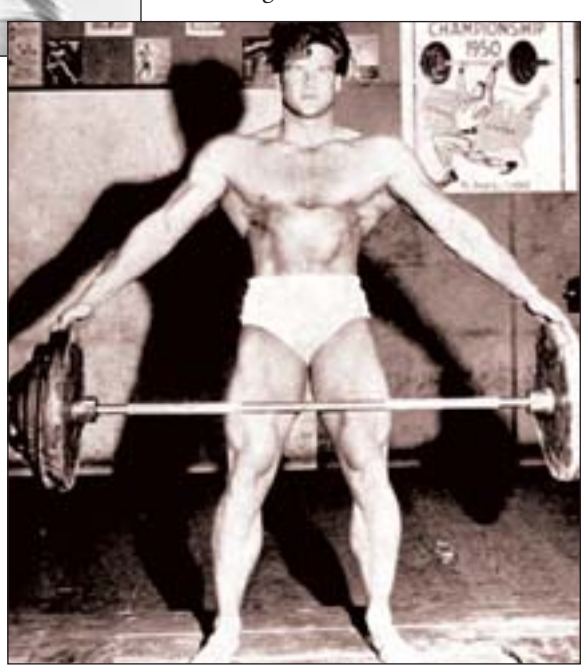
«Я заинтересовался бодибилдингом, увидев на обложке журнала фото Стива Ривза. Тогда я понял, как именно я хочу выглядеть». Майк Ментзер (Mike Mentzer), Мистер Вселенная.

Такие же фразы можно было прочесть на страницах культуристических журналов.

«Восхитительный, прекрасный и наиболее почитаемый бодибилдер всех времен». Muscle Builder/Power

«Лучшее телосложение в мире». Iron Man magazine

Он мог пальцами поднять 185-килограммовую штангу с пола на бедра, как при мертвой тяге!



«Феноменальное телосложение Стива Ривза установило новые стандарты в бодибилдинге... Женщины ходили за ним толпами». Джо Вейдер, Muscle & Fitness

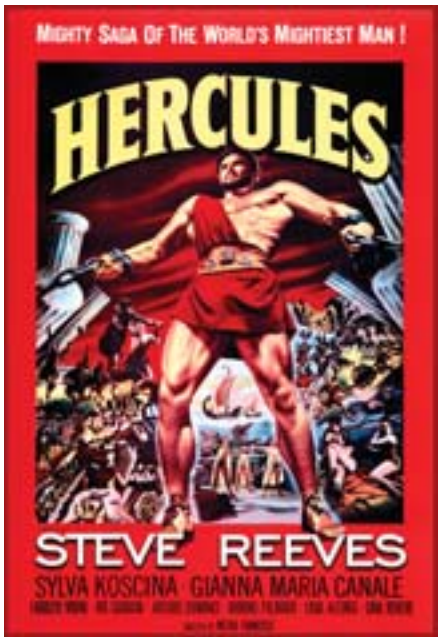
«Мистер Всё... Он остается неувядающим вдохновителем на тренинг и успех в удивительном мире бодибилдинга». Musclemag International

Я часто вспоминаю одну беседу, состоявшуюся в 1990 году с Беном Вейдером, президентом Международной федерации бодибилдинга (IFBB) и человеком, перед взором которого за много лет прошли все звезды «железной игры». Я спросил, кого он считает величайшим бодибилдером всех времен. Ответ последовал незамедлительно: Стива Ривза. Ветеран культуристической фотографии Расс Уорнер (Russ Warner), фотографировавший Стива много лет, сказал о нем так: «Давайте посмотрим правде в глаза – существует только один Стив Ривз... Пройдет время, мы все отойдем в мир иной, а Стив останется в истории физической культуры как ярчайшая звезда и замечательнейший человек из когда-либо живших».

Для многих из нас он останется обладателем величайшей фигуры, более чем достойной титулов «Мистер Америка», «Мистер Мир» и «Мистер Вселенная». Он был потрясающе силен. Он мог пальцами поднять 185-килограммовую штангу с пола на бедра, как при мертвой тяге! Лежа лицом вниз, когда напарник прижимал к полу его лодыжки, он мог подняться на колени простым сокращением бицепсов ног и делал это в нескольких повторениях!

В теперь уже легендарном силовом соревновании между Армандом Тэнни (Armand Tanny), Джорджем Эйферманом (считавшимися тогда самыми сильными бодибилдерами) и Ривзом в том, сколько килограммов каждый из них сможет поднять на грудь, стоя на коленях, Стив поразил всех результатом 102,5 кг. Для него было совершенно обычным выполнять строгие сгибания рук на наклонной скамье с 40-килограммовыми гантелями. Фактически он изобрел (и уж конечно популяризировал) технику использования наклонной скамьи для выполнения жимов гантелей и штанги и для сгибаний рук. Он был

Он отказывался изображать исторических героев только как великих воителей. Он показывал и тело, и характер. Дебби Рейнолдс (Debbie Reynolds) назвала его «самым красивым вождем Голливуда»



первым в бодибилдинге, кто широко использовал блочные устройства.

Ривза считают обладателем феноменальной симметрии, что и привлекало к нему внимание артистического сообщества. Ни одна часть его тела не была построена за счет другой: баланс, пропорции и симметрия были его маркой, а красота – результатом. Добавьте к этому рост 185 см, исключительную красоту и надежность человека, всегда готового бескорыстно прийти на помощь другу, - и вы получите все необходимые составляющие настоящего американского героя.

Вокруг него, будто привлекаемые божественным сиянием, собирались люди; автомобили сталкивались, стоило ему снять рубашку. Фанаты столь неистово преследовали его, что во время подготовки к турниру «Мистер Вселенная» в Лондоне в конце 40-х Ривзу пришлось зарегистрироваться сразу в двух отелях, чтобы избежать преследований. Киноманы готовы были снова и снова смотреть все его 16 фильмов – они никогда не видели подобного физического совершенства.

Вокруг него, будто привлекаемые божественным сиянием, собирались люди; автомобили сталкивались, стоило ему снять рубашку. Фанаты столь неистово преследовали его, что во время подготовки к турниру «Мистер Вселенная» в Лондоне в конце 40-х Ривзу пришлось зарегистрироваться сразу в двух отелях, дабы избежать преследований

Заметьте, что свои мышцы Стив строил, всю жизнь тренируясь три раза в неделю, и они не исчезали после соревнований, как происходит сейчас с раздувшимися, стероидными мышцами современных чемпионов. Все оставалось при нем, делая его идеальным романтическим героем, которым публика именно восхищается, а не отвергает. В одном из кинотеатров его фильм демонстрировался 24 часа в сутки более двух лет.

Мне всегда нравилось, что своих героев Ривз выбирал исключительно из легендарных личностей: Эней (один из выживших троянских героев из поэмы Вергилия «Энеида»), Геркулес (мифический силач), Ромул (легендарный основатель Рима), Филипидес (античный олимпийский герой, который в 490-м году до нашей эры, по преданию, пробежал за два дня 200 км, спеша за военной помощью накануне битвы у Марафона), Хаджи Мурат (герой одноименного рассказа Льва Толстого) и знаменитый корсар Генри Морган. В его фильмах литература и история преподнесены не как набор дат и событий, а как действо, знакомящее зрителей с культурой и обычаями разных народов.

Его Геркулес заставил миллионы мальчишек пойти в спортзал, положив начало мировому увлечению бодибилдингом и фитнесом. Именно он проложил дорогу на киноэкран мышцам, чего раньше не было и в помине. До Вина Дизеля (Vin Diesel), Арнольда Шварценеггера, Рокки, Жана-Клода Ван Дама или Джеки Чана (Jackie Chan) был Стив Ривз – великих герой жанра экшн. Большинство трюков Ривз выполнял сам, включая прыжок на лошади через пианино в бальной комнате и сцены схваток. Никакой компьютерной графики или каскадеров, только собственное тело.

Ривз впервые представил публике жанр «меча и сандалии», последним примером которого может послу-

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

Фигура Ривза и его фильмы до сих пор восхищают миллионы кинозрителей во всем мире

жить «Гладиатор» с Расселом Кроу (Russell Crowe). Он отказывался изображать исторических героев только как великих воителей. Он показывал и тело, и характер. Дебби Рейнолдс (Debbie Reynolds) назвала его «самым красивым вождем Голливуда». Часто актрисы норовили продолжить сцену поцелуя с ним, даже когда режиссер командовал: «Снято!»

Фигура Ривза и его фильмы до сих пор восхищают миллионы кинозрителей во всем мире. По-прежнему функционирует его фан-клуб – Международное Общество Стива Ривза (www.stevereeves.com), насчитывающее тысячи членов. Стив Ривз продолжает оставаться эталоном того, как должен выглядеть на сцене герой. **IM**

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

Построение великолепной ФИГУРЫ

Часть 5
Быстрая масса

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

В прошлом месяце мы обсудили проблему анаболических стероидов и пришли к выводу, что недостаточно знаем об их действии, чтобы превращать себя в подопытного кролика. Кроме того, взгляните на атлетов, принимающих стероиды, и спросите себя, стоят ли конечного результата выпирающий живот, больная печень, тесты на допинг и огромные денежные траты (я знаю одного профи, потратившего на стероиды 40 000 долларов во время подготовки к «Masters Mr. Olympia»)?

А теперь посмотрите на кого-нибудь вроде Стива Ривза с его безупречными пропорциями и абсолютно натуральными 46-сантиметровыми руками, которые он получил только благодаря правильным тренировкам. Какие тут могут быть сравнения? Ничего общего с нашими нынешними чемпионами. Я иногда думаю, что они выглядели бы гораздо лучше, если бы бросили свои синтетические препараты, придающие им облик пришельцев с других планет, и попытались с помощью правильного тренинга реализовать данное им от природы.

Сегодня я расскажу об одной из таких тренировочных методик, на мой взгляд, исключительно эффективной. Я называю ее системой максимального сокращения. Как следует из названия, она подразумевает вовлечение в работу наибольшего числа мышечных волокон в позициях максимального сокращения. Это не обычное статическое удержание веса, когда вы просто задерживаетесь

в определенной точке амплитуды. Речь идет о максимальных усилиях, необходимых для удержания сопротивления на протяжении 45-60 секунд в позиции полного мышечного сокращения. Смысл в том, что используются только анаэробные механизмы, а аэробные, повышающие выносливость, но мало что дающие для построения мышечной массы, исключаются.

Напоминаю, что интенсивность и продолжительность тренировок находятся в обратной зависимости: вы можете тренироваться или тяжело (интенсивно), или долго, но не то и другое одновременно. Ясно, что для развития массивных мышц нужен тренинг на пределе, а эта система - наиболее тяжелая и, следовательно, наиболее действенная из всех, что вы когда-либо пробовали.

Пытаясь применить к бодибилдингу результаты своих исследований интенсивности, спортивные физиологи выработали термин «увеличение работы в единицу времени». Чтобы увеличить количество этой самой работы, бодибилдеры, стремящиеся к мышечному росту, должны регулярно пытаться задействовать больше мышц в данном упражнении в данный промежуток времени, например, в течение сета. Это заставляет организм опустошать собственные резервы, а поскольку те весьма ограниченны, он пытается защитить себя от будущих атак путем наращивания мышечной массы. В этом и кроется «секрет» успеха в бодибилдинге.

Если вы хотите запустить механизм роста, вам не избежать тяжелой работы в зале. И здесь мы подходим к слабым местам современного бодибилдинга. Когда вы выполняете сет за сетом со средним числом повторений, то решаете задачу, с которой организм уже справился. У него нет никаких причин изменять существующий уровень мышечной массы. Нет спроса - нет предложения.

Для стимуляции роста вы должны доводить каждый сет до момента вовлечения в работу 100% волокон данной мышечной группы (или мак-

симально приблизиться к этому показателю). Интенсивность усилий является наиболее важным фактором роста размеров и силы. Работа до отказа, когда, несмотря на все усилия, вы уже не можете ни одной секунды удерживать мышцы в сокращенном состоянии, означает, что вы перешагнули некий рубеж и запустили механизм роста.

Однако, преодолев этот рубеж, вы должны существенно снизить продолжительность своих тренировок. Это означает, что они должны становиться короче и короче по мере повышения уровня интенсивности.

Для стимуляции роста вы должны доводить каждый сет до момента вовлечения в работу 100% волокон данной мышечной группы (или максимально приблизиться к этому показателю)

К новым перспективам

Теперь вы представляете себе природу адаптации, в которой наглядно воплощен закон причин и следствий, и понимаете огромное значение интенсивности, влияющей на мышечную массу и продолжительность тренировок. Так что же это за тренировочный метод, позволяющий вам максимально вовлекать в работу мышечные волокна и добиваться их роста?

Это метод, при помощи которого каждая мышечная группа подвергается максимальному стрессу в позиции, позволяющей активировать максимум мышечных волокон за промежуток времени в 45-60 секунд. Используя этот способ тренинга, вы должны забыть обо всех известных вам тренировочных методиках. Вы больше не будете измерять прогресс количеством повторений, теперь вы будете считать секунды. Вы не будете использовать разные упражнения, чтобы нагрузить отдельные мышечные группы, - вместо этого в вашем распоряжении будет лишь одно упражнение на мышечную группу, заставляющее работать все ее волокна. Вы будете до предела сокращать эту мышцу в течение требуемого промежутка времени, пока каждое волокно не выбьется из сил, и вы больше не сможете удерживать отягощение в максимально сокращенной позиции.

Эта система выглядит необычно. Но с того момента, как я опубликовал предварительные результаты своих исследований, она дала людям больше мышечной массы, чем любая другая из известных мне методик.

Теория

Большинство постулатов, на которых базируется система максимального сокращения, уходит своими корнями далеко в прошлое. То что сработало в лабораторных условиях, должно сработать и для вас. Надо лишь приложить некоторые усилия и открыться новому, отбросив устаревшие истины. Если вы поступите именно так, то через месяц я гарантирую вам такой рост, на который раньше потребовался бы год.

Переходя на подобную систему, необходимо уяснить себе принцип «все или ничего» применительно к сокращению мышечных волокон.

Этот принцип гласит: когда мышца сокращается, часть ее волокон сокращается максимально, а остальные не сокращаются вовсе. Это непреложный факт. Значит, самый верный способ заставить работать максимальное количество волокон - это нагрузить мышцу в той части амплитуды упражнения, где их задействовано больше всего.

В обычном сете вы начинаете движение с точки нулевого сопротивления, двигаетесь по направлению к большему сопротивлению и, наконец, достигаете позиции максимального напряжения мышцы. Но дело в том, что время под максимальной нагрузкой, когда мышца испытывает наибольший стресс, и в работу включено наибольшее число мышечных волокон, кончается, едва успев начаться.

В экстензиях ног, к примеру, вы начинаете движение, используя лишь малую толику мышечных волокон квадрицепсов. На полпути волокон активируется уже больше, а затем, в позиции максимального сокращения, вы активируете все что можете, чтобы справиться с сопротивлением. Но после этого, даже не нагрузив толком мышцы, вы начинаете опускать отягощение (а иногда и вовсе бросаете его), давая квадрицепсам возможность восстановиться. Разве это то, что вам нужно? Получается, что на протяжении сета из десяти повторений, занимающего 60 секунд, мышцы работают на максимуме всего секунд десять. То есть, вы получаете лишь одну шестую того результата, которого могли бы достичь, а все остальное - пустая трата времени.

Когда мышца вынуждена полностью сократиться, чтобы преодолеть сопротивление, нервная система активирует для выполнения задачи максимальное количество мышечных волокон. В конце концов, волокна устают и отказывают. С этого момента они больше не могут сопротивляться нагрузке, и сокращение должно быть прекращено. Тогда вы медленно переходите в растянутую позицию.

К тому моменту, когда вы больше не в силах удерживать мышцу в сокращенном состоянии, все мышечные волокна действительно утомлены (по крайней мере, большая их часть). Помните, что по системе СМС повторение начинается с

Когда мышца вынуждена полностью сократиться, чтобы преодолеть сопротивление, нервная система активирует для выполнения задачи максимальное количество мышечных волокон

позиции полного мышечного сокращения, в отличие от других статических систем, например, изометрии, в которой сокращение происходит в точке, где активировано наименьшее число волокон.

Система максимального сокращения использует полное и абсолютное концентрическое сокращение (с сопротивлением). Опытные атлеты могут применить метод сбрасывания веса. Например, в тягах вниз на верхнем блоке, когда удерживать локти на уровне низа грудной клетки (позиция максимального сокращения широчайших мышц спины) становится невозможно, ваш напарник может уменьшить вес, что позволит вам работать его еще 45-60 секунд, до очередного отказа. Вы можете продолжать сбрасывать веса до самого минимума. Такой метод эффективно стимулирует каждое мышечное волокно.

Столь значительное использование резервов организма может потребовать до 72, а иногда и больше часов полноценного отдыха, чтобы восстановиться и вырасти.

В большинстве случаев для стимуляции максимального роста достаточно одного сета, выполняемого по моей системе максимального сокращения. Недавно я наблюдал за парнем, который тренировался три дня в неделю по программе в стиле максимального сокращения, используя 45-60-секундные сеты в каждом из одиннадцати разных упражнений. Тренировка всего тела занимала у него минут 10, то есть всего 30 минут в неделю. Через пять недель его сила возросла примерно вдвое во всех упражнениях и, что для нас более важно, сухая масса тела выросла на 7 кг. Когда вы в последний раз набирали 7 кг чистых мышц всего за пять недель? Такой результат говорит о высочайшей эффективности системы максимального сокращения.

60 сек.

За те 18 лет, что я работаю над этой системой, многие атлеты показали аналогичные результаты, и минимальный рост массы составил 4 килограмма. Причем такой результат продемонстрировал очень опытный атлет, максимально приблизившийся к пределу своего генетического потенциала. До того, тренируясь по другой системе, он за четыре года едва набрал полкило мышц.

Вы вправе ожидать похожих результатов, обратившись к моей методике. Ее превосходство

над другими обусловлено тем, здесь все волокна находятся под воздействием максимального стресса с момента начала сета до его окончания через 45-60 секунд. Выполнение же позитивных и негативных повторений обязательно сопровождается изменением уровня интенсивности в

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

течение одного сета: чем дальше вы от точки максимального мышечного сокращения, тем меньше активируется волокон.

Упражнения

Чтобы извлечь максимальную пользу из системы максимального сокращения, очень важно правильно выбрать упражнения. Цель - активировать как можно больше мышечных волокон в полностью сокращенной позиции. Некоторые широко распространенные упражнения не отвечают этим требованиям. Я имею в виду приседания, сгибания рук с гантелями (где сопротивление снижается, стоит вам миновать среднюю точку амплитуды) и большинство жимовых движений. Недостаток сопротивления в сокращенной позиции делает их неэффективными для программы максимального сокращения.

Выбирайте упражнения, которые позволят вам полностью сокращать целевую мышечную группу в течение 45-60 секунд при максимальном сопротивлении. Для таких целей оптимальны следующие упражнения:

Квадрицепсы *- экстензии ног*
Бицепсы ног *- сгибания ног*
Икры *- подъемы на носки стоя*
Широчайшие спины *- пуловеры на тренажере «Наутилус», выполняемые со специальными ремнями, изолирующими широчайшие*
Трапеции *- шраги со штангой или гантелями*
Дельтоиды *- подъемы рук вперед, в стороны и в наклоне*
Грудные мышцы *- сведения рук на «Пек Дек» или кроссовере*
Трицепсы *- выпрямления рук назад в наклоне или экстензии на «Наутилусе»*
Бицепсы *- вис на согнутых руках или сгибания рук на скамье Скотта с вертикальной опорой*
Предплечья *- сгибания рук в запястьях со штангой*
Пресс *- кранчи с дополнительным отягощением*

Перечисленные упражнения обеспечивают целевым мышечным группам постоянное напряжение, от начала до конца повторения, и потому являются наиболее продуктивными.

Помните, что вы не выполняете повторения, а оперируете только секундами, в диапазоне от 45 до 60. Вместо того, чтобы варьировать уровень интенсивности, данная методика дает вам 45-60 секунд максимальной интенсивности, обеспечивая максимальную стимуляцию роста.

Выполняя любое упражнение в этом стиле, сперва поднимите вес в позицию полного мышечного сокращения. Двигайтесь очень медленно, чтобы не повредить связки и сухожилия. Затем, вместо того чтобы опускать вес, задержитесь в верхней точке не менее чем на 45 секунд (хотя стремиться надо к 60) или на столько, на сколько сможете.

Если вы смогли удерживать вес больше минуты, значит отягощение слишком мало, и на следующей тренировке вам следует увеличить его на 5%. Если не смогли дотянуть до 45 секунд, значит вес чрезмерен, и на следующей тренировке его надо снизить на 5%.

В некоторых упражнениях вам может понадобиться напарник (или даже два), чтобы привести вес в сокращенную позицию. Проинструктируйте своего помощника, чтобы в требуемой точке он отпускал вес не сразу, а делал это медленно и плавно, так как внезапный шок может привести к травме.

На 30-40-секундной отметке рабочие мышцы могут начать довольно интенсивно дрожать. Не беспокойтесь, это показатель того, что нервная система привлекает все больше и больше волокон для удержания мышцы в сокращенной позиции. Чем их больше, тем значительнее будет стимуляция роста.

После такой тренировки ваши конечности могут ощущаться вами как некие емкости, набитые желе. Если вы стремитесь к максимальному росту, то перед следующей тренировкой вам необходим полноценный отдых на протяжении не менее 48 часов. Запланируйте свои тренировки на понедельник, среду и пятницу или на вторник, четверг и субботу. Правильно питайтесь, хорошо отдыхайте и тренируйтесь максимально тяжело. Вы можете выполнять и по два сета в стиле максимального сокращения в каждом упражнении, но не забывайте об обратной взаимосвязи интенсивности и объема. Всегда стремитесь увеличить интенсивность, хотя бы на секунду. Попробуйте, и вы переживете самый большой рост за всю свою спортивную карьеру. **IM**

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Кейт Вэссунг (Keith Wassung)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ

История из личного опыта

Джо Мэйер взглянул на офисные часы. Стрелки показывали 16.40, что означало приближение конца рабочего дня. А самое главное – долгожданную тренировку менее чем через час.

Джо было 26 лет, он работал в крупном банке и серьезно занимался бодибилдингом. Он начал тренироваться еще в колледже, шесть лет назад, и добился приличного прогресса, превратив себя из 77-килограммового парня едва ли атлетического телосложения в мощного пауэрлифтера весом 98кг.

В городе было всего три спортзала. Из которых Duke's Hardcore Iron Gym был крупнейшим. Относя себя к серьезным атлетам, Джо тренировался здесь несколько раз и остался не очень довольным. Спортзал был грязным, оборудование не в лучшем состоянии, он никак не походил под описание «высококлассного» заведения.

Вторым местом для тренировок был новенький, блестящий фитнес-центр, который отвечал всем требованиям спортивного клуба нового тысячелетия, обладая бесчисленными классами, современными тренажерами и персональными тренерами. Джо тренировался здесь месяц по пробному абонементу. Все было неплохо, но было то, что его раздражало - целый сонм персональных тренеров. Джо показалось, что большинство из них работали в стиле телефонных психотерапевтов: вы платите им кучу денег, а они говорят вам то, что вы хотите услышать. В итоге, за свои деньги вы просто льстите самому себе.

Джо тренировался в Coldwell Recreational Center, спортивно-реабилитационном центре, в котором были баскетбольный зал, зал для минифутбола, бассейн, теннисные корты. А также классы аэробики и кардиотренировок, помещения для занятий боевыми искусствами, но и, конечно же, тренажерный зал. Ехать до центра было не близко, да и оборудования не совсем хватало, но цена была приемлемой, и здесь тренировалась довольно большая группа людей.

Сегодняшней целью Джо были 10 повторений в приседаниях с весом 170кг. На последней тренировке он присел десять раз со 167,5кг, но на это ушли почти все его силы. Стратегической целью были 10 повторений со 185кг к Рождеству, а для этого сегодня надо было сделать 170x10. Иногда Джо для разнообразия включал в свои тренировки ног приседания из 20 повторений или из 3-7.

Приседания он выполнял всегда полные, глубокие. Восемнадцать месяцев назад он еще приседал до параллели полу, но, послушавшись совета 55-летнего ветерана-пауэрлифтера Рэкса, переключился на полный вариант. Полные приседания сделали с его фигурой и силой больше, чем что-либо до этого.

Как ему объяснил Рэкс, когда приседания выполняются до параллели, то большую часть стресса, возникающего при остановке веса на пути вниз, берут на себя именно колени. Когда же вы приседаете полностью, стресс распределяется среди более сильных ягодичных мышц, квадрицепсов и бицепсов бедер. Очевидно, что приседания требуют исключительного контроля движений, и любой тип отбивов, приседаете ли вы полностью или до параллели, создает угрозу коленным суставам.

Подъезжая к спортзалу, Джо с удовлетворением отметил, что парковка перед ним почти заполнена. Не то, чтобы ему хотелось особого внимания во время приседаний, просто наличие зрителей мотивирует на новые достижения, а сегодня Джо понадобится все, что поможет справиться с задачей.

Он открыл дверь и сразу же оглох от мощного стереозвука. Людей было много. Джо отправился в раздевалку и быстро переоделся. Зайдя в зал для кардиотренировок, он нашел спокойное место и приступил к своей 10-минутной растяжке и психологической подготовке. После растяжки Джо еще пять минут покрутил педали велотренажера для предварительной разминки.

Готовый к бою, он отправился в спортзал, по дороге поздоровавшись с несколькими приятелями. Он окинул взглядом тренажеры и обнаружил всю ту же группу из 4-5 ребят, которые всегда тренировались вместе. Им нравился бодибилдинг, они использовали соответствующую терминологию, но они всегда избегали тяжелых приседаний, как и вообще работы для ног. Их тренировки не менялись годами: пять сетов каких-нибудь жимов, разведений рук лежа или сгибаний рук в сочетании с рассказами о вчерашних приключениях и вечеринках. Рабочие веса никогда не менялись, единственным результатом тренировки была временная мышечная накачка. Такие «спортсмены» есть в любом зале, и, хотя они очень неплохие парни, они подают плохой пример окружающим, что для последних означает полную остановку прогресса.

В углу красовалась силовая рама, на которой Джо предстояло работать. «Привет, Джо, - сказал внутренний голос, когда он приблизился, - уверен, что ты собираешься побить собственный рекорд прошлой тренировки. Это будет нелегко. Ты выглядишь немного усталым, вероятно, ты еще не восстановился с тех пор, как делал тяжелые мертвые тяги в нача-

ле недели. Почему бы тебе не подождать еще несколько дней и хорошенько отдохнуть? Тогда дела пойдут лучше».

При виде силовой рамы мысли о боли и дискомфорте отбивали у большинства тренирующихся желание даже подходить к ней. Тех же, кто все же пытался преодолеть себя, внутренний голос старался отговорить от этого болезненного опыта. Джо взглянул на нее и молча отчеканил: «Я собираюсь сделать 10 хороших повторений со 170кг – сегодня!»

Он начал свою тренировку с жимов на наклонной, жимов лежа узким хватом, жимов стоя из-за головы и отжиманий на брусьях. Повторения были тяжелыми, но качественными, и Джо почувствовал силу.

Закончив с отжиманиями, он подошел к силовой раме и начал растягивать бицепсы бедер. Предстоящая работа уже заставила его сердце биться чаще. Спортзал жил своей жизнью. Внутренний голос прошептал: «Послушай, Джо, посмотри, кто это там на кардиотренажере?» Джо оглянулся и увидел Эшли, привлекательную брюнетку на беговой дорожке. Она была клиенткой его банка, Джо говорил с ней несколько раз и даже хотел пригласить на свидание. «Пойди, поговори с ней. Ты ей нравишься. Спроси о планах на вечер». Джо все равно хотел пойти и выпить немного воды, а фонтанчик находился как раз рядом с беговой дорожкой, поэтому он решил, что может и попить, и сказать «привет» Эшли.

Он уже было направился к воде, но потом остановился и повернулся к силовой раме: «Ничто не должно отвлечь меня от приседаний». Он установил 60кг для своего первого разминочного сета, подошел под гриф, снял его со стопоров, отступил назад и начал приседать. Вес казался довольно легким, даже чересчур. Правое колено издало щелчок на третьем и четвертом повторениях.

«Колено немного беспокоит, Джо? Наверное, это еще с той баскетбольной травмы в школе. Заживет ли оно когда-нибудь? Тебе обязательно нужны бинты на колени. Для этого стоило бы прекратить приседать сегодня и пойти купить их. Приходи в понедельник, тогда и поприседаешь».

При виде силовой рамы мысли о боли и дискомфорте отбивали у большинства тренирующихся желание даже подходить к ней. Тех же, кто все же пытался преодолеть себя, внутренний голос старался отговорить от этого болезненного опыта

Внутренний голос знал: чтобы отвратить от борьбы, надо вселить в душу как можно больше страха и сомнений.

«Я намерен присесть 10 раз со 170кг, чего бы мне это не стоило», - прошипел Джо. Он поднял вес до 100кг и сделал пять ровных повторений, потом до 125кг и качественно присел три раза. Техника была великолепной, работал Джо, как хорошо отрегулированный поршень.

«Джо, ты сейчас отлично выглядишь. Ты же знаешь, что приседания разрушат эстетику твоей фигуры. Ты бы извлек гораздо больше пользы, соединив в суперсет экстензии ног и жимы ногами».

Джо даже не ответил. Он знал, что внутренний голос пытается отговорить его от борьбы при помощи этих неубедительных сентенций. Он установил на гриф 145кг для разминочного сингла. Он часто прогнозировал результат предстоящего основного сета по результатам этого сингла. Джо мощно выполнил одно повторение, но вес пошел не так легко, как он думал.

«Видишь, я же говорил тебе, что ты еще не готов. А все мертвые тяги. Ты утомлен, перетренирован. Сделай какие-нибудь изолирующие упражнения и приходи приседать на следующей неделе».

Джо сжал зубы, пытаясь игнорировать искушающие речи. Он добавил еще пять килограмм для своего последнего разминочного сингла – 150кг, походил туда сюда перед силовой рамой. Ярость нарастала. Он плотно ухватил гриф, подошел под него, снял со стопоров и отступил назад. Кто-то за спиной сказал: «Посмотри на этого парня. Да он просто зверь!» Джо опустился в полный присед и встал так, как будто штанги на плечах не было. Затем он победоносно грохнул гриф на стопоры. Все, теперь он готов к большому сету!

Ничто не могло остановить его на пути к цели – на грифе 170кг. Джо

расположил гриф на стопорах ровно посередине. Он полностью сфокусировался на предстоящих десяти повторениях и начал мысленно репетировать подход. Сет будет очень трудным, это будет тяжелейшая битва, но он победит.

Внезапно Джо понял, что вокруг тишина. Все оставили свои тренировки, чтобы посмотреть, как он справится с весом? Он оглянулся – зал был пуст. «Ну вот, - подумал Джо, - моя дополнительная мотивация ушла».

«Джо, это же не твой день. Даже если ты добьешься успеха, никто этого не увидит. Приходи в понедельник. Это небезопасно работать с таким весом в одиночестве. Перенеси попытку на несколько дней», - привел последний аргумент внутренний голос.

Джо встал и решительно направился к штанге, полный решимости и злости. «Захват цели, - выкрикнул он в полный голос, вспомнив любимую фразу своего дядюшки Джека, бывшего артиллерийского офицера. Несколько раз глубоко вздохнув, Джо снял тяжеленную штангу со стопоров и занял стартовую позицию.

Внутренний голос предпринял еще одну попытку: «Эй, Джо, зачем тебе эти полные приседания? Делай то же, что и другие – опускайся до параллели. Тогда ты легко сможешь сделать 10 повторений даже со 185кг».

Джо проигнорировал его и начал первое повторение. Один. Тяжело, но первое повторение из десяти всегда трудное. Сфокусируюсь на двух следующих. Два. Три. Порядок – треть пути пройдена. Четыре. Пять. Полпути. Несколько глубоких вдохов - и вперед. Шесть. Этот был самый трудный. Осталось четыре. Следующее повторение застыло где-то на 30 градусах выше параллели. Джо не сдался и провел вес через мертвую точку. Восемь. Он несколько раз вдохнул, прорычал несколько непечатных слов. Еще два повторения. Я уже столько прошел, дороги назад нет. Вперед. Девять. Последнее повторение всегда самое тяжелое, но, если я сделаю девять, то сделаю и десятое.

Девятое повторение было кошмарно тяжелым. Если бы Джо прислушался, то услышал бы, как внутренний голос пытается отговорить его от последнего повторения. Но он был настолько сосредоточен, что не мог думать ни о чем другом, кроме последнего шага. Продолжительный гортанный звук вырвался из его горла – что-то среднее между стоном, рыком и победным кличем пещерного человека. Как и в предыдущих повторениях, он опустился и поднялся, собрав каждую частицу усилий, которые еще мог выработать. Джо прошел через две мертвые точки чуть ниже параллели и в мгновение ока уже стоял прямо, выполнив свое последнее, десятое повторение.

Он издал победный клич. Никто не наблюдал его победы, рекорд не появится в турнирных таблицах, его не будет в журнале и даже в местной газете, но Джо только что победил себя, достигнув своей цели в 10 повторений. Ощущения были эйфорические!

Он вернул штангу на стопоры. Джо отступил назад, и тут степень выработанных усилий немедленно сказалась – ноги отекли, грудь сдавило, он ощутил головокружение. Сделав круг по залу, Джо вернулся к силовой раме, где его ждали 140кг.

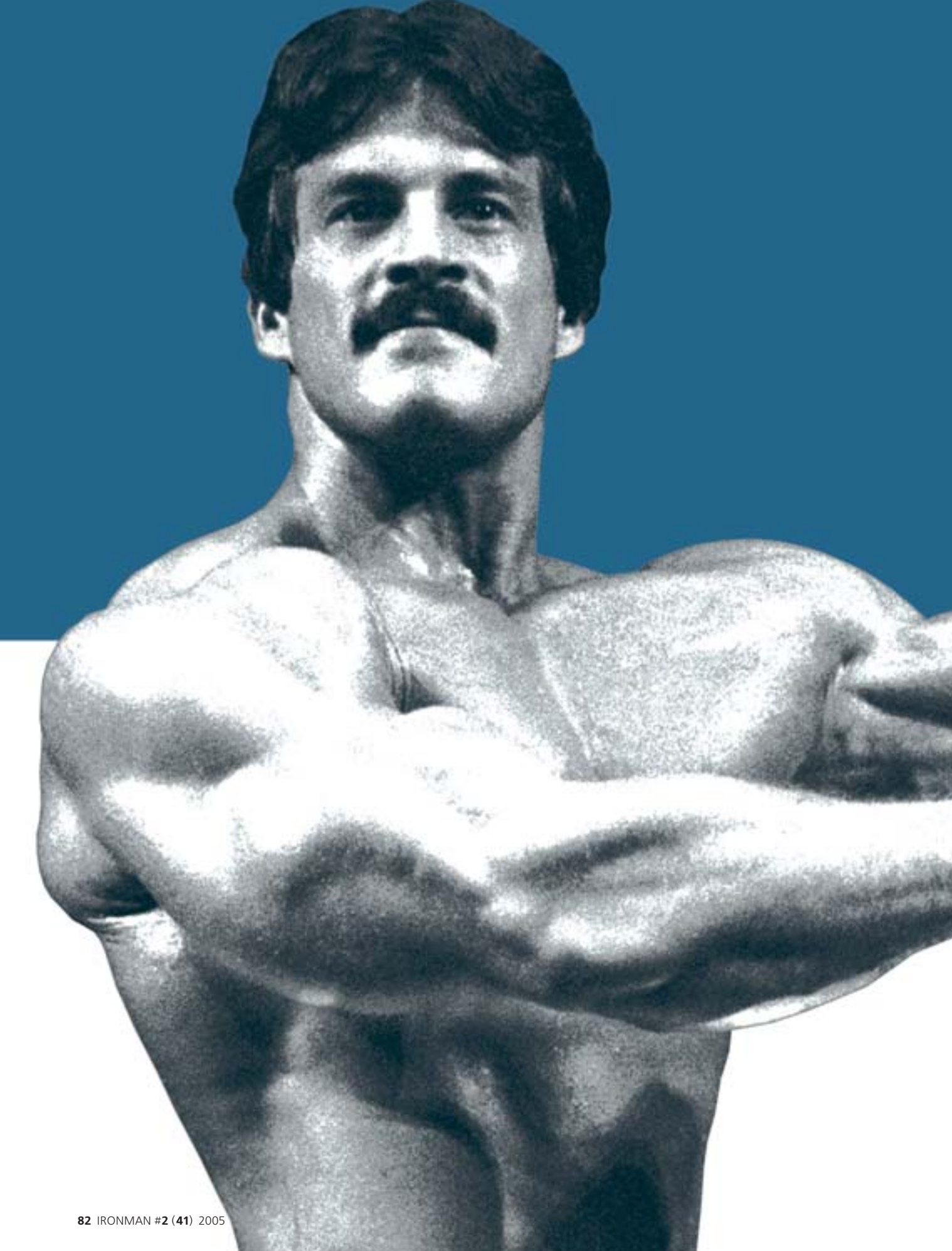
Игнорируя уговоры внутреннего голоса пропустить оставшиеся сеты, он сделал еще 16 повторений, снизил вес до 135 и закончил еще 20 повторений. Эти два сета были более тяжелыми физически, чем основной со 170кг, но психологически он уже победил. Если вы преодолели страх и сомнения, то вряд ли заметите физические трудности. Джо установил на гриф 110кг и выполнил сет фронтальных приседаний из 10 повторений, затем сразу же еще девять со 100кг.

Тренировка окончена. Ноги были тяжелыми, как будто каждая из них весила не менее 200кг. Джо знал, что завтра утром он проснется с болью в них, которая продлится еще, как минимум, 2-3 дня. Она будет напоминать ему о сегодняшнем триумфе.

Джо принял душ, переоделся, предвкушая удовольствие от ждавшего его дома полукилограммового бифштекса со всякими приправами. Может быть, он даже позвонит Эшли.

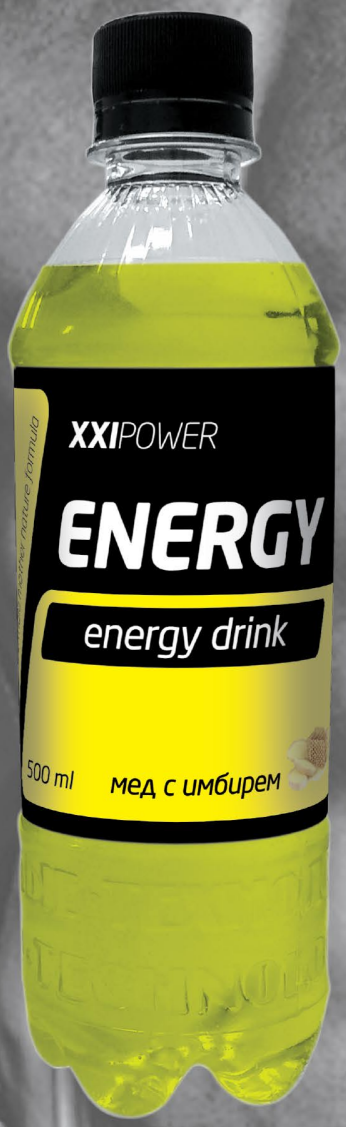
«Хорошая работа, Джо, но в следующий раз тебе будет намного труднее. После такой убийственной тренировки тебе придется несколько недель держаться подальше от приседаний».

Джо улыбнулся. **IM**



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

Heavy Duty

Вопросы и ответы

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

Сколько повторений?

***Вопрос:** Недавно я купил книгу «High Intensity Training the Mike Mentzer Way» и сейчас тренируюсь по Идеальной программе, изложенной в главе 13. Это просто фантастика! За всю жизнь у меня не было такого бурного мышечного роста! Но я хочу узнать, почему Майк Ментзер рекомендует выполнять так мало повторений: от 3 до 5 или от 1 до 3 в таких упражнениях, как жимы лежа или отжимания на брусьях?*

Ответ: Майк выяснил, что в этих упражнениях небольшое число повторений дает наилучший результат, особенно, если вы выполняете их одно за другим в рамках суперсета с предварительным утомлением. Кроме того, слишком большое число повторений смещает действенность упражнения в сторону выносливости: повышение продолжительности сета противоречит целям бодибилдинга.

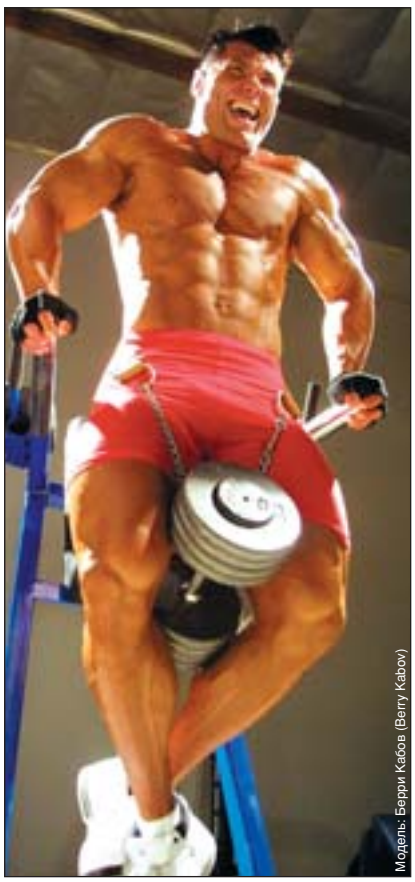
Бодибилдер должен стремиться оставаться в анаэробных рамках. Поскольку упражнение, сет которого длится около 90 секунд, использует анаэробные и аэробные процессы в соотношении 50/50, то чем оно будет короче, тем ощутимее будут результаты в плане роста силы и размеров.

Уже давно доказана ключевая роль интенсивности в наращивании мышечной массы и силы. Даже одно повторение с максимальным весом способно стимулировать рост размеров и силы мышц. Чем тяжелее вес, тем продуктивнее упражнение. В этом случае, поскольку отжимания стоят вторыми в суперсете с предварительным утомлением, целью становится просто выполнение 2-3 интенсивных повторений, чтобы не особо сместиться в сторону аэробности нагрузки.

Почему грудные мышцы нужно тренировать первыми?

Вопрос: Майк неоднократно говорил об огромном влиянии, которое оказал на него изобретатель «Наутилусов» - Артур Джоунз. Но в таком случае, почему он рекомендует на тренировке груди и спины нагружать первыми, именно, грудные мышцы? Артур Джоунз, если я не ошибаюсь, всегда настаивал на том, что первой должна тренироваться наибольшая мышечная группа, а затем остальные. Спина больше чем грудь, почему же Майк рекомендует начинать с груди?

Ответ: Ваш вопрос некорректен, потому что из него следует, что Майк был просто слепым последователем Артура Джоунза. Действительно, он проповедовал многие принципы тренировок, изложенные Джоунзом, но и несогласий с его теориями тоже хватало. Например, Майк Ментзер рекомендовал сплит-программы и 96-часовой отдых между тренировками. Поэтому, если Майк выбрал такую последовательность упражнений, значит, на то были серьезные основания. Прежде всего, прогресс его клиентов.


Модель: Берри Кабов (Berry Kabov)

Модель: Грег Блонт (Greg Blount)

В общей сложности Майк тренировал около 2000 человек, и именно этот вариант был наиболее эффективным для них. Частично он объяснял это тем, что во время тренировки груди, мышцы спины в некоторой степени тоже разогреваются, готовясь к предстоящей работе. К тому же, многие клиенты жаловались, что после тренировки спины, у них уже не хватает сил для тщательной проработки груди. Майк выяснил, что эту проблему можно решить, если тренировать грудь первой.

Проработка наибольшей мышечной группы в самом начале тренировки – это хороший подход, особенно для начинающих, которые тренируют все тело три раза в неделю, как рекомендовал Джоунз. Однако, чем сильнее вы становитесь, тем больше сил тратите на выполнение каждого упражнения. Если вы будете первыми тренировать самые большие мышечные группы, то быстро истощите себя и не оставите малым мышцам шанса получить свою долю работы. Поэтому Майк не был согласен с этим аспектом теории Артура Джоунза.

Мотивация, часть 1

Вопрос: Я следую консолидированной тренировочной программе Майка из двух сетов каждые семь дней и наблюдаю отличные результаты. Но «марафонцы» говорят, что мой тип тренинга не может работать, потому что стольких упражнений недостаточно, и я работаю «слишком тяжело». Несмотря на то, что с каждой тренировкой я становлюсь все больше и сильнее, эта мысль не дает мне покоя. Я знаю, что Майк не раз сталкивался с подобным отношением. Как он с этим справлялся?

Ответ: Прежде всего, вы не тренируетесь «слишком тяжело». За всю мою более чем 30-летнюю карьеру в бодибилдинге, я еще не встречал человека, тренирующегося слишком тяжело, включая и Майка Ментзера, который тренировался тяжелее, чем кто-либо. Насчет предвзятого отношения к высокоинтенсивному тренингу мы как-то беседовали много лет назад.

«Я не позволяю этому доставать меня, - говорил Майк. – Люди продолжают смеяться над тобой и пытаются отвлечь тебя от своей цели. Почему? Потому что у них самих нет мотивации. Находясь рядом с человеком, у которого есть стремление к своей цели, к совершенству фигуры, они осознают их собственную слабость и отсталость. Но ведь это их проблема. Не стоит обращать на них внимание».

Конкретные советы по формированию мотивации читайте дальше.

Мотивация, часть 2

***Вопрос:** Мне кажется, что высокоинтенсивный тренинг требует большей мотивации, чем обычные, растянутые во времени тренировки. Я видел, как многие ребята из моего спортзала начинали высокоинтенсивные тренировки, но бросали их уже через несколько недель. Но те, кто продолжил тренироваться, включая и меня самого, в конце концов, полюбили эту систему и уже не думают о возвращении к старым тренировочным методам – высокому числу повторений и продолжительным тренировкам.*

Артур Джоунз

Что Вы можете порекомендовать для усиления мотивации? Мы также хотим сказать Вам большое спасибо за то, что Вы пропагандируете этот рациональный подход к тренингу. Теперь мы применяем его во всех аспектах своей жизни!

Ответ: Спасибо за добрые слова, Майк тоже оценил бы их. Он бы очень обрадовался, узнав, что его курсы и лекции оказывают столь позитивный эффект как на ваши тела, так и на ваше мировоззрение.

Что касается мотивации, Майку здесь не было равных. Совсем недавно мы говорили об этом с Джоан Шарки (Joanne Sharkey), подругой и деловым партнером Майка, занимающейся продвижением его идей. Мы вспоминали нелегкие для нас времена, и как Майк всегда переводил беседу в область мощнейшего потенциала человеческого разума, говоря о том, чего мы можем достичь, если будем мыслить рационально по поводу беспокоящих нас вещей. И тут мы подходим к проблеме, с которой сталкиваются многие бодибилдеры: мы проводим слишком много времени, занимаясь собственным телом, что замечательно, но часто забываем формировать образ мышления, что плохо. Вот что писал Майк:

«Когда я говорю о тренировке и совершенствовании нашего мышления, то не удаляюсь в область абстракций. Я говорю о вещах, своими корнями глубоко уходящих в реальность. Мозг во многом похож на мышцы – его мощь может расти только вследствие постоянных тренировок. Прежде чем вы начнете стремиться реализовать физический потенциал своего тела, следует начать формировать образ мышления.

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Тут же встает вопрос: как я могу это сделать? Ответ очень прост для всех и каждого вне зависимости от уровня интеллекта, образования или опыта. Вы должны осознать, что ваш мозг способен стать точнейшим инструментом, и станет он таковым только если вы:

1) Поставьте цель. Перспективы останутся смутными до тех пор, пока вы не определите свои жизненные приоритеты, для чего понадобится самоанализ. Вы должны научиться слушать свой внутренний голос.

2) Точно сформулируйте, что требуется для достижения ваших целей.

3) Будьте настойчивы в достижении желаемого.

Точно понять, чего вам хочется, довольно сложно, поскольку для этого потребуется серьезный и глубокий самоанализ – некое духовное самоисследование. Если сегодня вы чувствуете внутренний беспорядок, значит, вы отдалились от своего собственного Я, у вас психологический кризис, который придется разрешить. Если он переходит все рамки, то лучше обратиться к психологу. Психологические кризисы – это часть жизни, и с ними придется справляться.

Чтобы выяснить, что нужно сделать для получения определенного результата, потребуется ваша инициатива. Сядьте и спокойно обозначьте свои цели, фокусируясь на их значимости в вашей иерархии жизненных ценностей. Если вы хотите стать великим бодибилдером, то одно четкое осознание этого переполнит вас энтузиазмом.

Если вы будете каждый день уделять время подобному анализу, то заметите, насколько положительно это отразится на ваших тренировках. Почему? Потому что интенсивность, о которой я

Модель: Эрни Тейлор (Ernie Taylor)

столько говорю, это психологическое состояние, когда вы фокусируете энергию на поставленной цели. Вы хоть раз слышали от кого-нибудь его личное описание интенсивности? «Интенсивный» индивидуум – это тот, который точно знает, чего хочет, знает, как этого достичь и занимается этим с энтузиазмом.

Интенсивность – это сосредоточение вашей физической и психологической энергии на выполнении поставленной задачи. Только развивая свою интенсивность, вы сможете достичь успехов в бодибилдинге».

Размеры Майка

Вопрос: Мой вопрос очень прост: какого размера были руки у Майка? На всех его фото они выглядят просто огромными! Я поспорил с ребятами в спортзале о том, что они, должно быть, были не менее 57см!

Ответ: Жаль, что вы проиграли пари, но руки Майка никогда не достигали 57см. Его любимым ответом на вопрос - «Насколько большие у вас руки?» был - «Очень большие». Если говорить о точных цифрах, то в 1977 году сам Майк заявил, что объем его рук составлял около 53см (после предварительной накачки), бедер в 1975 году – 62см, а в 1976 году на «Мистер Америка» - 67,5см. Интересно заметить, что в 1975 году он переключился на высокоинтенсивный тренинг и добавил пять сантиметров на бедра.

Не думаю, что после этого Майк измерял себя, он скорее работал над пропорциями и симметрией. К «Мистер Олимпия-80» он набрал чуть более шести килограммов веса, но не уверен, что его бедра или руки стали больше. Как я помню, однажды в 80-х годах объемы Майка измерял Артур Джоунз. К тому времени, Майк уже отошел от бодибилдинга и не тренировался серьезно около трех лет, работая в компании Джоунза в Деланде, Флорида. Тогда объем руки Майка составил чуть более 45см в ненакачанном состоянии. Вот что рассказывал мне Майк в 1986 году:

«Измерения Джоунза показали 45см, но мои данные после накачки составляли 52,5см, хотя вполне вероятно, что я измерял не очень аккуратно. Джоунз вообще подходил к измерениям весьма скрупулезно. Он брал газету, подкладывал ее под стальную измерительную ленту (такие ленты не растягиваются со временем) и только затем производил замеры. Они всегда были исключительно точными. В одном из культуристических журналов я как-то прочитал, что объемы рук у Бертила Фокса (Bertil Fox) составляют максимум 46см, но посмотрите, насколько огромными они выглядят! Поэтому совершенно не важно, что объем руки всего лишь 46см, если при этом она выглядит гораздо большей, чем у тех, кто заявляет о 55см.

Как бы там ни было, мои собственные обмеры ничего не говорят об эффективности высокоинтенсивного тренинга. Все это очень индивидуально. Некоторые люди способны превзойти меня в плане прогресса только потому, что они более эффективно применили высокоинтенсивные тренировочные методы или были более настойчивы, а, может быть, у них просто генетика лучше».

Были ли руки Майка по 52см или по 45см, думаю, это неважно. Ведь его собственной характеристики вполне достаточно: «Очень большие». **IM**

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

Программа №34
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание

Рост

Способно ли увеличение объемов тренинга строить размеры? Безусловно, но самое главное – соблюдать меру, потому что, чем тяжелее вы работаете, тем больше вероятность перетренированности, а, следовательно, потери мышц. Однако это легче сказать, чем сделать. Один из способов решения этой проблемы техника Винса Жиронды «8x8». Она позволит вам увеличить объемы тренинга без угрозы перетренированности, но только при условии ее правильного применения.

Вы еще не знакомы с техникой «8x8»? Не беда, мы сейчас восполним этот досадный пробел. Возьмите вес, с которым вы сможете выполнить восемь легких повторений, и сделайте восемь подходов из восьми повторений с 20-30 секундами отдыха между сетами. Последние подходы должны быть особенно трудными и обеспечить целевым мышцам мощное жжение. Фактически, если вы подберете правильный вес, то в последних двух сетах должны выполнить всего лишь 6-7 повторений. То есть, в идеальном варианте программа «8x8» должна состоять из трех сетов из восьми легких повторений, из двух сетов средних по интенсивности и трех подходов в стиле «О, Боже, как же это тяжело!». Но есть и хорошая новость: все восемь подходов займут у вас удивительно мало времени – около пяти минут.

Винс предлагал выполнять по 3-4 упражнения на каждую часть тела, что отлично вписывается в требования протокола POF. Вы сможете делать по одному упражнению в средней, растянутой сокращенной позиции, что займет 20 минут, а в итоге получится 24 сета для каждой части тела. Звучит несколько устрашающе, но помните, что некоторые части тела, например, бицепсы бедер, требуют только двух упражнений, поэтому тренировку можно закончить быстрее. Кроме того, не забывайте, что не все выполняемые сеты будут сверхтяжелыми. Их будет даже меньше половины, поэтому не стоит уже сейчас начинать говорить о перетренированности.

Если вас настораживают слишком большие объемы, то можете не применять программу «8x8» для всех частей тела. Сосредоточьтесь на нескольких отстающих мышечных группах, чтобы обеспечить объемную нагрузку и добиться от них нового роста. А можете последовать нашему примеру и применить этот метод к одному упражнению в конце каждой тренировки определенной части тела.

Мы это сделаем в конце тренировки в тяжелый день. Однако тут возникает одна маленькая проблема: нам придется отойти от схемы чередования тяжелого и легкого тренинга в пользу другого типа чередования - объемной нагрузки и интенсивной. Поскольку в программе «8x8» используются более легкие веса, мы не можем назвать этот день по-настоящему тяжелым, хотя в начале тренировки стоят действительно тяжелые упражнения, выполняемые в низком числе повторений. Более логично будет назвать этот день объемным. Такой объемный день тренировки квадрицепсов будет выглядеть так:

Гак-приседания	*5x7-10*
Сисси-приседания	*1x7-10*
Экстензии ног	*8x8*

Всего 14 сетов, но помните, что первые сеты последнего упражнения не такие уж тяжелые. Для работы по схеме «8x8» мы использовали около одной трети обычного для восьми повторений веса. Тем не менее, 14 сетов значительно увеличили объем нагрузки, и мы уже почувствовали некоторую мышечную болезненность. Это значит, что работа по схеме «8x8» все-таки травматична и отвечает требованиям тяжелого или, в нашем случае, объемного дня.

Программа легкого и интенсивного дней по-прежнему основана на предварительном утомлении. Для сравнения опять же приведем тренировку квадрицепсов:

Суперсет с предварительным утомлением	
Экстензии ног	*2x10-12*
Гак-приседания	*2x10-12*
Гак-приседания (первый сет ступенчатый; изменяем постановку ног)	*2x10-12*
Суперсет	
Экстензии ног	*(1+1/4) 1x8*
Сисси-приседания	*1x8*

В итоге получается всего восемь подходов, но учтите, что ни один из сетов гак-приседаний не будет таким тяжелым, как в объемный день из-за предшествующего суперсета с предварительным утомлением и ступенчатого сета.

Раньше мы уже говорили о ступенчатых сетах, но вы могли и за-

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

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

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №34

Тренировка 1
Грудь (объемная), середина спины (интенсивная), икры (объемная)

Жимы лежа на скамье с обратным наклоном	3x6-9
Разведения рук с гантелями на скамье с обратным наклоном	1x6-9
Разведения рук на блоках на горизонтальной скамье	1x6-9
Жимы гантелей на наклонной скамье	2x6-9
Разведения рук на наклонной скамье	1x6-9
Разведения рук на блоках на наклонной скамье	1x6-9
Сведения рук в кроссовере	8x8
Суперсет с предварительным утомлением	
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	2x10-12
Тяги широким хватом на низком блоке	2x10-12
Суперсет	
Шраги с гантелями	1x10-12
Шраги в тренажере	1x10-12
Тяги гантели одной рукой стоя в наклоне	1x10-12
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	3x9-12
Подъемы на носки стоя	2x9-12
Подъемы на носки сидя	3x9-12
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере	8x10

Тренировка 2
Квадрицепсы (объемная), бицепсы бедер (интенсивная), пресс (интенсивная), выпрямители кисти (интенсивная), сгибатели кисти (объемная)

Гак-приседания в тренажере	5x8-12
Сисси-приседания в тренажере Смита	1x8-10
Экстензии ног	8x8
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x10-12
Сгибания широко расставленных ног (сет со сбрасыванием веса)	1x10-12
Мертвые тяги с прямыми ногами	2x10-12
Подъемы коленей на наклонной скамье	2x10-15
Суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (первый сет со сбрасыванием веса)	2x10-12
Кранчи со скручиванием	1x максимум
Три-сет в стиле Aftershock	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x10
Сгибания рук хватом сверху или в стиле молота	1x8
Обратные сгибания рук с гантелями в запястьях	1x6-8
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Тренажер для проработки низа спины	1x8-10

Тренировка 3
Дельтоиды (объемная), широчайшие (интенсивная), трицепсы (объемная), бицепсы (интенсивная)

Жимы в тренажере Смита	3x6-9
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной	2x8-10
Подъемы рук с гантелями в стороны (сет со сбрасыванием веса)	1x6-8
Тяги гантелей к подбородку	8x8
Суперсет с предварительным утомлением	
Пуловеры на тренажере	2x10-12
Тяги вниз широким хватом	2x10-12
Суперсет	
Тяги вниз прямыми руками	1x10-12
Тяги к поясу на низком блоке с веревочной рукояткой	1x10-12
Трицепсовые экстензии лежа	2x6-9
Трицепсовые экстензии над головой на блоке	2x6-9
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	1x6-9
Жимы вниз	8x8
Суперсет с предварительным утомлением	
Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта	2x10-12
Тяги вниз хватом снизу	2x10-12
Концентрированные сгибания	1x10-12
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье	1x10-12
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье в стиле молота	1x10-12

Тренировка 4
Середина спины (объемная), грудь (интенсивная), икры (интенсивная)

Тяги к поясу на низком блоке хватом на ширине плеч	3x6-9
Тяги одной рукой с гантелью в наклоне	2x6-9
Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	8x8
Суперсет	
Шраги с гантелями	1x9-12
Шраги с грифом для проработки трапеций	1x6-9
Три-сет с предварительным утомлением	
Разведения рук на блоках на наклонной скамье	2x10-12
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита	2x10-12
Разведения рук на наклонной скамье	1x10-12
Три-сет с предварительным утомлением	
Разведения рук на блоках	2x10-12
Жимы гантелей на скамье с обратным наклоном	2x10-12
Отжимания на широких брусьях (ступенчатый сет)	1x10-12
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	3x15-20
Подъемы на носки стоя	2x15-20
Суперсет	
Подъемы на носки сидя	1x15-20
Скоростные подъемы на носки в тренажере «Наутилус»	1x20-30

Тренировка 5
Квадрицепсы (интенсивная), бицепсы бедер (объемная), пресс (объемная), сгибатели кисти (интенсивная), выпрямители кисти (объемная)

Суперсет с предварительным утомлением	
Экстензии ног	2x10-15
Гак-приседания в тренажере	2x10-12
Гак-приседания (первый сет в ступенчатом стиле)	2x10-12
Суперсет	
Экстензии ног	(1+1/4) 1x8-10
Сисси-приседания	2x10-12
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x6-9
Сгибания ног	8x8
Подъемы коленей в висе	2x8-10
Кранчи на абдоминальной скамье	8x8
Три-сет в стиле Aftershock	
Сгибания рук со штангой в запястьях	1x8-10
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8-10
Вращения в запястьях	1x8-10
Обратные сгибания рук с гантелями в запястьях	8x8

Тренировка 6 Широчайшие (объемная), дельтоиды (интенсивная), трицепсы (интенсивная), бицепсы (объемная)	
Тяги вниз широким хватом	3x6-9
Пуловеры на тренажере	2x6-9
Тяги вниз прямыми руками	1x6-9
Тяги к поясу на низком блоке с веревочной рукояткой	8x8
Суперсет с предварительным утомлением	
Тяги гантелей к подбородку	2x10-12
Жимы в тренажере Смита	2x10-12
Подъемы рук с гантелями в стороны (сет со сбрасыванием веса)	1x10-12
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной скамье	1x10-12
Суперсет с предварительным утомлением	
Трицепсовые экстензии лежа	2x10-12
Жимы лежа узким хватом	2x10-12
Суперсет	
Трицепсовые экстензии над головой на блоке	2x10-12
Жимы вниз на высоком блоке или выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	2x10-12
Сгибания рук со штангой на скамье Скотта	2x6-9
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье	2x6-9
Концентрированные сгибания	1x6-9
Сгибания рук (гриф движется вдоль корпуса)	8x8

быть этот метод. При нем вы используете более легкий вес, чем обычно, и сначала работаете в наиболее тяжелых двух третях амплитуды до отказа, затем продолжаете выполнять повторения в верхней, наиболее легкой, трети. Например, в гак-приседаниях вы выполняете восемь повторений в нижних двух третях. Достигнув отказа, вы с помощью тренировочного напарника поднимаетесь и продолжаете выполнять частичные повторения в верхней трети до следующего отказа. Это настоящее убийство для целевых мышц, вы добьетесь адской накачки и чудовищного жжения без применения особо тяжелых весов. Следовательно, интенсивный день остается относительно легким и состоящим из компаундных упражнений – это неплохо, потому что эти движения как раз и обладают наибольшей способностью травмирования мышц.

Как мы уже говорили, веса в упражнениях, выполняемых по схеме «8x8» в объемный день, будут относительно легкими (Стив даже предложил использовать в качестве отягощений банки с консервированными бобами). Однако мы стремимся к объемам работы, выполняемым за более короткое время. Уж поверьте, 20 секунд отдыха еще себя покажут!

Кроме того, мы начали выполнять повторения в 1+1/4 амплитуды, сеты со сбрасыванием веса и суперсеты. Нам нужно увеличивать интенсивность, но без излишней травматизации мышц. В этом плане все три техники работают великолепно. Особенно нам нравятся сеты 1+1/4 и ступенчатые, потому что интенсивный день должен быть и днем ощущений – нам необходимо прочувствовать работу целевых мышц. Упомянутые две методики в этом очень помогают.

Сплит остался таким же, как и раньше, и мы тренируемся пять дней подряд – с понедельника по пятницу. Такой метод существенно ускоряет наш метаболизм, несмотря на отдых по выходным. Тем не менее, мы все же подумываем о кардиосессиях по субботам. Вы же знаете, интенсивные упражнения – это путь к поджарой фигуре. Доказано, что они ускоряют метаболизм на длительное время после окончания тренировки, на что никак не способны низкоинтенсивные кардиосессии.

Итак, вы готовы? Взорвем наши дельтоиды, широчайшие и руки!

Тренировка 3 в Центре Тренировок и Исследований IRONMAN

Джонатан Лоусон: Нам предстоит объемная тренировка для дельтоидов, верно?

Стив Холмэн: Похоже на то. Но даже без накачки они у тебя выглядят весьма впечатляюще.

Л: Это, наверное, все из-за моей новой прически: волосы короче - плечи шире.

Х: Нет, я думаю, это все-таки результат новой программы...

(После двух разминочных сетов с постепенным увеличением веса, они выполняют три тяжелых рабочих подхода жимов в тренажере Смита).

Л: Слушай, мне понравилось, но кажется, я слишком высоко поднимал гриф.

Х: Совсем нет, между подбородком и носом – это то, что нужно. Таким образом, мы сможем избежать повторной травмы мышц суставной сумки плечевого пояса.

Л: Здорово. Дельтоиды классно себя чувствовали.

Х: Будем этого придерживаться. Так, отведения одной руки в сторону. Растяжка еще больше укрепит наши плечи, я уверен.

Л: И наши веса растут – хороший знак.

(Они выполняют один разминочный подход отведений руки в сторону сидя на наклонной, затем два тяжелых сета).

Х: Ты сделал 12 повторений. Это ведь тяжелый день, нужно перейти на гантели в 25кг.

Л: Нет, это же объемный день.

Х: Все равно веса нужно поднимать, повторения должны оставаться в пределах десяти.

Л: Ну хорошо. Я просто боюсь использовать слишком большой вес в таком строгом движении. Кажется, всего несколько недель назад мы работали с 15кг.

Х: Я уверен, что прогресс не заставит себя ждать.

(Они выполняют один разминочный сет тяг гантелей к подбородку, затем один тяжелый сет со сбрасыванием веса).

Л: Вот это результат! Я просто не могу поверить, что рабочий вес у нас так стремительно растет!

Х: Итак, настало время уничтожения. Мы выполняем схему «восемь из восьми» в подъемах рук в стороны, и вес должен быть небольшой, чтобы мы сделали все восемь повторений. Я буду работать сидя и, может быть, вместо гантелей возьму банки с консервированными бобами.

Л: Ну да, а я возьму пакеты с морковкой, - будем как в овощном магазине!

(Они выполняют восемь сетов из восьми повторений подъемов рук в стороны, в каждом подходе используя один и тот же вес, при этом в последних двух сетах оси-

ПРОГРАММА №34 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

Объемные/легкие сеты с предварительным утомлением

Понедельник, вторник, четверг и пятница

Тренировка 1
Грудь (объемная), середина спины (интенсивная), икры (объемная)

Жимы лежа на скамье с обратным наклоном	2x6-9
Разведения рук на горизонтальной или наклонной скамье (с двухсекундным стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения)	2x6-9
Жимы гантелей или штанги на наклонной скамье	2x6-9
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (с двухсекундным стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения)	1x6-9
Отжимания узким упором или жимы гантелей лежа	8x8
Суперсет с предварительным утомлением	
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	2x10-12
Тяги штанги в наклоне	2x10-12
Шраги	2x10-12
Подъемы на носки стоя в наклоне	2x9-12
Подъемы на носок одной ноги	8x10
Подъемы на носки стоя в наклоне	2x9-12
Подъемы на носки сидя	3x9-12

Тренировка 2
Квадрицепсы (объемная), бицепсы бедер (интенсивная), пресс (объемная), предплечья (интенсивная)

Гак-приседания в старомодном стиле	4x6-9
Сисси-приседания	1x6-9
Экстензии ног или гак-приседания в старомодном стиле (со стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения)	8x8
Суперсет с предварительным утомлением	
Сгибания ног	2x10-12
Мертвые тяги с прямыми ногами	2x10-12
Подъемы коленей в висе	2x7-10
Кранчи на абдоминальной скамье или кранчи с полной амплитудой на скамье	8x8
Суперсет на антагонисты	
Сгибания рук в запястьях	2x12-15
Обратные сгибания рук в запястьях	2x12-15

Тренировка 3
Дельтоиды (объемная), широчайшие (интенсивная), трицепсы (объемная), бицепсы (интенсивная)

Жимы гантелей	3x6-9
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной	2x6-9
Тяги гантелей к подбородку	8x8
Суперсет с предварительным утомлением	
Пуловеры с гантелью	2x10-12
Подтягивания или тяги вниз широким хватом	2x10-12
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу (сет со сбрасыванием веса)	1x10-12
Трицепсовые экстензии лежа	2x6-9
Трицепсовые экстензии над головой на блоке	2x6-9
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	8x8
Суперсет с предварительным утомлением	
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье	2x10-12
Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта	2x10-12
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x10-12

Тренировка 4
Середина спины (объемная), грудь (интенсивная), икры (интенсивная)

Тяги гантелей с опорой грудью	3x6-9
Шраги со штангой или гантелями	2x6-9
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	8x8
Суперсет с предварительным утомлением	
Разведения рук на наклонной скамье (с двухсекундным стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения)	2x10-12
Жимы на наклонной скамье	2x10-12
Суперсет с предварительным утомлением	
Разведения рук на блоках на скамье с обратным наклоном (с двухсекундным стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения)	2x10-12
Жимы лежа на скамье с обратным наклоном	2x10-12
Отжимания в узком упоре	1x10-15
Подъемы на носки стоя	3x20-25
Подъемы на носки стоя в наклоне	2x20-25
Подъемы на носки сидя или стоя с согнутыми ногами	2x15-20

Тренировка 5
Квадрицепсы (интенсивная), бицепсы бедер (объемная), пресс (интенсивная), предплечья (объемная)

Суперсет с предварительным утомлением	
Экстензии ног или гак-приседания в старомодном стиле (с двухсекундным стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения)	2x10-12
Приседания с гантелями	2x10-12
Приседания или гак-приседания в старомодном стиле	2x10-12
Мертвые тяги с прямыми ногами	2x7-9
Сгибания ног	8x8
Гиперэкстензии	1x7-9
Подъемы коленей лежа на наклонной скамье	(1+1/4) 2x10-15
Кранчи на абдоминальной скамье или кранчи с полной амплитудой на скамье	2x10-15
Сгибания рук в запястьях	8x8
Обратные сгибания рук в запястьях	8x8

Тренировка 6
Широчайшие (объемная), дельтоиды (интенсивная), трицепсы (объемная), бицепсы (интенсивная)

Подтягивания или тяги вниз широким хватом	2-3x6-9
Пуловеры с гантелью или штангой	1x6-9
Тяги к поясу хватом снизу	8x8
Суперсет с предварительным утомлением	
Тяги гантелей к подбородку	2x10-12
Жимы гантелей	2x10-12
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной	2x10-12
Сгибания рук на скамье Скотта	2x6-9
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье	2x6-9
Концентрированные сгибания или сгибания рук с проводкой грифа вдоль корпуса	8x8
Суперсет с предварительным утомлением	
Трицепсовые экстензии лежа	2x10-12
Жимы лежа узким хватом	2x10-12
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x10-12
Трицепсовые экстензии над головой	1x10-12

лив лишь по семь повторений).

Х: Отличный вес, дельты готовы.

Л: Мои тоже!

Х: Теперь предварительное утомление для спины.

(Они выполняют один разминочный сет пуловеров на тренажере и один сет тяг вниз на высоком блоке. Далее следуют два суперсета с предварительным утомлением – пуловеры, а за ними тяги вниз).

Л: Я рад, что мы снизили вес во втором раунде.

Х: Да, мои широчайшие просто молили о пощаде, но, даже снизив вес во втором раунде, я смог сделать лишь 10 повторений.

Л: Не думаю, что это проблема. У тебя отличная венозность, хотя это, может быть, и простой варикоз.

Х: Ха-ха-ха, очень смешно. Тебе лучше придержать подобные комментарии, а то банка с бобами окажется промеж твоих лопаток.

(Они выполняют один суперсет пуловеров с прямыми руками и тяг в наклоне на низком блоке с веревочной рукояткой).

Х: Широчайшие мы поджарили.

Л: Слушай, отличная накачка и приятная усталость всего лишь за шесть сетов! Теперь руки.

(Они выполняют разминочный сет жимов вниз и экстензий над головой на блоке, а затем один разминочный сет экстензий рук лежа. Далее следуют два рабочих сета).

Л: Опять рост силы. Ты случайно не добавляешь Дианабол в свой послетренировочный коктейль?

Х: Шутишь? Давай разминайся.

(Они выполняют один разминочный подход экстензий над головой на блоке, а затем два рабочих сета. После этого один сет выпрямлений рук назад стоя в наклоне).

Л: «8х8».

Х: Жимы вниз, - вес кажется просто смешным.

Л: Да уж, как же наше чувство собственного достоинства.

(Они выполняют восемь сетов из восьми повторений в жимах вниз на блоке. Стив приступал к своему сету, как только Джонатан заканчивал свой, и наоборот. В последнем сете они сделали 10 повторений).

Л: Слишком легко. В следующий раз надо увеличить вес на 5кг.

Х: Да, я согласен. Посмотри, какая накачка трицепсов. Впечатляет. Даже мои хардгейнерские трицепсы кажутся не такими плоскими!

Л: Это или программа, или жаркая погода

Х: Думаю, и то, и другое.

(Они выполняют один разминочный сет сгибаний рук с гантелями на скамье Скотта и тяг вниз хватом снизу, затем делают два суперсета с предварительным утомлением).

Л: Тяжело.

Х: Мы почти закончили, остались одиночные сеты.

(Они выполняют один сет концентрированных сгибаний рук, один сет сгибаний рук на наклонной скамье и один подход сгибаний рук на наклонной скамье в стиле молота, делая в каждом не менее 10 повторений).

Л: Высокоповторные сеты – это что-то страшное.

Л: Теперь все... Я готов к послетренировочному коктейлю! **IM**

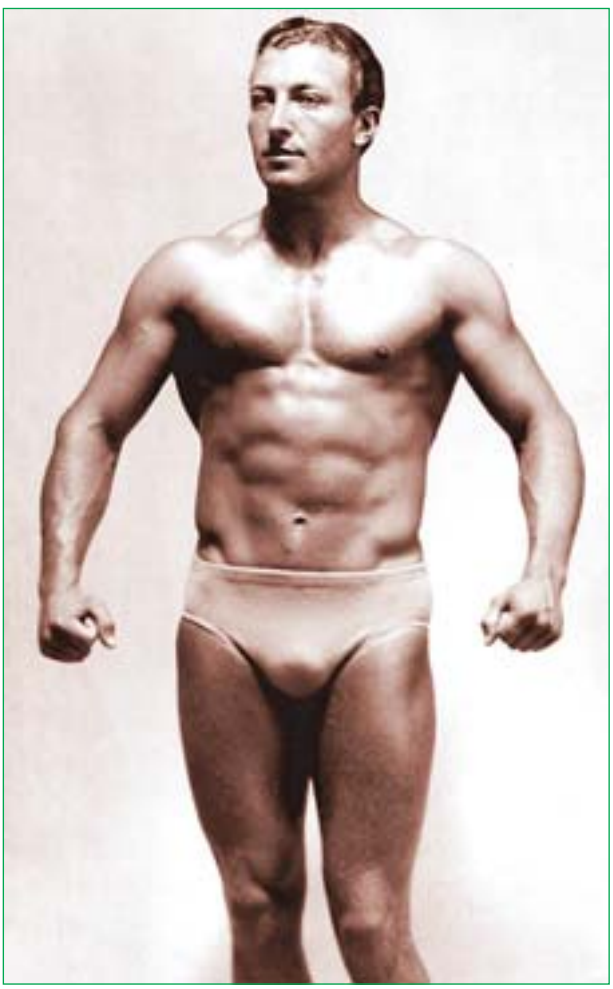
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ
Всегда в продаже более 100 наименований газет и журналов о спорте и здоровом образе жизни оптом и в розницу, а также - книги.

Ул. Новорязанская 2/7
(вход со стороны Рязанского проезда)
208-8084 207-0316
E-mail:arsmi@avallon.ru
Слушайте по ВТОРНИКАМ в 08.20 программу
"ВИТРИНА СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ"
в рамках проекта "Радио России - Москва"
На "первой кнопке" проводного вещания и 66.44 Fm
а также: ежедневно в 16.25, 18.00, 01.00
НОВОСТИ СПОРТА
ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ НЕДЕЛИ
по воскресеньям в 21.10
www.radiorus.ru (real-audio)
РАДИО РОССИИ
- "первая кнопка" проводного вещания;
- ДВ - 1149м (261 кГц);
- СВ - 346,6м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 мГц

Дэвид Чепмэн (David Chapman)

НЕПРИЗНАННЫЙ ТАЛАНТ

Красивое лицо и замечательная фигура Эмиля Бонэ не привлекли внимание Голливуда



Многие культуристы надеются стать звездами кино, но завоевать Голливуд удается лишь некоторым из них. Мало кому повезло так, как Арнольду Шварценеггеру. Одним из первых атлетов, попытавшихся сделать карьеру в кино, был Эмиль Боннэ (Emile Bonnet). У него были для этого все данные, но судьба распорядилась иначе.

Боннэ родился в Танжере, Марокко, 1 декабря 1913 года в семье француза и американки. Рос в Северной Африке, а учился во Франции, поэтому мог разговаривать на нескольких языках. В 1936 году он решил посетить родину своей матери. В Нью-Йорке стал тренироваться в спортзале Зига Кляйна (Sig Klein). Добившись неплохих результатов, Эмиль вернулся во Францию в 1938 году и принял участие в очень престижном тогда турнире Le Plus Bel Athlete (обычно его переводили как «Мистер Мир»).

Люди удивлялись его неудачным попыткам покорить Голливуд, ведь все внешние данные для этого у него были: яркие голубые глаза, ровные зубы, вьющиеся каштановые волосы. «У Боннэ голова архангела, это и привлекает к нему людей», - писал в 1938 году один из французских журналов

Боннэ победил, но больше штурмовать ему было нечего, так как в то время еще не существовало таких турниров, как «Мистер Америка» и «Мистер Вселенная». Тогда он вернулся в Соединенные Штаты и решил использовать преимущества своей привлекательной внешности для работы в кино. К сожалению, все, чего он смог добиться, - это второстепенные роли в эпизодах, поэтому вскоре франко-американский атлет открыл небольшую спортивную студию в Голливуде, где стали тренироваться многие кинозвезды тех лет.

Люди удивлялись его неудачным попыткам покорить Голливуд, ведь все внешние данные для этого у него были: яркие голубые глаза, ровные зубы, вьющиеся каштановые волосы. «У Боннэ голова архангела, это и привлекает к нему людей», - писал в 1938 году один из французских журналов. Менее поэтично выразился владелец спортзала Кляйн, сказав, что Боннэ напоминает ему известного сердцееда Роберта Тейлора (Robert Taylor).

Когда Соединенные Штаты вступили во Вторую Мировую Войну, Боннэ продал свою студию и ушел в армию, где быстро дослужился до звания капитана. После войны Боннэ вернулся в Марокко, где стал управляющим шикарного отеля в Танжере. Умер он в 1992 году. **IM**