Современный ст ни
Мускул
Muscular Development
Гран-При
IRONMAN
Приручение
Питонов
Тренировка рук
Густаво Баделла
Тренировка
Бедер
Строим
Грудь!
Вместе с Ли Пристом
ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
№ 4' 2007

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

6 **От редакции**

22 **Гран-при IRONMAN 2006**
Сергей Жиженков

38 **Строим грудь вместе с Ли Пристом**
Рон Хэррис

58 **Приручение питонов Тренировка рук вместе с Густаво Баделлом**
Рон Хэррис

Спортивная наука

18 **Подъемы по лестнице для построения мощных бедер**
Стивен Элвей

Тренировки

8 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

34 **Крутой тренинг с Джонни Джексоном**
Джонни Джексон

78 **Уголок Криса Кормье**
Крис Кормье

86 **Спортзал победителей**
Виктор Мартинез

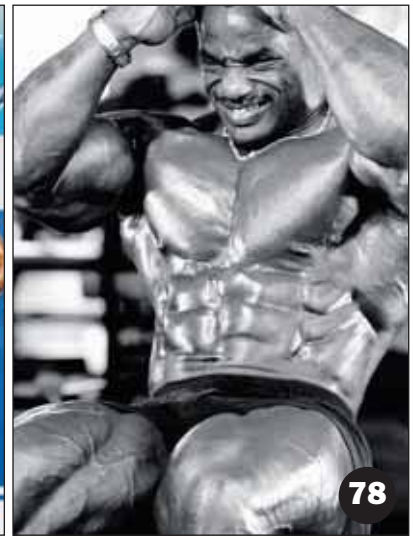
92 **Исповедь Ли Приста**
Ли Прист

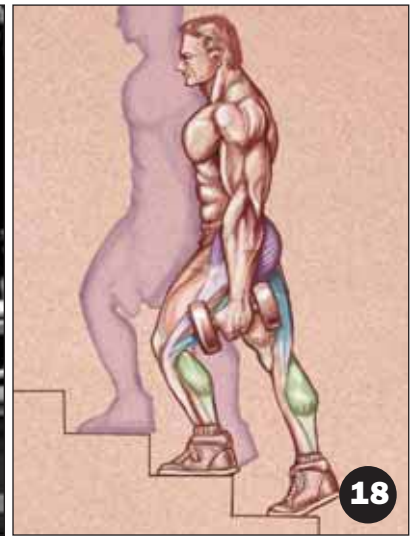
На обложке: *Густаво Баделл (Gustavo Badell)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*

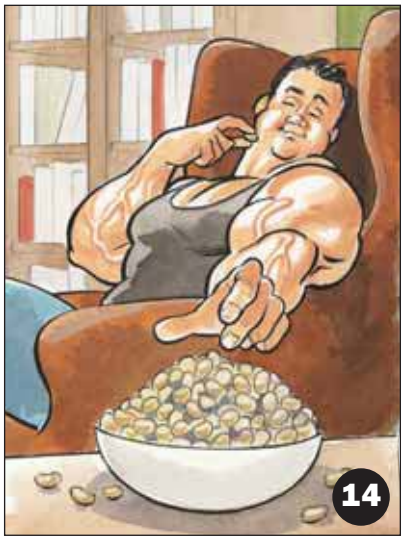
Питание

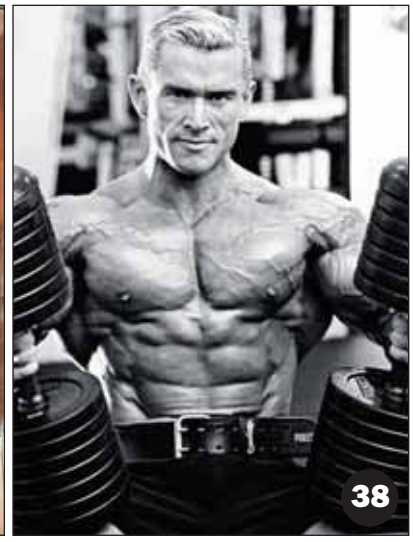
14 **Будьте здоровы!**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

54 **Низкоуглеводные диеты Еще раз «pro» и «contra»**
Дуглас Кэлмэн









Мускулар
современный стиль жизни

Журнал **MD** (Muscular Development) издается компанией Advanced Research Press, 690 Route 25A, Setauket, New York 11733

Издатель/Шеф-редактор
Стив Блэкман
Главный редактор
Джон Романо
Исполнительный директор
Анжела Т. Фризалоне
Арт-директор
Алан Дитрих
Редакторы
Томас Фэйхи
Боб Лефави
Кэрол Голдберг
Ассистент арт-директора
Стефан Колбасюк
Информационный координатор
Джеймс Паркер

Российское издание
Главный редактор
Дмитрий Киселев
Редактор
Сергей Жиженков
Верстка
Юрий Сафонов

Журнал **MD** (Muscular Development) издается на русском языке на основании эксклюзивного лицензионного договора.
Все права защищены

Учредитель российского издания
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

Адрес российской редакции:
Москва, Головинское шоссе, д. 5
Почтовый адрес:
125212, Москва, а/я 58

E-mail: md@sportservice.ru

Цена свободная
Номер отпечатан
ЗАО «Холдинговая компания «Блиц-Информ»
Свидетельство о регистрации
СМИ №019123
от 21 июля 1999 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 **MD** (Muscular Development), допускается только с разрешения редакции.

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

От редакции

Большой стиль

Бодибилдинг, как спорт зрелищный, в особенно высокой степени зависит от публики – ее деятельной поддержки и участия. Наиболее ярко эта взаимосвязь проявляется в ходе всеми любимой показательной программы. Нет сомнений, от вольного выступления зависит едва ли не половина успеха атлета. Подчас при равенстве оценок арбитров решающему перевесу способствует как раз впечатление, созданное «произволкой».

Показательная программа – маленькое представление, на две минуты превращающее профессионального спортсмена в настоящего артиста-перформера. В вашем распоряжении сцена, ограниченный регламент, девять пар глаз из судейской ложи и еще примерно тысяча наблюдают за вами из зала. Как распорядиться всеми этими факторами в свою пользу? «Хорошее позирование похоже на симфонию», – сказал однажды Арнольд Шварценеггер. С этой мыслью трудно не согласиться. И если вы готовитесь к соревновательной карьере, или уже имеете опыт выступлений – разработке показательной программы стоит уделять внимания не меньше, чем наращиванию массы и достижению кондиции.

Умение позировать сродни актерскому мастерству. Произвольная в бодибилдинге высвечивает те качества, которые не поддаются сухой арифметической оценке, и прежде всего – индивидуальность спортсмена. Вот почему таким важным в искусстве позирования становится обретение собственного стиля. К сожалению, разница в подходе к показательной программе между бодибилдерами мирового уровня и нашими соотечественниками по-прежнему остается весьма заметной. Так что же должно составлять стиль успешного соревнующегося атлета? В целом он сводится к трем важнейшим элементам: музыка, хореография, драматургия.

К выбору музыки нужно относиться с особенным тщанием. Именно ей подчинен весь процесс позирования. Музыка задает выступлению ритм и темп, создает общее настроение и, в конечном итоге, формирует ваш образ. В подборе звуковой дорожки постарайтесь проявить больше фантазии и творческого поиска. Кто сказал, что во время выступления бодибилдера должна играть исключительно романтическая классика или только брутальный хард-рок? Почему бы не взять французский хип-хоп, жесткий индастриал или что-нибудь не менее смелое? Избегайте затертых клише, игнорируйте слишком популярные вещи. В этом случае номер ваш точно не будет сопровождаться той же музыкой, что звучала у недавно выступившего соперника. При этом неплохо также чувствовать, что эта конкретная композиция подходит именно вам.

Говоря о хореографии, напомним, что те же Арнольд и Франко Коломбо в начале своей карьеры не гнушались посещать уроки профессиональных постановщиков танца. Сцена – это особое поле, умение органично двигаться в нем значительно усилит желаемое впечатление. В «произволке» вы не связаны строгими правилами, а потому – пользуйтесь всем пространством вариантов! Кроме закрепленных официально, есть еще масса других эффектных поз! Главное – найти среди них те, что естественным образом лягут на возможности вашей пластики. Подчините обязательное индивидуальному – успех будет ваш!

Наконец, о драматургии выступления. Это последний штрих в картину успешного выхода. Когда на вас смотрят судьи и зал, не надейтесь на одни только мускулы. Людям хочется видеть в вас не просто мобильную груду мяса. Итак, у вас есть максимально выразительное звуковое сопровождение, ваши движения легки и естественны, а переходы между позами плавны и красивы. Что остается? В полном соответствии с целью мероприятия, добавьте в свое выступление... характер! Вы же вышли на турнир для того, чтобы победить, а это значит, что вам не обойтись без энергии, напора и темперамента. Дайте понять присутствующим, кто здесь самый лучший! Зацепите зрителя на крючок его же собственных эмоций – за это он будет вам только благодарен! Впрочем, не забывайте о чувстве меры.

Учитесь этому у профессионалов, смотрите видео бодибилдеров-суперзвезд, пробуйте, экспериментируйте, будьте раскованней и ничего не бойтесь!

И еще одна вещь, которой ни в коем случае не стоит пренебрегать – улыбайтесь! Каких бы усилий вам это ни стоило. Улыбка обязательно выделит вас и в глазах простого зрителя, и во мнении строгого судьи. Бодибилдинг, что бы там ни говорили некоторые скептики, – это спорт. Но не забывайте о том, что он же – еще и шоу. Так что, как поется в одной старой песне, strike a pose!

Стив Блэкман и Томас Фэйхи (Steve Blechman & Thomas Fahey)

Генетика и мышечная сила

Ученые выявили все гены человека и теперь постепенно начинают определять, какие из них отвечают за силу, мощность, выносливость, спортивные показатели, тип телосложения и интеллект. В ближайшее время станет возможной идентификация детей, обладающих генетическими преимуществами в отношении развития мышечной силы, выносливости и спортивного мастерства. Задача непростая, но генетические тесты помогут заранее выявлять атлетические таланты. Многие годы спортивные тренеры используют специальные техники для определения типа телосложения, моторики и базовых параметров спортивной формы (например, забег на 100 метров, прыжок в высоту и в длину, подтягивания и так далее). Новые тесты ДНК помогут поднять атлетическую идентификацию на более высокий уровень.

Креатин увеличивает силу и мышечную массу

Пищевые добавки с креатином увеличивают силу, мощность и мышечную массу у большинства людей. Особенно эффективны они для пожилых людей, испытывающих потери мышц и снижение уровня энергии (фосфата креатина в мышцах). Канадские ученые обнаружили, что прием креатина вкупе с 12-недельной силовой тренировочной программой увеличил силу, мышечную массу и выносливость у пожилых людей (средний возраст – 70 лет). В ходе 12 дополнительных недель сокращенного тренинга без приема креатина мужчины не потеряли силу и мышечную массу, но утратили выносливость. Потеря мышечной массы пожилыми людьми – это серьезная проблема, ведущая к снижению качества жизни. Креатин может помочь в ее решении.

Тренинг с применением цепей: сверхнагрузка для мышц

По мере приближения к крайней точке амплитуды упражнение выполняется легче из-за улучшения рычажности. Некоторые тренажеры, например, «Наутилус» или «Universal Gym», компенсируют это путем изменения длины рычага по ходу движения (при помощи эксцентриков и роликов), что дает увеличение сопротивления. Применение цепей позволяет сделать то же самое. Цепи закрепляются на каждой стороне грифа, и большая их часть в начальной стадии подъема оказывается на полу. Поднимая вес, вы поднимаете и цепи звено за звеном, что прогрессивно увеличивает сопротивление. Такие силовые гуру, как великий пауэрлифтер Луи Симмонс (Louis Simmons) и легендарный метатель молота и тренер Джад Логан (Jud Logan), использовали цепи в качестве важного элемента тренировочного оснащения. В своей статье по поводу тренировок с цепями доктора Джозеф Бернинг (Joseph Berning), Черил Кокер (Cheril Coker) и Кент Адамс (Kent Adams) говорят о недостаточных научных исследованиях по данному вопросу, но многие атлеты и тренеры сообщают о значительном приросте силы в результате применения цепей. Варьирование тренировочных программ методом смены упражнений или манеры их выполнения очень важно для поддержания мотивации и оптимизации прогресса. Тренировки с цепями экзотичны, интересны и способны привнести значительное разнообразие в спортивные занятия.

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

Польза от сокращенной амплитуды

Тренировочные руководства и большинство тренеров рекомендуют выполнять упражнения в полной амплитуде. В целом, это правильный совет, поскольку полная амплитуда помогает сохранять гибкость и минимизировать давление на суставы. Однако существует опасение, что сила, построенная упражнениями в сокращенной амплитуде, может и не передаться на полноамплитудные движения. Израильские ученые обнаружили, что перегрузка квадрицепсов в эксцентрических и концентрических движениях в пределах ограниченной амплитуды (угол в колене от 30° до 60°) увеличила силу в точках амплитуды, соответствующих изгибу колена в 10°, 45° и 80°. В концентрической фазе мышцы укорачиваются, вырабатывая усилия, в эксцентрической – удлиняются под нагрузкой. Работа в сокращенной амплитуде помогает усилить мертвые точки, максимально увеличивая перегрузку (например, мощностной тренинг в силовой раме), и позволяет раньше возобновлять тренировки после травмы.

Интенсивность или объемы: что важнее?

Большинство тренировочных программ не стимулируют все имеющиеся мышечные волокна. Интенсивные тренировки развивают в основном быстросокращающиеся волокна, в то время как объемный тренинг нацелен на медленносокращающиеся и небольшое количество быстросокращающихся волокон. Проанализировав имеющиеся научные данные, доктор Эндрю Фрай (Andrew Fry) из Университета Мемфиса сообщил, что силовые атлеты, тренирующиеся с высокой интенсивностью (более 90% от максимума в одном повторении), в частности, тяжелоатлеты и пауэрлифтеры, увеличивают размеры быстросокращающихся волокон, а бодибилдеры одинаково успешно развивают оба типа волокон. Тренировочные нагрузки в диапазоне от 80 до 90% от максимальной интенсивности производят наибольший мышечный рост. Тренировочные объемы при высокой интенсивности важны для стимуляции мышечного роста, но они не должны быть настолько высокими, чтобы негативно отразиться на интенсивности. Например, вы можете пожелать выполнить три сета из шести повторений с отягощением в 150 кг в жимах лежа, но вынуждены будете снизить вес до 125 кг, чтобы сделать пять сетов. Не приносите тренировочную интенсивность в жертву количеству сетов. Лучше будет сначала поработать с тяжелыми весами и снизить вес по наступлении усталости, чем работать с пониженными весами во всех подходах. Для того чтобы извлечь максимальную пользу из силовых тренировок, выносливостные атлеты тоже должны работать интенсивно. Последним не нужно опасаться набора веса, так как выносливостный тип их тренировочной программы ограничит мышечную гипертрофию. Бодибилдеры должны тренироваться интенсивно, чтобы перегрузить быстросокращающиеся волокна, но и не забывать об объемах, чтобы развивать медленносокращающиеся.

Тяги штанги к подбородку строят руки и плечи

Тяги штанги вверх развивают плечи, фронтальную поверхность рук, шею и верхний регион спины. Вовлекая в работу сразу несколько больших мышечных групп, это упражнение является великолепным строителем верха тела. Тяговые движения помогают усилить и сбалансировать мышцы плечевых суставов, служа хорошим дополнением к жимам лежа, жимам с груди и подъемам рук в стороны. Техника выполнения тяг такова: используя пронированный хват (ладони к себе), возьмите гриф узким хватом и встаньте прямо. Тяните штангу к верхней части груди, а затем вернитесь в исходную позицию. Во время выполнения тяг стойте прямо со слегка согнутыми коленями. Не допускайте читинга корпусом и не подбрасывайте гриф вверх.

Периодизация для тяжелоатлетов

Тяжелая атлетика – это олимпийский вид спорта, в котором соревновательными упражнениями являются рывок и толчок. Периодизация тренинга (так называемое циклирование) широко распространена среди бодибилдеров, тяжелоатлетов и спортсменов силовых видов спорта. Организм лучше всего адаптируется к тренировочным нагрузкам в условиях адекватного отдыха и регулярного изменения характера нагрузок. Годовой план периодизации называется макроциклом и разбивается на ряд периодов, называемых мезоциклами. Каждый мезоцикл делится на микроциклы, в рамках которых объемы и интенсивность тренировок меняются от недели к неделе. Базовые мезоциклы включают в себя нагрузочный цикл (высокие объемы, средняя интенсивность), пиковый цикл (высокие объемы, средняя интенсивность), восстановительный цикл (активный отдых) и кондиционный цикл (общая физическая форма с акцентом на силу, силовую выносливость, аэробную мощность и гибкость). Эмидио Пистилли (Emidio Pistilli) с коллегами описал периодизированную восьминедельную программу подготовки тяжелоатлетов к национальному чемпионату. Первые четыре недели подразумевали высокообъемный тренинг (5-10 сетов, 2-6 повторений, 80-90% от максимальных весов), нацеленный на отработку техники силовых упражнений. В течение следующих четырех недель атлеты тренировались с высокой интенсивностью (до 100% от максимальных нагрузок) в невысоком числе сетов и повторений (3-6 сетов из 1-4 повторений). Двухнедельный восстановительный цикл после соревнований включал в себя вспомогательные движения и общие упражнения с нагрузкой в 70-80% от максимума. Бодибилдеры многое могут почерпнуть из опыта тяжелоатлетов, но необходимо учитывать, что эти программы рассчитаны на максимальный результат и мощность, а не на мышечный рост.

Сон лицом вниз понижает давление

Гипертонию (повышенное кровяное давление) называют тихим убийцей, потому что она часто не выдает никаких симптомов. Между тем это коварное заболевание может вызвать сердечный приступ, паралич, отказ почек и головные боли. Нарушения сна, такие как апноэ (остановка дыхания на длительное время во время сна) и бессонница, повышают давление. Повышенное давление во время ночного сна увеличивает риск сердечного приступа у людей с коронарными заболеваниями. Японские ученые сообщили, что поза во время сна влияет на уровень артериального давления. Исследователи замерили давление людей, спящих лицом вниз и вверх, у 271 мужчины в возрасте от 19 до 64 лет. В случае сна лицом вниз наблюдалось пониженное давление – в некоторых случаях до пятнадцати пунктов. Влияние позы сна на боли в спине также важны (и могут сказаться на кровяном давлении), поэтому не торопитесь менять свою любимую позу.

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

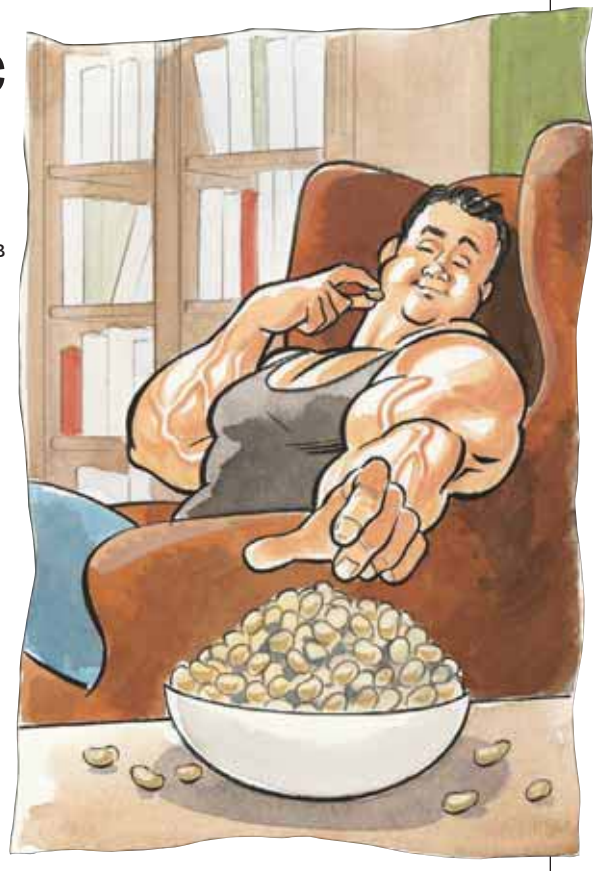
ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Будьте здоровы!

Стив Блэкман и Томас Фэйхи (Steve Blechman & Thomas Fahey)

Орехи помогают снизить вес



Новейшее исследование ученых из Швеции показало, что включение в рацион здоровых продуктов даже более полезно для здоровья, чем исключение нездоровых. Увеличение потребления рыбы, брокколи, томатов и яблок – более позитивный шаг, чем отказ от блюд с высоким содержанием жиров и простых сахаров. Немалую пользу в данном случае способны принести орехи. Ученые установили, что ежедневные 500 калорий из арахиса помогают поддерживать здоровый вес. В орехах содержится много клетчатки, здоровых жиров и протеина, кроме того, они ускоряют метаболизм.
Не менее полезны в этом отношении миндаль и грецкий орех. Другое исследование еще раз подтвердило, что три яблока в день помогают поддерживать нормальный вес. Так что позаботьтесь о включении в свой рацион здоровых продуктов.

Протеин регулирует массу

Диетологи продолжают говорить о том, что большинство людей потребляют больше протеина, чем необходимо. Среднему человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, достаточно 0,8 г протеина на каждый килограмм веса тела в сутки, в то время как активным людям требуется около 1,7 г. Однако ученые упускают один важный момент: протеин притупляет чувство голода и предотвращает набор веса. Доктор Маргриет Вестертерп-Плантенга (Margriet Westerterp-Plantenga) из Нидерландов опубликовала обзор научных исследований, посвященный роли протеина в регулировании приемов пищи и веса тела. Быстроусвояемые протеины (сывороточный) эффективнее подавляют аппетит, чем медленноусвояемые (соя). Животный протеин ускоряет метаболизм в большей степени, чем растительный, но различия между ними весьма незначительны. Протеин помогает поддерживать в норме уровень сахара в крови. Аминокислоты из протеинов в печени превращаются в кровяной сахар. Это позволяет притупить голод, сохранить силы и предотвратить перетренированность. Если вы включите больше белка в завтрак и обед, то вечернее переедание вам не грозит.

Качественное питание повышает иммунитет

Одной из главных целей любой тренировочной программы и диеты должно быть сохранение здоровья. Ослабление иммунной системы может стать препятствием к повышению результативности в высокоинтенсивных видах спорта, таких как бодибилдинг. Обычная простуда или насморк способны так же негативно отразиться на прогрессе, как растяжение подколенного сухожилия или травма плеча. Снижение иммунитета у атлетов часто возникает вследствие чрезмерной тренировочной нагрузки, плохого питания и эмоциональных стрессов. Эксперты-иммунологи из Великобритании, Соединенных Штатов и Дании объединились с целью рассмотреть связь между упражнениями, питанием и иммунитетом. Они еще раз убедились, что регулярные интенсивные тренировки истощают запасы углеводов (гликогена) в мышцах и печени, что приводит к борьбе между мышцами и иммунными клетками за ключевые аминокислоты. Потребление 30-60 г углеводов в ходе выполнения интенсивных упражнений может ограничить возможности стрессового гормона кортизола в подавлении иммунной системы. Истощение запасов цинка и аминокислоты глютамин (равно как и вырабатывающиеся в ходе тренировки свободные радикалы) также может вызвать проблемы с иммунитетом. Многие атлеты отмечают снижение частоты заболеваний верхних дыхательных путей в случае приема иммуностимулирующих пищевых добавок, но это не подтверждено научными исследованиями.

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

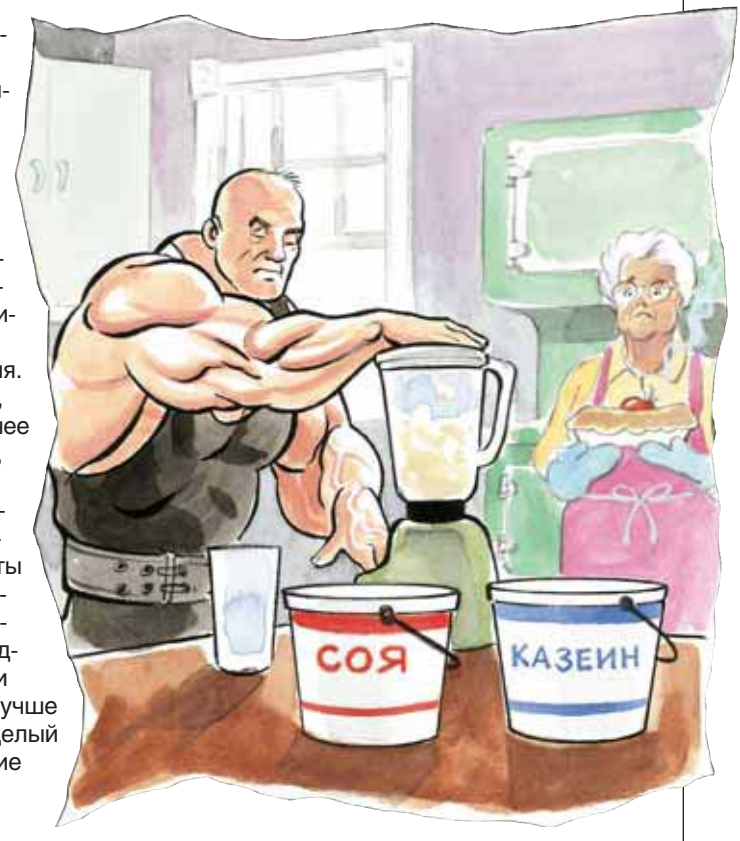
из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Будьте здоровы!

Быстрые и медленные протеины

Большинству бодибилдеров хорошо известны понятия высокого и низкого гликемического индекса продуктов. Высокое содержание сахара позволяет высокогликемичным нутриентам усваиваться быстрее. Но не всем известно, что существуют также быстрые и медленные протеины, которые по-разному влияют на концентрацию аминокислот в крови и процессы построения мышц. Бодибилдерам, скорее всего, не нужно потреблять более 1,5 г протеина на каждый килограмм веса тела – гораздо важнее расписание приема белка. Быстрые протеины (сывороточный) стремительно поднимают уровень аминокислот в крови и отлично подходят для послетренировочного коктейля. Кроме того, они лучше работают для пожилых людей, которые хотят поддержать мышечную массу. Последнее подтвердили работы британских ученых, показавшие, что потребление значительного количества быстрых протеинов пожилыми атлетами (80% от общего суточного количества белка) помогает поддержать мышечную массу, чего не происходило, когда эти же субъекты потребляли малые дозы медленных протеинов в течение всего дня. Более молодым людям (до 45 лет) медленные протеины (соя и казеин) помогают дольше поддерживать повышенный уровень аминокислот в крови и притупляют чувство голода. Медленные протеины лучше всего потреблять утром, когда требуется энергия на целый день, или вечером, перед тем, как начнется построение новых мышечных волокон во время сна.



Высокоуглеводные напитки перед тренировкой предпочтительнее топлива из жиров

Углеводы – более предпочтительное топливо для интенсивных тренировок, поскольку они предоставляют энергию организму быстрее, чем жиры. Ученые выяснили, что организм переключается с использования преимущественно жиров на углеводы, как только интенсивность нагрузки начинает превышать 65% от максимальной. Многие атлеты перед тренировкой употребляют углеводные напитки, чтобы предотвратить утомление. Британские ученые обнаружили, что прием 75 г глюкозы за 45 минут до упражнений повышает выносливость и снижает использование жиров на 14% по сравнению с плацебо. Поэтому потребление углеводов способно улучшить показатели в выносливостных упражнениях, даже если тренировки длятся более часа.

Жировые диеты снижают результативность тренировок

Энергопотребление (калории) – наиболее важный фактор любой атлетической программы питания. Жиры содержат 9 калорий (килокалорий) в каждом грамме, в то время как углеводы – лишь 4. Австралийские ученые заявляют, что адекватный прием углеводов – по крайней мере, 250 г в день – необходим для оптимальной выносливости. Восполняйте запасы углеводов после тренировки с помощью легкоусвояемых источников, содержащих простые сахара. Вопреки ошибочному мнению приверженцев низкоуглеводных диет, тренировочная мощность не увеличивается у людей, питающихся по высокожировой протеиновой или низкоуглеводной диете. Диета, богатая жирами и бедная углеводами, не подходит атлетам и не обеспечивает пиковой результативности.

Стивен Элвей (Steven Alway), иллюстрации Вильям П. Гамильтон (William P. Hamilton)

Подъемы по лестнице для построения мощных бедер

Знаменитая филадельфийская лестница была одним из первых препятствий на пути Рокки к его мечте стать чемпионом по боксу. На экране герой Сильвестра Сталлоне показал, что даже неудачник может стать победителем, если у него есть сила воли и цель. Бокс и бодибилдинг – совершенно разные виды спорта, но и между ними можно найти общие принципы. Некоторые тренировочные подходы можно применить, как в одном, так и в другом. Рассмотрим подъемы по лестнице. Это простое упражнение позволит бодибилдеру с успехом поддержать и даже увеличить размеры мускулов, достигнув вместе с тем сепарации и плотности мышц, а также мощности и выносливости бедер, бицепсов ног и икр.

Активируемые мышцы

Подъемы по лестнице активируют выпрямители колена, мощные выпрямители бедра (бицепсы бедер и ягодичные мышцы), а также икроножные мышцы.

Квадрицепс – это группа из четырех мышц, формирующих переднюю и внешнюю поверхность бедра. Три широкие мышцы берут свое начало на соответствующих точках бедренной кости: ***наружная широкая мышца бедра*** на внешней части, ***внутренняя широкая мышца бедра*** на медиальной части и ***средняя широкая мышца бедра*** – на центральной передней части.

Как видно из наименований, наружная широкая мышца располагается на внешней поверхности бедра, внутренняя широкая на внутренней, а средняя широкая – между ними. Сухожилия всех трех мышц сливаются, формируя квадрицепсовое сухожилие, которое крепится к надколенной чашечке и продолжает спускаться вниз, где уже носит название пателлярной связки и крепится к наросту на большеберцовой кости.

Прямая мышца бедра – четвертая мышца группы квадрицепса. В отличие от широких мышц она начинается на верхней периферии ветлужной впадины над тазобедренным суставом. Ее волокна спускаются вниз к колену, в сухожильной части они сливаются с сухожилиями трех широких мышц бедра и крепятся к коленной чашечке. С помощью этих четырех мышц нога выпрямляется в колене. Кроме того, прямая мышца сгибает бедро в тазобедренном суставе, поднимая колено к груди. При выполнении подъемов на лестницу все четыре мышцы квадрицепса выпрямляют ногу в колене при каждом шаге.

Большая ягодичная мышца бедра является самой крупной и толстой не только в структуре бедра, но и во всем организме. Начинается она на тазовой кости и крепится к задней поверхности бедренной кости ниже тазобедренного сустава. Она тянет ногу назад в ходе экстензии бедра. Большая ягодичная мышца наиболее активна в жимовой фазе подъема на ступеньку, поскольку помогает выпрямлять тазобедренный сустав.

Три составляющих **бицепса ноги** располагаются на задней поверхности бедра. Сам бицепс состоит из двух головок – длинной и короткой. ***Длинная головка*** начинается на задней части тазовой кости. ***Короткая головка*** начинается на внешней части бедренной кости. Обе они затем сливаются в одно мышечное брюшко и общим сухожилием крепятся к малоберцовой кости голени.

Полуперепончатая и полусухожильная мышцы формируют внутреннюю заднюю часть бедра. Полусухожильная мышца берет начало там же, где и длинная головка бицепса, переходя в плотное сухожилие по мере приближения к колену. Полуперепончатая мышца является наполовину мышцей, а наполовину мембраной. Она начинается там же, где и полусухожильная мышца, пересекает коленный сустав и крепится к малоберцовой кости. Задняя часть приводящей мышцы бедра также помогает в экстензии бедра. Мышцы задней поверхности бедра имеют две общие черты. Они начинаются на задней части структуры бедра и, спускаясь вниз, либо пересекают коленный сустав (полуперепончатая, полусухожильная мышцы и бицепс бедра), либо крепятся к бедренной кости (приводящая мышца бедра). Они помогают большой ягодичной мышце выпрямлять бедро при подъеме на каждую ступеньку, а также переносить ногу для следующего шага.

Икроножная мышца физиологически и анатомически состоит из двух частей, каждая из которых имеет свои особенности строения и функционирования. Внутренняя икроножная мышца формирует внутренний изгиб нижнего региона ноги. Она начинается за коленом на бедренной кости над медиальным мыщелком (костным выступом) колена. ***Медиальная головка икроножной мышцы*** переплетается с мощными эластичными волокнами Ахиллесова сухожилия. Они пролегают вдоль задней поверхности низа ноги и крепятся к пяточной кости.

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

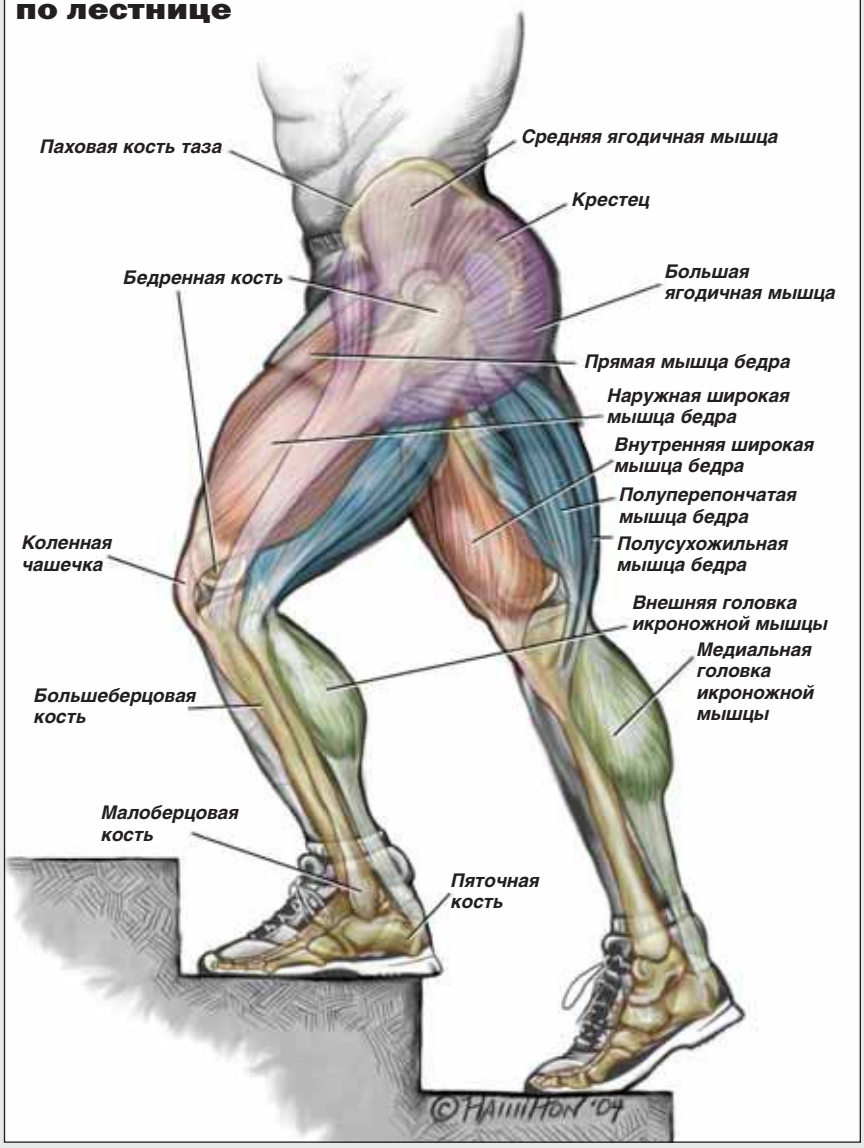
tine
г)
тин
та-аланином
гинином
кусом
нас

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

Рис.1 Мышцы, задействованные при подъеме по лестнице



Внешняя головка икроножной мышцы начинается на латеральной поверхности бедренной кости прямо над коленом. Она спускается вниз, где, переплетаясь с Ахиллесовым сухожилием, крепится к пяточной кости. Хорошо развитая внешняя головка икроножной мышцы придает полноту внешней части низа ноги. Вместе обе головки поднимают пятку. Таким образом, они активно работают в финальной фазе каждого шага. Если вы постараетесь переносить нагрузку на сторону большого пальца стопы, то внутренняя головка будет работать еще активнее, если на сторону мизинца, то усилится нагрузка на внешнюю.

Подъемы по лестнице с гантелями

Рокки смог достичь своей цели поднимаясь по лестнице без дополнительных отягощений, но вы так не сумеете. Возьмите в каждую руку по гантели весом в 5-7 кг. Хотя такие веса кажутся легкими, в конце подъема вы будеете сгорать от нетерпения, чтобы положить их на пол! Через пару недель тренировок веса можно будет увеличить. И не думайте, что самую обычную лестницу можно заменить всевозможными степперами или тренажерами.

1. Перед началом упражнения всегда хорошо разогревайте колени. Несколько минут растяжки и работы на велотренажере подготовят к работе весьма уязвимые коленные суставы. Обувь должна быть удобной, подошвы не должны скользить на ступеньках.

2. Выберите лестничный пролет по крайней мере с тремя этажами (минимум 10 ступенек в каждом). Для начала этого хватит, потом можно перейти и к большему количеству этажей. Ступеньки на стадионе также будут прекрасным выбором.

3. Возьмите гантели весом в 5-7 кг. Не удивляйтесь легкому весу – к концу восхождения ваши бедра будут пылать от напряжения. Если этого не случится, в следующий раз возьмите гантели потяжелее. Через несколько недель вы сможете подниматься с 10-килограммовой гантелью в каждой руке.

4. Руки держите свободно опущенными вниз. Начинайте подъем.

5. В конце не позволяйте себе ни секунды отдыха, разворачивайтесь и начинайте спускаться в подконтрольном среднем темпе. Не торопитесь!

6. Спустившись вниз, отдохните пару минут, затем начинайте следующий подъем.

Тренировочные советы

После подъема-спуска вы должны ощутить мощную накачку мышц бедер. К третьему повтору вам станет трудно контролировать бедра – это знак того, что пора остановиться. Два дня после этой сессии ноги будут сильно болеть. По большей части мышечной болезненностью вы будете обязаны эксцентрическим повторениям во время подконтрольного спуска по лестнице. Для мышечных волокон схождение по лестнице – это более тяжелая работа. Так они получат необходимые для роста микроповреждения. Бояться их не стоит – подобные травмы помогут активировать новые клеточные ядра, чтобы ваши бедра приобрели не только прорисовку и плотность, но и немного выросли.

Выполняйте подъемы по лестнице в конце тренировки ног, чтобы задача выполнить три сета подъе-

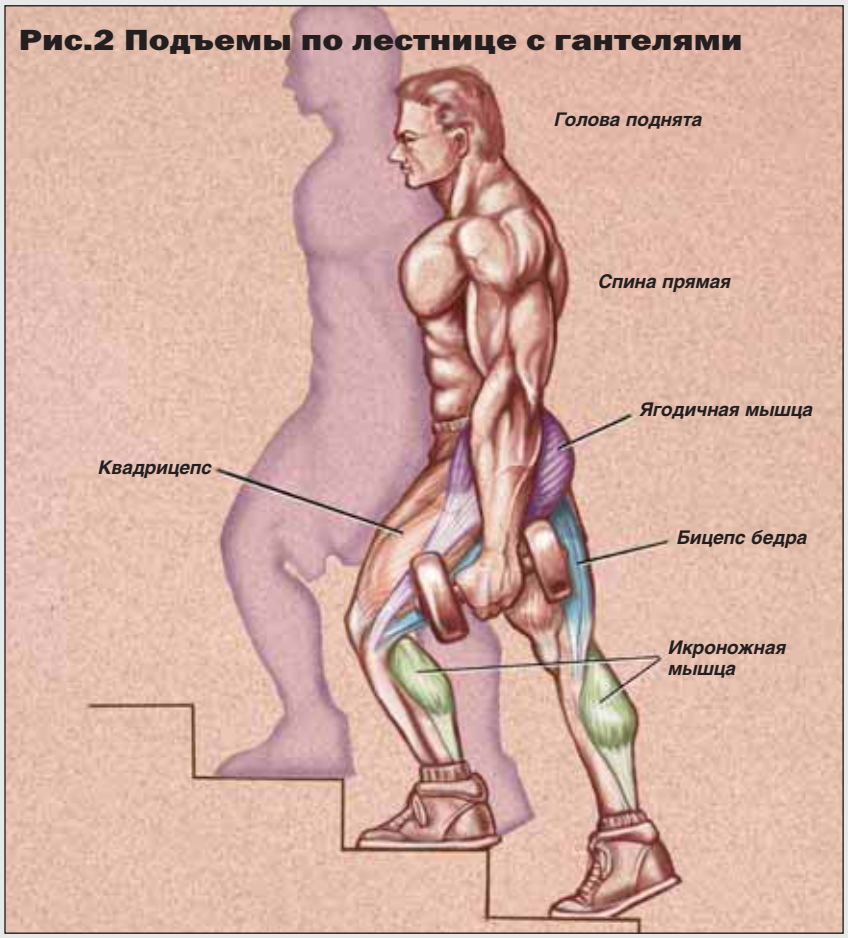


Рис.2 Подъемы по лестнице с гантелями

мов с 5-7-килограммовыми гантелями была довольно трудной. Когда вы станете сильнее (а вы непременно станете сильнее), не стесняйтесь использовать кистевые лямки, чтобы избежать утомления предплечий.

Подъемы по лестнице добавят прорисовки и сепарации бицепсам бедер, ягодичным мышцам и квадрицепсам даже больше, чем вы думаете, особенно если выполнять это упражнение в течение трех месяцев перед культуристическими соревнованиями (за две недели до шоу их следует прекратить). Не нужно быть Рокки, чтобы оценить эффективность этого упражнения в деле улучшения формы и плотности бедер, бицепсов ног, ягодичных и икроножных мышц. *MD*

Ссылки:

Brockett CL, Morgan DL and Proske U. Predicting hamstring strain injury in elite athletes. Med Sci Sports Exerc, 36: 379-387, 2004.

de Weijer VC, Gorniak GC and Shamus E. The effect of static stretch and warm-up exercise on hamstring length over the course of 24 hours. J Orthop Sports Phys Ther, 33: 727-733, 2003.

Loy SF, Holland GJ, Mutton DL, Snow J, Vincent WJ, Hoffmann JJ and Shaw S. Effects of stair-climbing vs run training on treadmill and track running performance. Med Sci Sports Exerc, 25: 1275-1278, 1993.

Sherry MA and Best TM. A comparison of 2 rehabilitation programs in the treatment of acute hamstring strains. J Orthop Sports Phys Ther, 34: 116-125, 2004.

Moore, K.L. Clinically orientated Anatomy Second Edition, Willimas & Willkins, Baltimore 1985, pp. 396-498

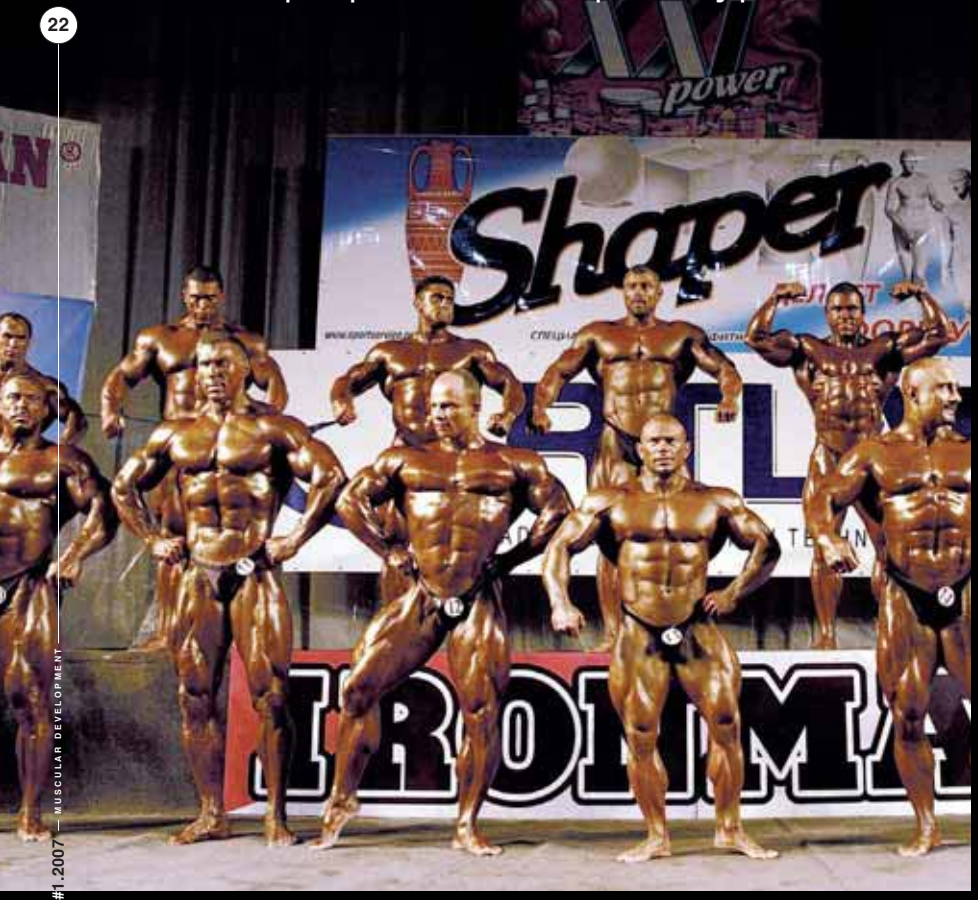
Teh KC and Aziz AR. Heart rate, oxygen uptake, and energy cost of ascending and descending the stairs. Med Sci Sports Exerc, 34: 695-699, 2002.

Tesch PA, Ekberg A, Lindquist DM and Trieschmann JT. Muscle hypertrophy following 5-week resistance training using a non-gravity-dependent exercise system. Acta Physiol Scand, 180: 89-98, 2004.

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

ГРАН-ПРИ IRONMAN 2006

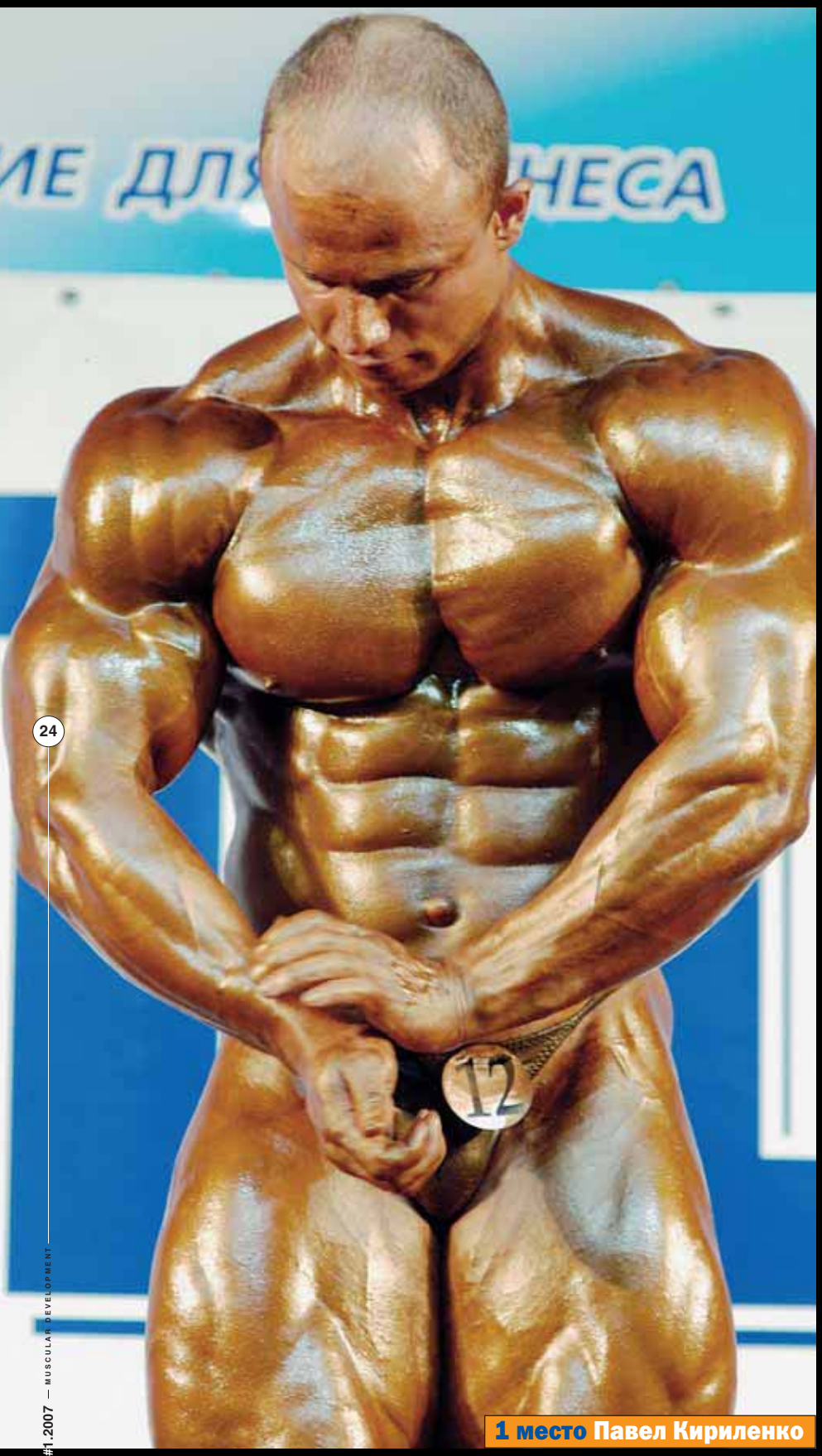
Сергей Жиженков
Фотограф Александр Чепурняк



Гран-При IRONMAN

1 место	**Павел Кириленко** Россия
2 место	**Роландас Поцюс** Литва
3 место	**Роберт Петракович** Польша
4 место	**Юрий Леонов** Россия
5 место	**Лукаш Осладил** Чехия
6 место	**Далибор Хайек** Чехия
7 место	**Сергей Козин** Россия
8 место	**Димитр Димитров** Болгария
9 место	**Христомир Христов** Болгария
10 место	**Тагир Фахрутдинов** Россия
11 место	**Михаил Воробьев** Россия
12 место	**Роман Дудушкин** Россия
13 место	**Богдан Кравченко** Украина
14 место	**Роман Проценко** Россия
15 место	**Ян Салакс** Россия
16 место	**Андрей Павлов** Россия

ПИТАНИ
ФИТНЕС
12



1 место Павел Кириленко

Раз в году, в конце осени, сцена Концертного зала Московской мэрии испытывает самую настоящую проверку на прочность – именно на этой площадке в завершение соревновательного сезона традиционно проводится «Гран-При IRONMAN», самое долгожданное событие в сфере отечественного бодибилдинга. Что может быть лучше устоявшейся доброй традиции? Единство места, времени и действия неизменно обеспечивает этому мероприятию максимальное внимание со стороны поклонников и профессионалов российской культуристической школы. И как в настоящем драматическом представлении, в «Гран-При» присутствуют все составляющие большого спортивного спектакля – конфликт участников, напряженные судейские коллизии и горячее сопереживание зрителей. В финале лучший из лучших, разумеется, всегда бывает награжден, а очевидцы уносят с собой не только подарки спонсоров, но и воспоминания о радостном и ярком празднике.

За пять лет своего существования «Гран-При IRONMAN» утвердил звездный статус таких атлетов как Юрий Мельников (Москва), Сергей Цикунков (Челябинск), Александр Федоров (Санкт-Петербург), Олегас Журас (Литва) и Алексей Шабуня (Беларусь). На этот раз география конкурса сделалась еще шире, и к атлетам из России, Украины, Литвы присоединились спортсмены Болгарии, Польши и Чехии. 16 абсолютных чемпионов своих федераций, сильнейшие и достойнейшие соперники съехались в столицу, чтобы заявить права на статуэтку Железного Человека и славный титул «Мистер IRONMAN».

Стоит ли говорить, что борьба, развернувшаяся в тот вечер на глазах международного жюри и публики, до краев заполнившей уютный амфитеатр, получилась зрелищной и серьезной! То, что состязание обещает быть впечатляющим и совершенно непредсказуемым, стало понятно с

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

2 место Роландас Поцюс

самого начала. Когда после вступительного видео, отразившего золотые моменты истории «Гран-При», экран взмыл под потолок, а яркий свет вспыхнул, открыв взглядам застывшие бронзовые фигуры атлетов, – публика в зале выдохнула в едином восхищенном порыве. После представления зрителям каждого атлета на сцене немедленно начинается непростая и в буквальном смысле потогонная работа. Старт соревнований – момент одинаково сложный и напряженный, как для выступающих, так и для арбитров. От первых требуется показать достигнутую месяцами упорных тренировок форму в максимально выгодном свете, вторым необходимо сохранить чрезвычайно тонкий баланс между личными предпочтениями и критериальными нормами судейской работы. Каждый из сидящих в судейской ложе вызывает по своему усмотрению шестерку атлетов для сравнения в классическом наборе из семи поз. Ведущий конкурса, президент Московской областной федерации бодибилдинга и фитнеса и первый обладатель «Гран-При IRONMAN» Юрий Мельников командует атлетами – спортсмены, принимая обязательные позы, стараются сфокусировать внимание жюри на самых сильных своих сторонах.

В то время как судьи сосредоточенно наблюдают за выступающими, предварительно намечая тех, кто вступит в финальную схватку, – в партере и на балконе идет живейшее обсуждение кандидатов на победу. Но определить наилучшего в таком представительном составе, где трое из участников – чемпионы мира, четверо – победители европейских первенств, а еще шесть спортсменов одержали победы на национальных чемпионатах в тяжелой и супертяжелой весовых категориях, – даже искушенному зрителю оказывается непросто. На кого сделать верную ставку? На старых знакомых, уже виденных на сцене «Гран-При» в прежние сезоны – ветерана бодибилдерских чемпионатов России и Европы Тагира Фахрутдинова или любимца публики Яна Салакса? Или может быть на супертяжеловеса Роландаса Поцюса? А как пока-

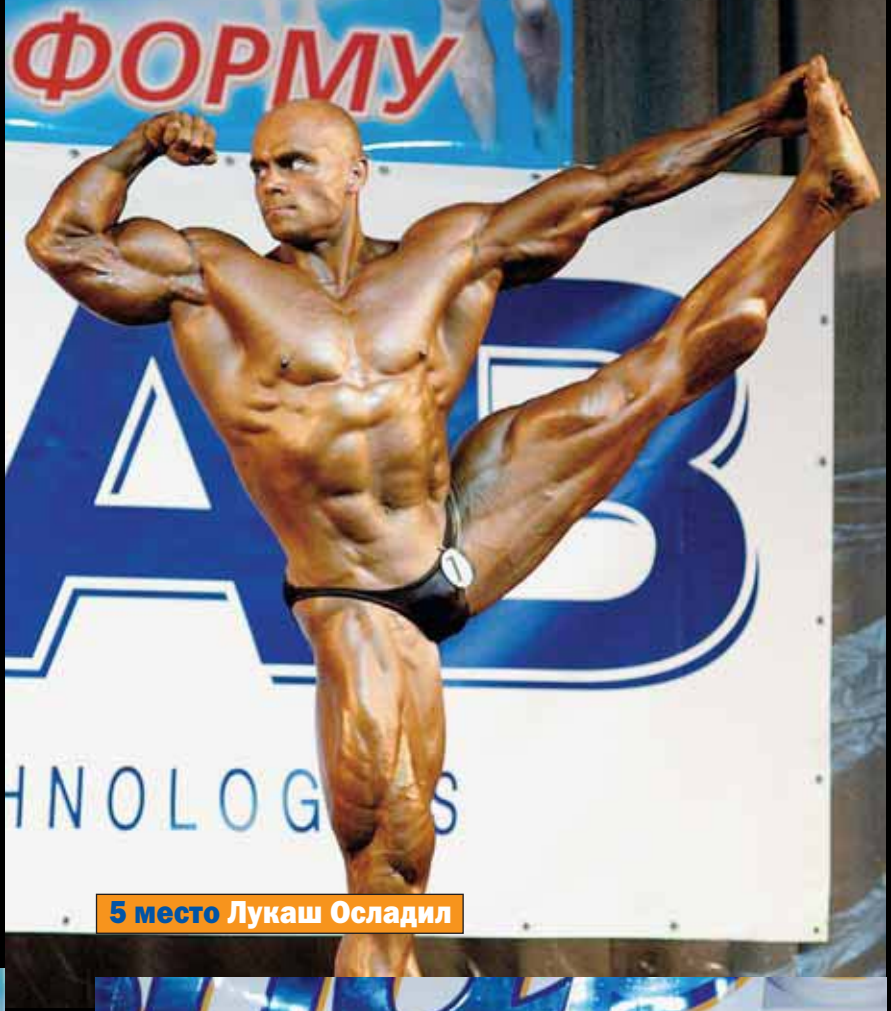
3 место Роберт Петракович

4 место Юрий Леонов

жут себя новые соперники из Восточной Европы? За этими обсуждениями и завершается первый, отборочный раунд соревнований.

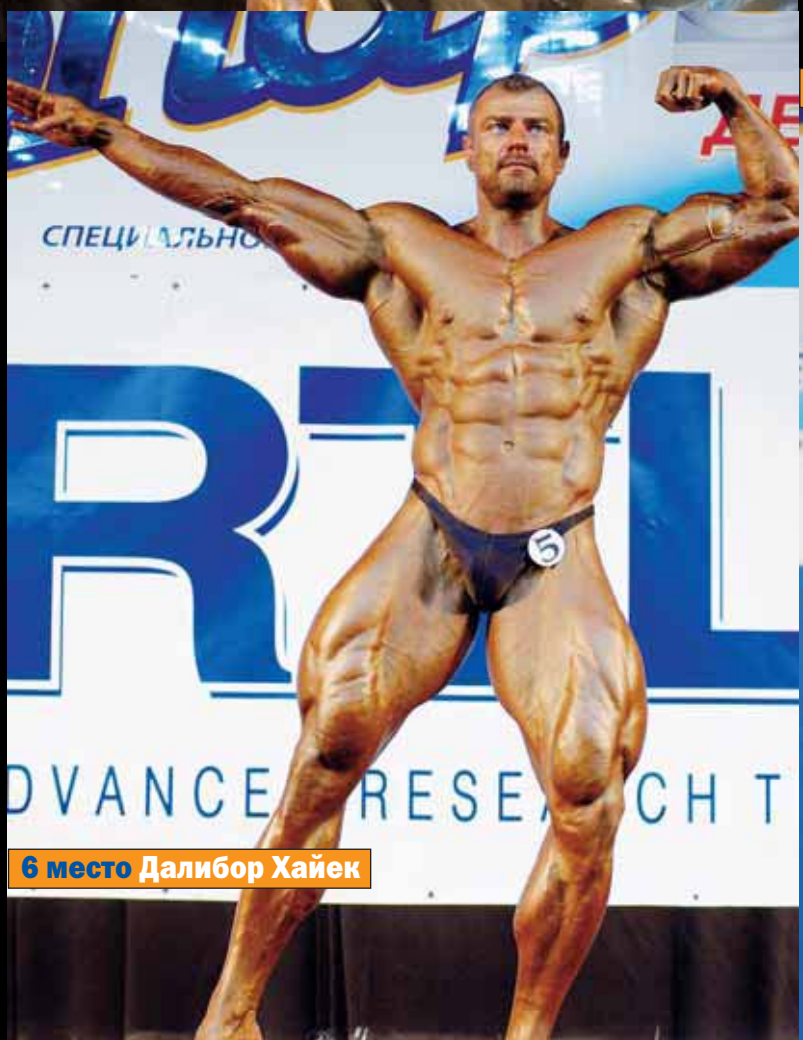
В фойе зрители обмениваются мнениями, аплодируют зажигательным выходам танцоров из клуба «Слава», интересуются представленными на стендах тут же образцами спортивного питания и одежды для тренинга. Между тем за кулисами происходит собственное движение – отработавшие самую важную часть шоу атлеты готовятся ко второму туру. В завешанных прозрачным полиэтиленом стенах гримерных жарко от дыхания разгоряченных тел и стоит густой запах тонирующих средств, которыми бодибилдеры щедро умащают свои тела. Любопытно наблюдать за поведением атлетов в этот момент. Как ни странно, нигде не заметно никакой нервозности или волнения, присущих обычно любому спортивному мероприятию. Кто-то спокойно сидит на стуле, кто-то вальяжно разминается или делает растяжку, кто-то лениво позирует перед фотографами и телеоператорами. Но это спокойствие – лишь видимость. В глубине его явно ощущается медленное нарастание конкуренции – после того, как все видели друг друга на помосте, не время расслабляться. Шоу продолжается и сейчас настает тот момент его, когда дополнительные очки можно заработать не одним лишь качеством мышц и объемами.

Строгая и прохладная процедура предварительной оценки как будто бы намеренно контрастирует со второй частью бодибилдер-



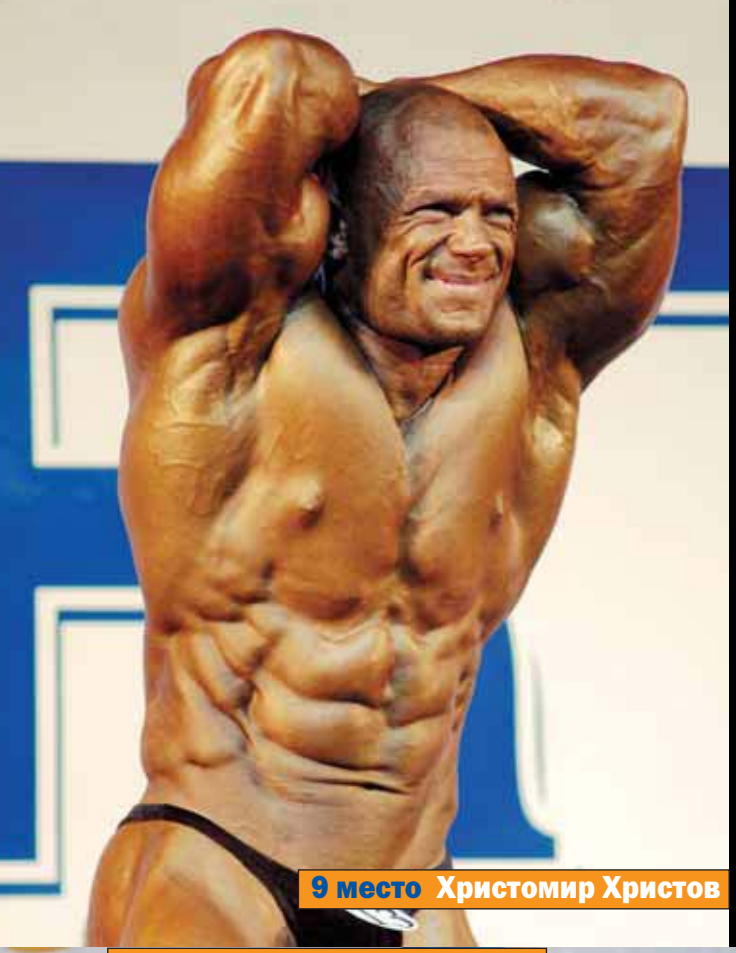
5 место Лукаш Осладил

7 место Сергей Козин

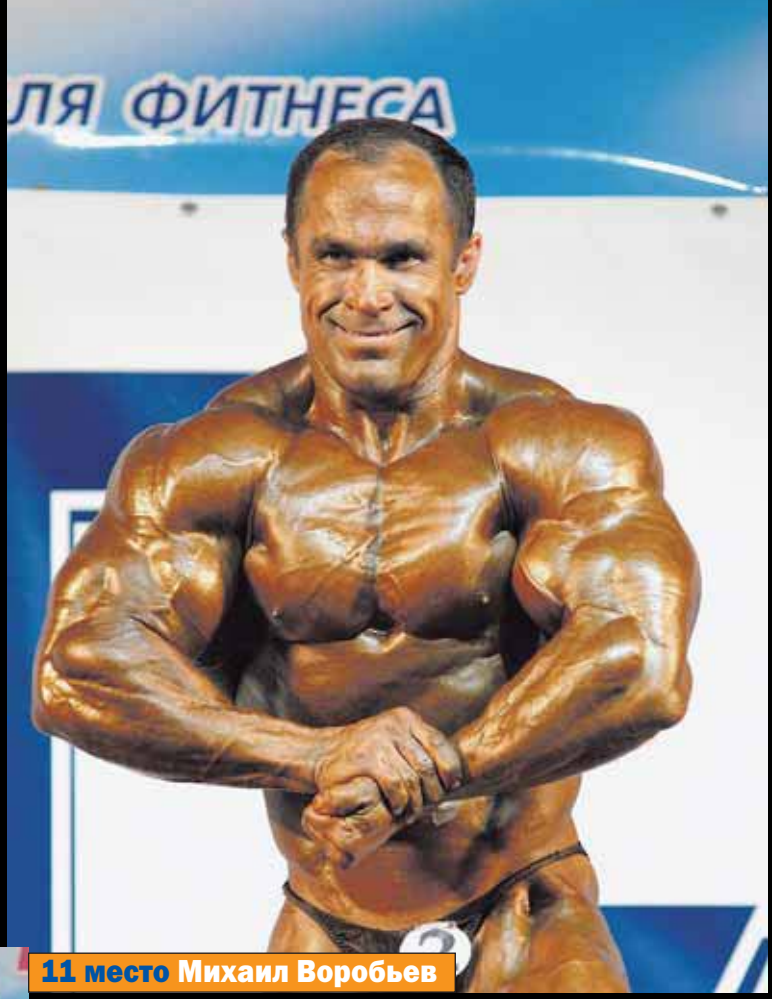


6 место Далибор Хайек

8 место Димитр Димитров



9 место Христомир Христов



11 место Михаил Воробьев

10 место Тагир Фахрутдинов

12 место Роман Дудушкин

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.

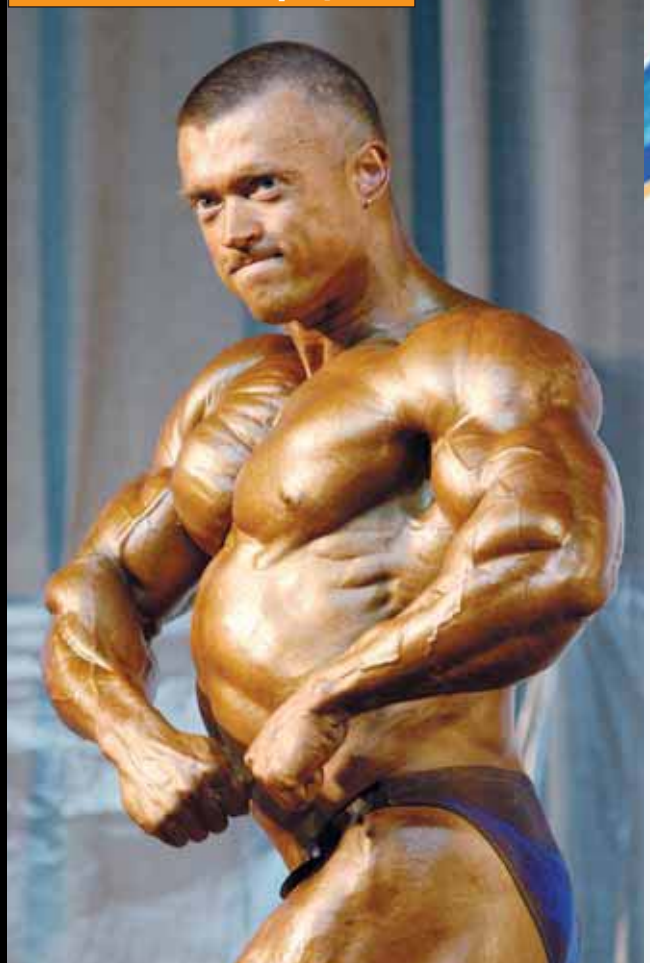
ХИТ ПРОДАЖ!

Тел: +7-499-9686240

13 место Богдан Кравченко

15 место Ян Салакс

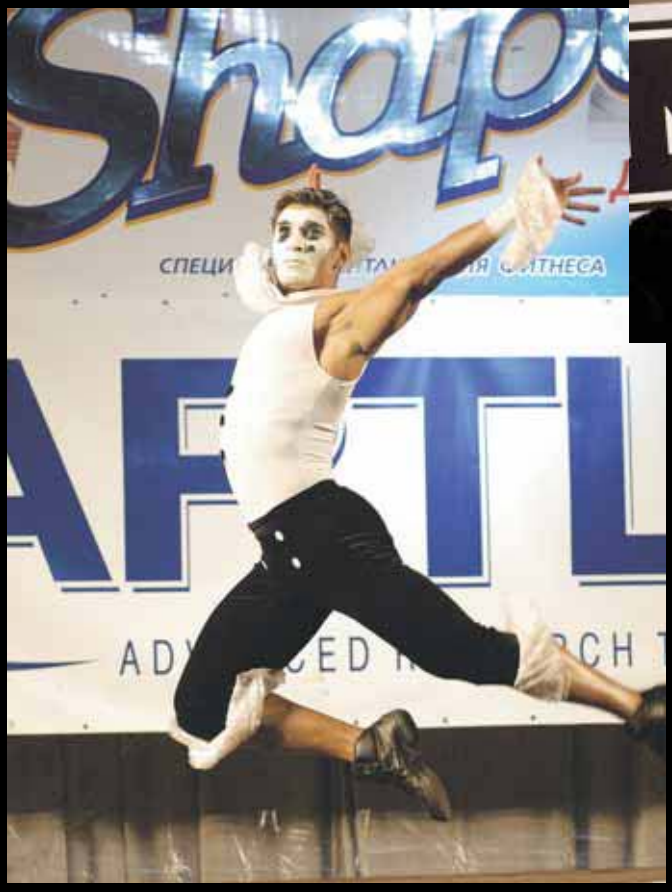
14 место Роман Проценко



16 место Андрей Павлов

ского состязания – показательными программами участников. На этом отрезке все меняется местами: первая часть соревнований предназначена главным образом судьям, вторая же всегда бывает особенным удовольствием для публики. И если в первой бодибилдеры демонстрируют свою мускулатуру в соответствии с директивами соревнований – теперь каждый имеет возможность показать себя так, как желает только он сам. Показательное выступление – важная составляющая всякого культуристического турнира. Это маленький номер, способствующий не только более глубокой оценке профессиональных качеств, но выявляющий самое индивидуальность атлета. Здесь вступают в силу такие, казалось бы, несовместимые с мужественным спортом понятия как стиль, пластика, артистичность и умение держаться на сцене. Вдруг оказывается, что помимо бицепсов и трицепсов в культуризме значение имеют еще и личный вкус, и творческий подход. От выбора музыкального оформления, манеры держаться в пространстве сцены, умения завладеть вниманием публики зависит едва ли не половина успеха в соревновательном бодибилдинге. Неудивительно, что приз зрительских симпатий достался, в конце концов, не самому внушительному по размерам Христомиру Христову из Болгарии, чей номер, гармонично сочетавший в себе романтику и экспрессию, не оставил равнодушным никого в зале.

Что делает «Гран-При IRONMAN» настоящим праздником красоты и силы, так это присутствие гостей – любимых и уважаемых спортсменов, добившихся в бодибилдинге и фитнесе заслуженного авторитета и профессиональных высот. На нынешнем шоу побывали и выступили с гостевыми показами: Сергей Огородников («чемпион всего», как шутливо именует себя он сам), непревзойденный Дмитрий Яшанькин в романтическом образе Пьеро и удивительно пластичный «робот» Олег Казанков, блистательная Елена Шпортун и красавица Оксана Гришина (показавшие номера сколь тщательно разработанные, столь и чувственные), триумфатор «Гран-При» 2003 года Александр Федоров и многие другие. Все эти спортсмены хорошо знакомы каждому поклоннику спорта силы и красоты в нашей стране. Любого из них можно считать эталоном блестящей спортивной карьеры. Увидеть их на одной сцене за вечер было, безусловно, приятно.



В полуфинале все атлеты вновь вызываются на сцену, и на этот раз в группах по трое сравниваются в тех же обязательных позах. В это время в листках судей уже выстраиваются столбики мест, на каждом из которых стоит определенный атлет. Чем ближе финал, тем острее чувствуется идущая на сцене молчаливая борьба. Зал напряжен не меньше выступающих, и только Владимир Турчинский, один из постоянных ведущих «Гран-При», подстегивает зрителей – указывая на иностранных участников, призывает активнее поддерживать своих соотечественников. И зрители откликаются на его призыв дружным криком и свистом.

И вот итоги определены. Мы в последний раз видим всех спортсменов на одной сцене. Начинается церемония награждения. Не каждый согласен с окончательным решением – это видно и по лицам

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

камер и огни на сцене – зрители еще долго толпятся в дверях раздевалки, пытаясь попасть за кулисы. Каждый хочет взглянуть на атлетов поближе, поздравить их с медалями, сфотографироваться или получить автограф. На лицах спортсменов светятся усталые улыбки. Впереди у них – короткая передышка межсезонья, а потом – снова в бой! А вот зрители улыбаются довольно и восторженно – праздник удался! И если вы не смогли попасть на него – не расстраивайтесь, а лучше запаситесь терпением. «Гран-При» ждет вас к себе в следующем году. Там и встретимся!

участников, и по реакции в зале, но с судьями не поспоришь. Никто не уходит со сцены с пустыми руками. Каждому достается медаль и подарки, и все меньше атлетов стоят перед нашими глазами. В конце концов, остается доблестная тройка – Роберт Петракович из Польши, Роландас Поцюс из Литвы и петербургский атлет Павел Кириленко. Кто же лучший? Из зала кажется, что выбрать достойнейшего просто невозможно – настолько впечатляют все трое своей мощью, объемами и рельефом. Пожалуй, это был самый захватывающий момент соревнований, ради которого стоило пережить четыре предшествующих часа! В первый раз за всю историю «Гран-При» финал сложился как противостояние трех государств. Учитывая, что в составе судейской бригады присутствовали арбитры из других стран, первое место вполне могло «уйти» и за пределы России. Выбор был труден, но справедлив. Павел Кириленко неоднократно принимал участие в этих соревнованиях. В 2003 году он даже вошел в тройку финалистов «Гран-При». Не только отменные профессиональные качества привели Павла к заслуженной победе. Он воплощает в себе все лучшие черты культуризма – волю к победе, веру в себя, терпение и настойчивость. Доброжелательный и позитивный образ, созданный Павлом за время участия во многих соревнованиях, позволяет говорить о нем, как об образцовом представителе своего спорта и человеке, создающем положительную репутацию бодибилдинга в глазах общественности. Хочется от души поздравить Павла и пожелать ему дальнейших побед и новых достижений!

После того, как все закончилось – затихли аплодисменты, приветствующие нового победителя, погасли вспышки фото-

Крутой тренинг с Джонни Джексоном

Джонни Джексон (Jonnie «O» Jackson)

Два месяца назад я сильно травмировал низ спины. До этого я мог выполнить в приседаниях десять глубоких повторений с отягощением в 142,5 кг. Сегодня же я не могу безболезненно приседать даже с весом в 102,5 кг! Пока что я выполняю жимы ногами, экстензии ног и выпады. Были ли у тебя периоды, когда ты не мог приседать? Не мог бы ты посоветовать мне эффективную тренировочную программу без приседаний?

Я тебе сочувствую. У меня была похожая ситуация – правда, не со спиной. Я получил травму шеи и не мог без боли поднять гриф на плечи, чтобы выполнить приседание. Я пробовал выполнять различные экстензии ног, но наиболее эффективными для меня оказались гак-приседания, дающие похожие ощущения в квадрицепсах. Так что я бы и тебе посоветовал дополнить жимы ногами гак-приседаниями. Тем более что в этом упражнении спина остается прижатой к спинке тренажера, поэтому проблем с травмированным регионом возникнуть не должно. Попробуй поддерживать силу и массу ног таким образом, пока не появится возможность приседать (надеюсь, что это произойдет скоро, потому что достойной замены приседаниям все равно нет):

Экстензии ног	4x12-20
Гак-приседания	4x10-15
Жимы ногами	4x10-15

Выпады – 3 раза пересечь спортзал или зал для аэробики.

Желаю удачи и скорейшего восстановления!

Я начал тренироваться около года назад. По работе я вынужден ходить пешком около четырех часов в день (я почтальон) – ничего тяжелого, просто ходьба. Но после полного рабочего дня мне бывает довольно тяжело заставить себя идти в спортзал. Мне кажется, что работа не дает мне построить желаемую мышечную массу. Как ты думаешь, сочетается ли моя работа с образом жизни бодибилдера? И еще, как мне питаться во время работы?

Вот если бы ты был грузчиком или строителем, тогда действительно о бодибилдинге пришлось бы забыть, но к почтальонам это не относится. Ты ведь всего лишь ходишь в удобном темпе несколько часов в день, пусть даже и с сумкой. Как бывший солдат, который таскал на себе по 40 кг снаряжения, скажу, что к таким нагрузкам организм адаптируется очень быстро. Таким образом, в физическом плане твоя работа не представляет из себя никакой проблемы – я бы даже сказал, что это плюс, ведь ходьба тренирует сердце. Тебе даже не нужны дополнительные кардиотренировки.

В течение дня необходимо потреблять адекватное количество белка и углеводов, чтобы обеспечить эффективность вечерней тренировки. Я думаю, что у всех почтальонов есть обеденный перерыв – в это время ты можешь съесть что-нибудь основательное, например, стейк, кусок курицы, порцию риса или картофеля. Теперь тебе остается только заполнить перерыв между завтраком и обедом, а также обедом и тренировкой. С этой задачей легко справляются протеиновые батончики и коктейли. Ты можешь брать их с собой и перекусывать пару раз в день. Если ты хардгейнер, то тебе нужно больше углеводов и калорий. Сегодня на рынке существует немало самых разных гейнеров для набора веса. Если ты сильно устаешь после тренировки, помогут энергетические коктейли.

Что касается мотивации, то тут все зависит исключительно от тебя самого. Я не могу заставить тебя захотеть достичь своих целей, и ты не сможешь придерживаться правильной диеты и регулярно тренироваться, если сам не захочешь стать настоящим бодибилдером. Я думаю, тебе стоит сесть и записать на бумаге все свои цели, а также примерные сроки их достижения. Твое желание осуществить свои планы будет определять интенсивность тренировок. Конечно, могут быть дни, когда тебе не хочется идти в зал, но

В течение дня необходимо потреблять адекватное количество белка и углеводов, чтобы обеспечить эффективность вечерней тренировки

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

если бодибилдинг станет для тебя образом жизни, то их окажется не так уж много.

Одно время по примеру своего друга я занимался пауэрлифтингом, но оказалось, что я недостаточно силен для своих размеров. Люди замечали мое атлетическое телосложение и спрашивали, не собираюсь ли я участвовать в культуристических соревнованиях. Тогда я подумал: может быть, в этом мое предназначение? Раньше я никогда не брил все тело, а волос у меня много. В связи с этим я хотел спросить: ты бреешься постоянно или удаляешь волосы только перед соревнованиями? Чем ты пользуешься – бритвой или воском? А как быть с вросшими волосами?

Жаль, что пауэрлифтинг не подошел тебе, но не всем дано быть очень сильными. Я не брею волосы постоянно. Собственно, я не сбриваю волосы, а пользуюсь кремом для депиляции, который разрушает волосяные луковицы. Бритву я использую только для подмышек, потому что в этих местах крем вызывает сильное жжение. Если у меня нет показательных выступлений, то я не удаляю волосы на теле раньше, чем за неделю до шоу. Думаю, тебя беспокоит раздражение кожи после бритья. У меня тоже были похожие проблемы, пока я не узнал один старый секрет, который работает в любом случае, бреешься ты или используешь крем для депиляции – сразу после удаления волос прими душ. Возьми полотенце и намочи его шампунем или гелем для душа (но только не мылом – оно сушит кожу) и пищевой содой. Протри им все тело. Тебе такая процедура может показаться странной, но эта смесь оставляет гранулы в волосяных фолликулах, которые заставляют волосы расти прямо. Воск я однажды попробовал – я, конечно, способен переносить боль, но это было просто ужасно!

У меня разъездная работа: я нахожусь в пути с понедельника по пятницу. Я очень хотел бы добавить мышечных размеров, но такой график работы не позволяет мне регулярно посещать спортзал. Я могу тренироваться утром в субботу, воскресенье и понедельник. А как быть в оставшиеся дни? Я часто останавливаюсь в гостиницах, где есть кардиотренажеры. Может, мне тяжело тренироваться три дня подряд, а затем отдыхать и выполнять кардиоработу в остальные дни недели? Или лучше будет в каждом городе ходить в спортзал и выполнять там одну легкую тренировку на все тело в середине недели, скажем, в четверг?

Да, твой график действительно не идеален, так что придется пользоваться тем, что есть в твоем распоряжении. Я предложу тебе один из возможных вариантов:

Суббота:	грудь и плечи
Воскресенье:	ноги
Понедельник:	спина
Среда:	бицепсы и трицепсы

Итак, тяжелый тренинг приходится на три свободных дня, когда ты можешь посещать спортзал. Руки предлагаю тренировать где-то в середине недели (в среду или четверг), потому что для этого понадобится всего лишь пара гантелей. В большинстве отелей есть гантели весом до 25 кг и некоторые тренажеры. Должны быть и блоки, а значит, ты можешь выполнять сгибания рук и жимы вниз. Необходимости в легкой тренировке всего тела нет, тренируйся тяжело – только это поможет тебе стать большим и сильным. Еще я выполнял бы пару кардиотренировок в неделю по 45-60 минут или три сессии по 30-40 минут. Быстрая ходьба на беговой дорожке с уклоном вполне подойдет. Успехов тебе!

Мне 19 лет, я хожу в спортзал уже около года и добился заметных результатов – стал довольно поджарым! Однако около месяца назад я перешел в серьезный спортзал, чтобы стать настоящим бодибилдером. Я серьезно тренировался все это время, правильно питался и набрал немного веса. После того, как я исключил из программы кардиотренировки, у меня прибавилось жира, что и ожидалось. Кроме того, появились полные щеки, которые я ненавижу, потому что знаю, что девушкам это не нравится. Но я хочу расти вне зависимости от того, нравится им это или нет. Сколько кардиоработы мне нужно выполнять, если вообще нужно?

Я так и не понял, волнует ли тебя отношение девушек к толстым щекам или нет? Поскольку тебе 19 лет, то рискну предположить, что все-таки волнует. Тебе не нужно набирать вес и жир, чтобы вырасти – вот мой ответ.

Оставаясь относительно поджарым и сохраняя хорошую физическую форму, ты на самом деле будешь сильнее. Хотя я тоже набирал лишний вес в прошлом, но теперь даже в межсезонье непременно остаюсь в хорошей кондиции. Я понял, что при поджарой форме у меня сохраняется гораздо больше силы. Артур Джоунз, изобретатель тренажеров «Наутилус», сказал однажды, что автомобиль может ехать, даже если его багажник наполнен песком, но без песка он будет ехать быстрее. Лишний жир не поможет тебе строить мышцы быстрее. Небольшое его количество проблемы не составит, но мне кажется, что ты уже переусердствовал. Оцени свою диету, сколько там вредной пищи? Исключи ее и возобнови кардиотренировки. Выполняй три сессии в неделю по 30-45 минут. Лучше всего, если ты в это время будешь надевать толстовку, чтобы организм активно избавлялся от воды. Вскоре твое лицо вернется к нормальному виду, и девушки вновь начнут обращать на тебя внимание. Успехов! ***MD***

СТРОИМ ГРУДЬ!

Вместе с Ли Пристом

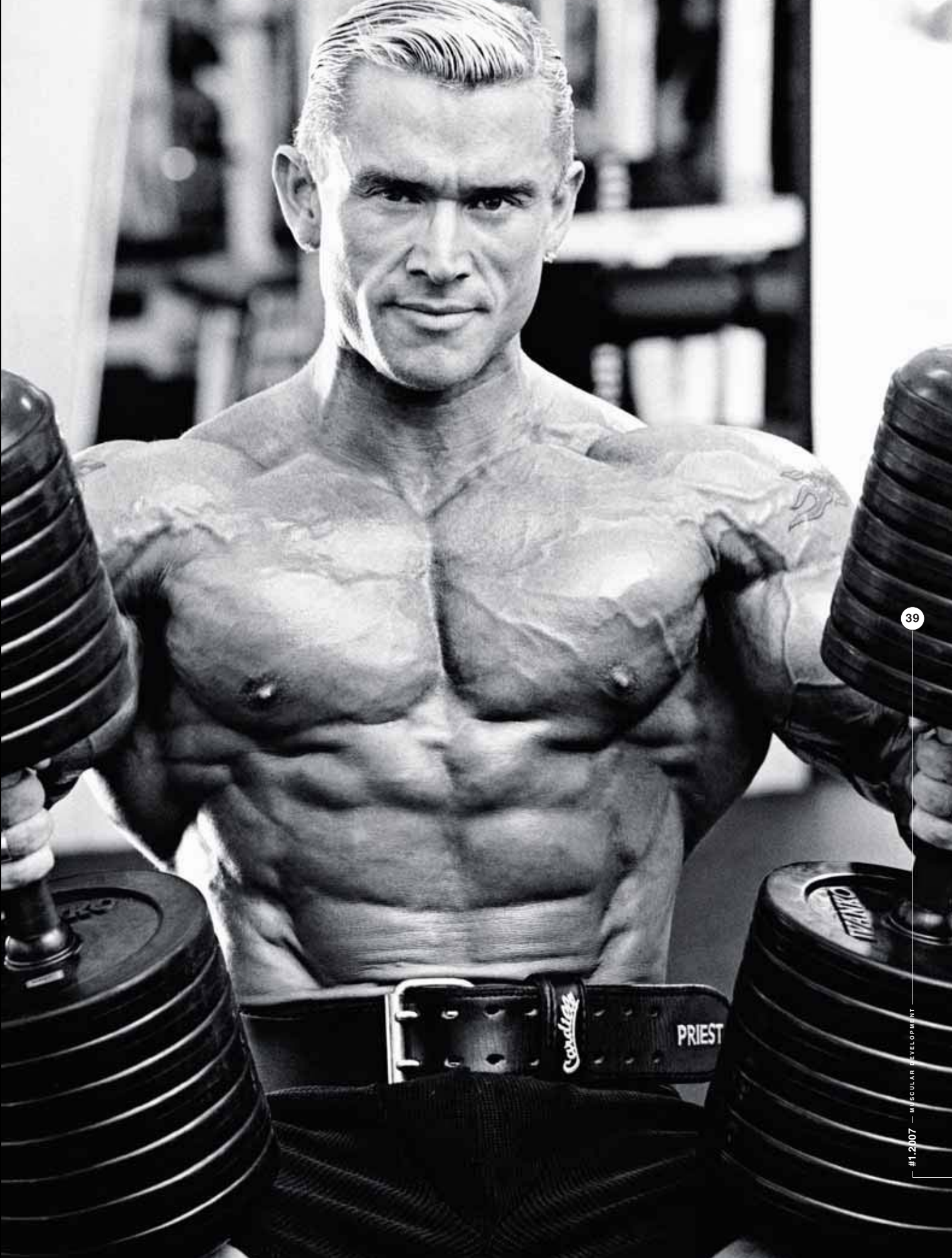
Рон Хэррис (Ron Harris)

Каждый из нас уникален

Многие бодибилдеры очень любят придирчиво разглядывать фотографии своих кумиров, пытаясь найти в них хоть какие-то недостатки. Если руки Кинга Камали не вполне соответствуют его невероятно широким плечам, то они говорят, что у него «нет рук». Грудь Крэйга Титуса не получила тех генетических преимуществ, которыми отличаются все остальные его части тела, поэтому у него «нет груди». И так далее. Позвольте вас заверить – если бы кто-нибудь из подобных «знатоков» оказался бы рядом с Кингом или Крэйгом и воочию увидел эти руки или эту грудь, то испытал бы настоящий шок. Правда в том, что кроме Ронни Коулмэна, почти у каждого профи есть части тела, которые по тем или иным причинам не вполне соответствуют остальным пропорциям. Каждый из нас обладает своей собственной, уникальной генетикой.

Учись у Приста!

Ли Присту хорошо знакома эта проблема, ведь многие годы он вынужден выслушивать одни и те же комментарии по поводу своей груди. Но прежде чем вы продолжите читать дальше, внимательно посмотрите на снимки, сделанные нашим штатным фотографом Пером Берналом и положа руку на сердце скажите, можно ли назвать эту грудь «слабой»? Конечно, все относительно. Когда мы говорим о лучших руках с объемными, пропорционально развитыми дельтоидами, понятно, что на вершину пьедестала ставятся Ли Хейни и Бертил Фокс. «Те, кто критикует размеры моей груди, сами скорее всего имеют руки в 45 см. Они только что приняли участие в супершоу «Мистер Местная Свиноферма» и вот, пожалуйста, – уже обсуждают профессионалов!» – замечает Прист.


PRIEST

ПРОТЕИНОВЫ

ОТ IRONMAN®

оригинальные

с клюквой

с лесными ягодами

опт: +7 (499) 968-6240

ЫЕ ЗАВТРАКИ

с шоколадом и орехами

банановый вкус

яблочный вкус

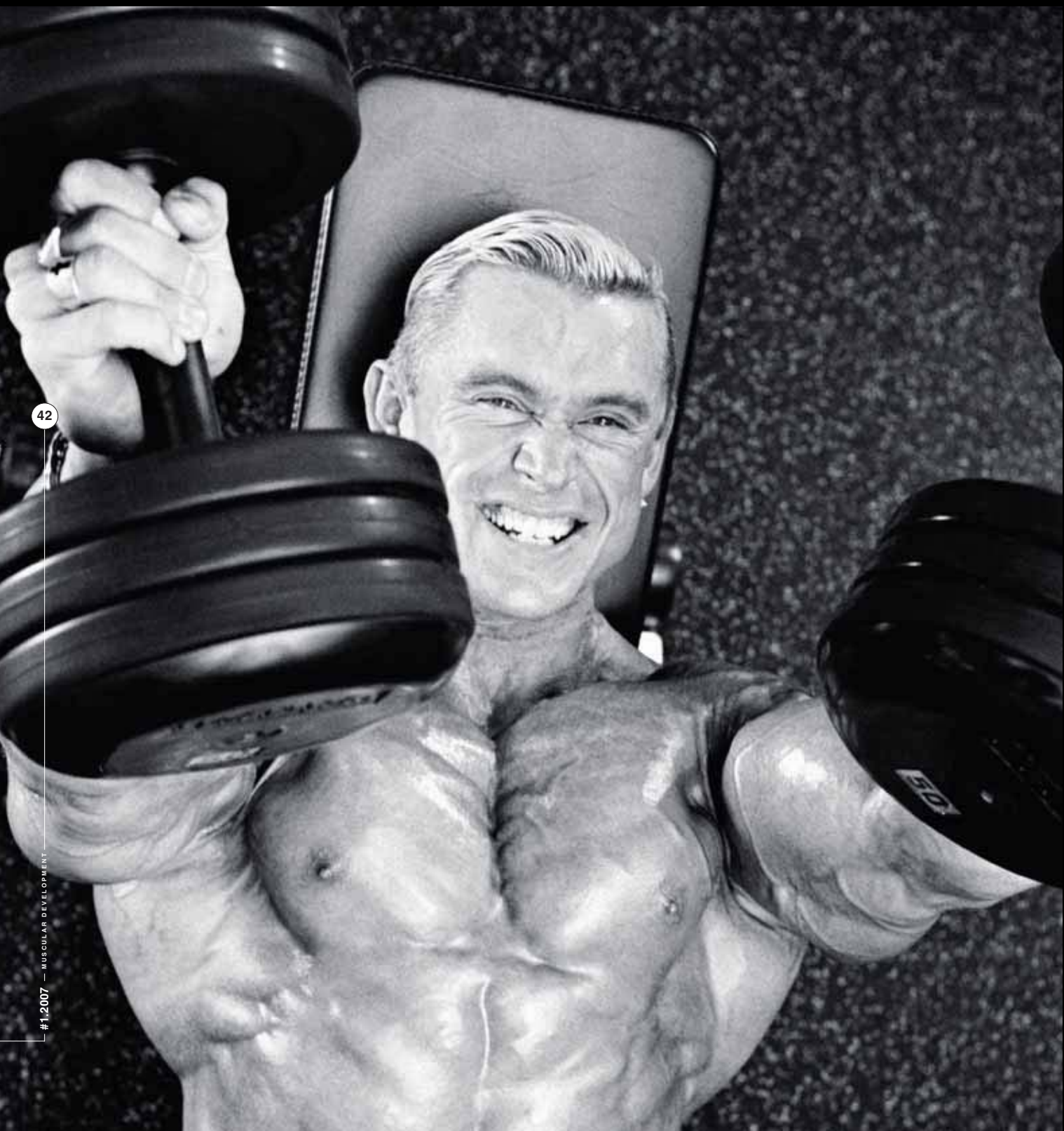
sale@sportservice.ru

Ли не сказал, что у него от природы довольно узкие ключицы, поэтому в позе НР его грудные мышцы сходятся вместе сильнее, чем это можно видеть у других профи. Этого достаточно для того, чтобы сделать ошибочные выводы об отставании развития грудных Ли по отношению к остальным регионам торса. Некоторые атлеты, благодаря широким ключицам, демонстрируют невероятно мощную грудь в расслабленной позе, хотя и не обладают достаточной толщиной этой группы мышц. Вместо того, чтобы поднять грудную клетку, как это делали Арнольд и Майк Катц, они обычно принимают позу, которая выглядит как нечто среднее между позой «грудь сбоку» и НР. Все это я говорю для того, чтобы в следующий раз, когда вы соберетесь заклеймить какую-либо часть тела одного из лучших бодибилдеров мира, убедитесь, что у вас есть для этого веские основания.

Неважно, сколько ты жмешь!

Когда я рос в пригороде Бостона в 80-е годы, тренировки с отягощениями были синонимом жимов лежа. Большинство подростков выполняли тогда в своих гаражах и подвалах лишь одно упражнение – жимы штанги лежа. Единственным критерием, по которому атлеты оценивали друг друга, был: «Сколько ты жмешь?»

Уверен, что только один из десяти парней отвечал на этот вопрос совершенно честно. Обычной же практикой было умножить на два тот вес, который на самом деле парень был способен лишь уронить, отбить грудью или вернуть на стопоры с помощью напарника. О, прекрасные дни юности! Мы были такими глупыми. Поскольку Ли начинал тренироваться с отягощениями примерно в те же



годы, я думал, что австралийские парни тоже были зациклены на одном максимальном повторении в том же самом упражнении.

«Нет, я думаю, это чисто американский комплекс. Вы всегда пытаетесь быть больше и лучше, чем все остальные». Проблема общения с Ли состоит в том, что его интонация не меняется, когда он шутит, поэтому нельзя быть до конца уверенным в серьезности его заявлений. (Это что-то вроде сухого английского юмора, который никогда не поймут американцы.) Оказалось, что на этот раз он говорил вполне серьезно. «Хотя в юности я был довольно мускулистым, не помню, чтобы кто-нибудь спрашивал меня о результате в жиме лежа», – закончил Ли.

Тем не менее оказалось, что это было самое любимое упражнение Ли для тренировки груди. Написав сотню тренировочных статей и побывав свидетелем тысяч тренировок груди, я с полной уверенностью могу заявить, что самой большой ошибкой, которая не дает ребятам в достаточной степени развить грудные мышцы, – это использование слишком больших весов. В этом Ли со мной согласен. «Если ты пауэрлифтер, то действительно основной твоей заботой должна быть величина веса, который ты поднимаешь, – говорит он. – Это просто построение силы. Если же ты хочешь заставить расти свою грудь, то придется научиться контролировать вес и чувствовать работу мышц. Ты должен добиться накачки и испытать мышечную боль на следующий день. Вся соль в сокращениях мышц. Как бы тяжело я ни тренировался, я всегда добиваюсь жесткого сокращения и выполняю четкий, подконтрольный негатив».

Добавлю – если во время тренировки вы не ощущаете работы грудных мышц, то это значит, что вы не стимулируете их на все 100%, и, соответственно, никогда не увидите мышечного роста.

Без особого порядка

Во время беседы с Ли мы не обсуждали порядок выполнения упражнений на тренировке груди. Дело в том, что Ли не вгоняет себя в раз и навсегда заданные рамки. Любой другой начинает такую сессию с жимовых упражнений, но только не Ли. Его тренировку открывают разведения рук с гантелями или упражнения в тренажере «пек-дек».

«Когда у тебя за плечами более 20 лет тренировок, очень трудно сохранять прогресс», – уверен Ли. – Нужно постоянно менять рутинный распорядок. У меня даже нет расписания, какую именно группу мышц я буду тренировать на следующей сессии, потому что организм быстро адаптируется к четкому чередованию нагрузок. Могу сказать, что каждая моя очередная тренировка не похожа на предыдущую. Всегда есть что-то новое – упражнения или порядок их выполнения. Такая вариативность вносит разнообразие в тренинг – я с нетерпением жду следующей сессии».

Штанга впала в немилость

При всем разнообразии используемых Ли упражнений, вы нигде не увидите штангу. У Приста нет стойких предубеждений против жимов штанги лежа – просто со временем он понял, что для него работает наилучшим образом, и исключил лишнее. «С гантелями я лучше чувствую грудь и добиваюсь более эффективного сокращения мышц. У меня даже на тренажерах дела идут лучше, чем со штангой. Мы все разные, и я знаю, что очень много бодибилдеров просто молятся на штангу, но она не для каждого».

После травмы

Последнюю свою статью о Ли Присте я писал в тот период, когда у него была травма плеча, поэтому выжимаемые им веса находились на уровне, доступном почти любому смертному. Думаю, что его гантели тогда весили не более 50 кг. Сегодня наш герой более-менее восстановил работоспособность плеча.

«Боль то приходит, то отступает, – рассказывает он. – Большую часть времени все в порядке, но бывают и неприятные дни, когда я вынужден уменьшать веса или жать в тренажерах. Однако нет ничего такого, что требовало бы операции». Теперь после всех этих вступительных слов давайте посмотрим, что же делает Белый Бомбардировщик для развития своих грудных мышц.

Жимы гантелей лежа

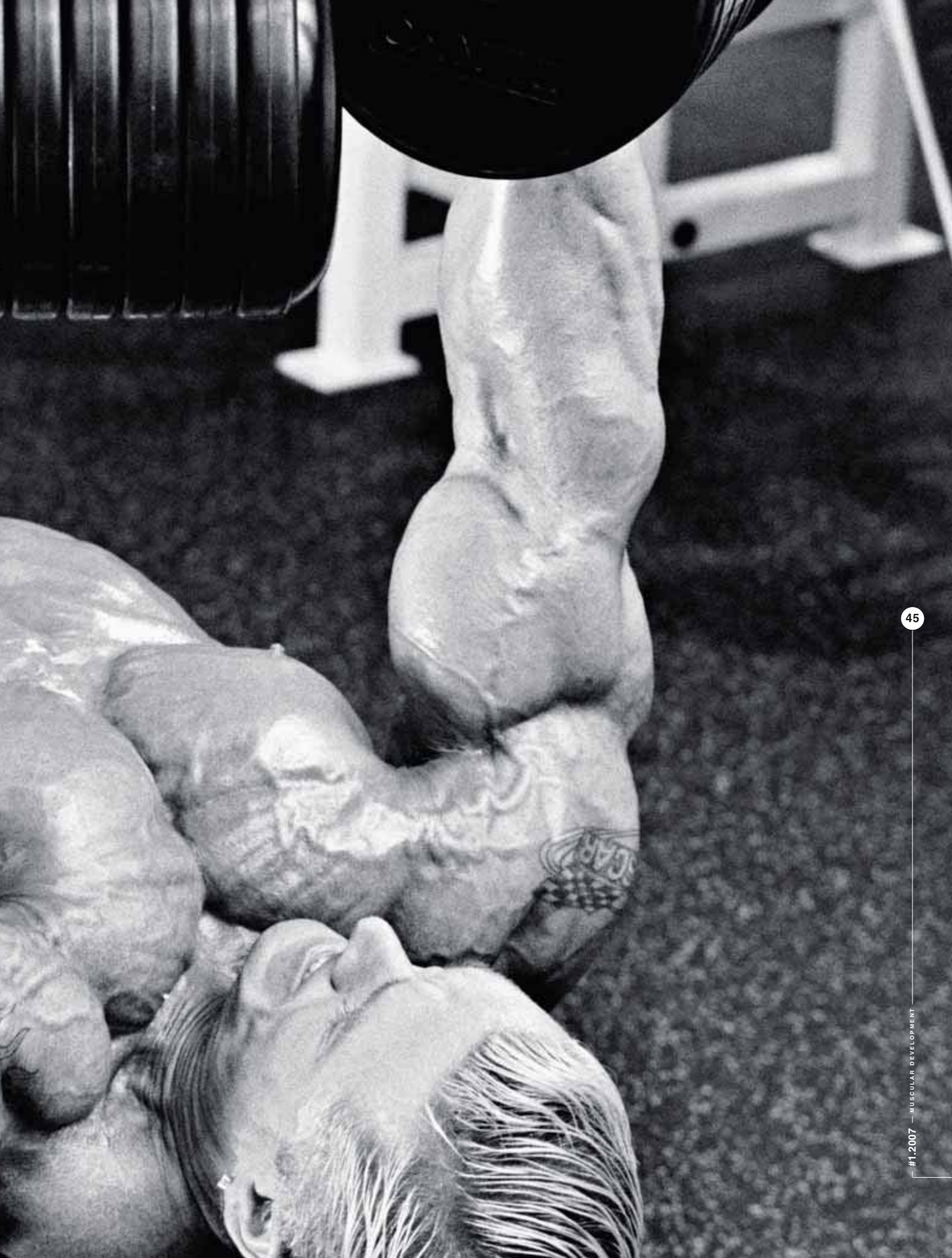
Итак, выбор остается за гантелями. Хотя Ли постоянно варьирует тренировки, в них присутствует хотя бы одно жимовое упражнение с гантелями. «Гантели наилучшим образом обеспечивают мне рост. Несколько лет назад, когда я переключился со штанги на гантели, грудные мышцы сразу же откликнулись и начали расти. Нужно было продолжать». Если вы смотрели последнее видео Ли «Следующий Белый Миф», то могли заметить насколько безупречна его техника в жимовых упражнениях. В то время как многие атлеты слишком злоупотребляют инерцией, Ли все делает медленно и под строжайшим контролем. Он всегда четко фиксирует сокращение мышц в верхней точке каждого повторения и медленно опускается в нижнюю позицию, добиваясь глубокой растяжки. Хотя я смотрел не все видео наших профессионалов, скажу, что единственным человеком на моей памяти, который работал в такой же строгой форме, был Дориан Йейтс.

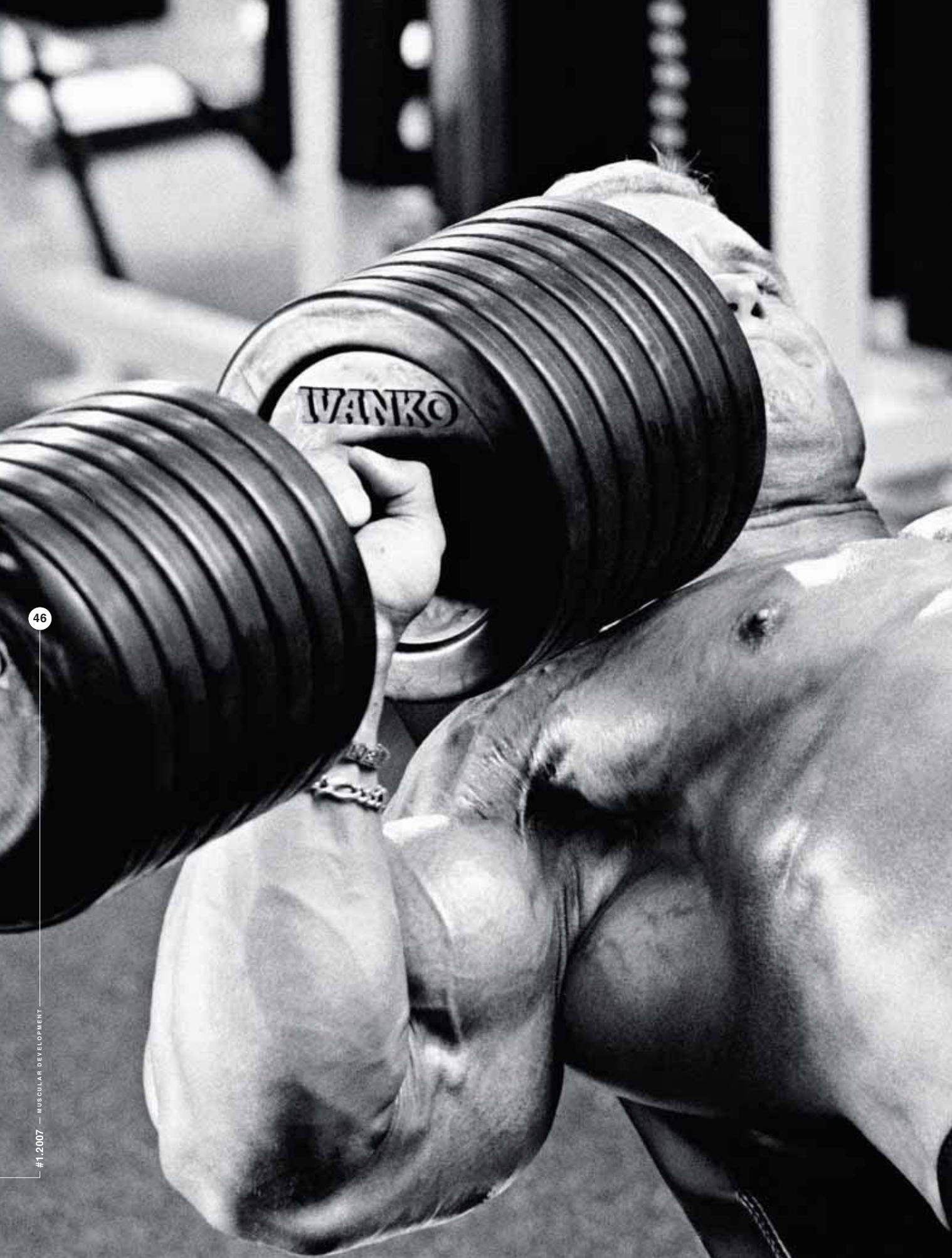
ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

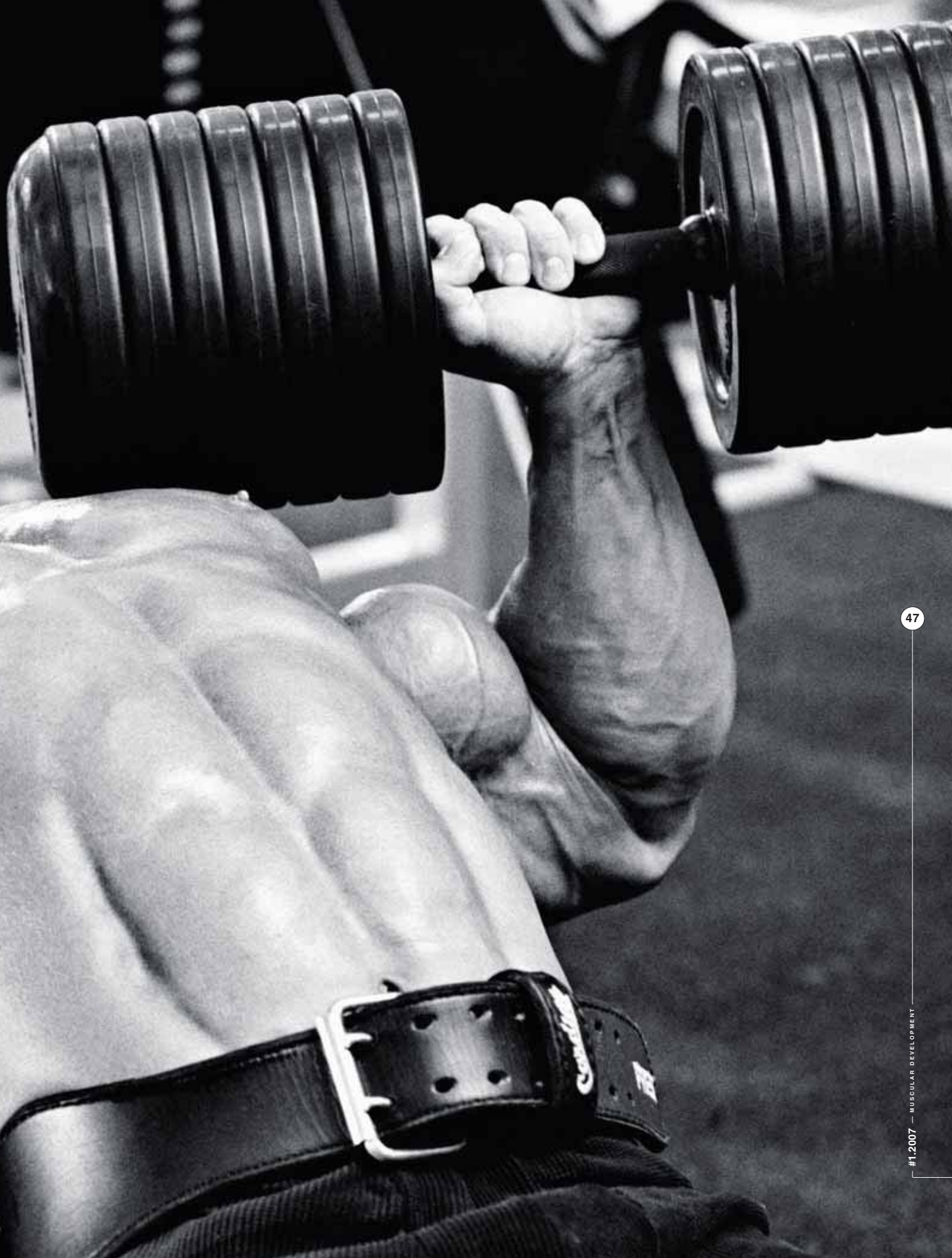
АПИТКИ MD

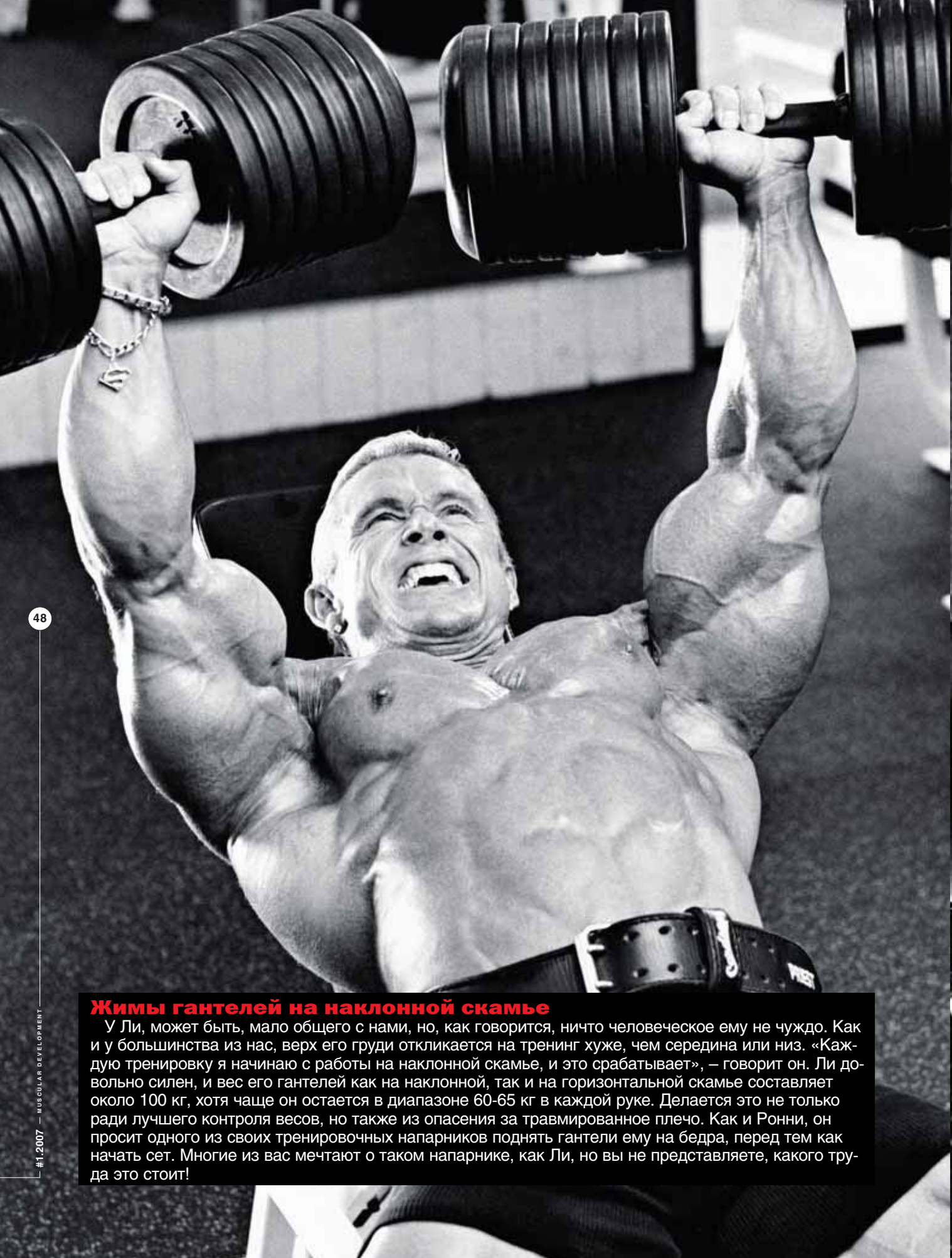
опт: +7 (499) 968-6240




IVANKO

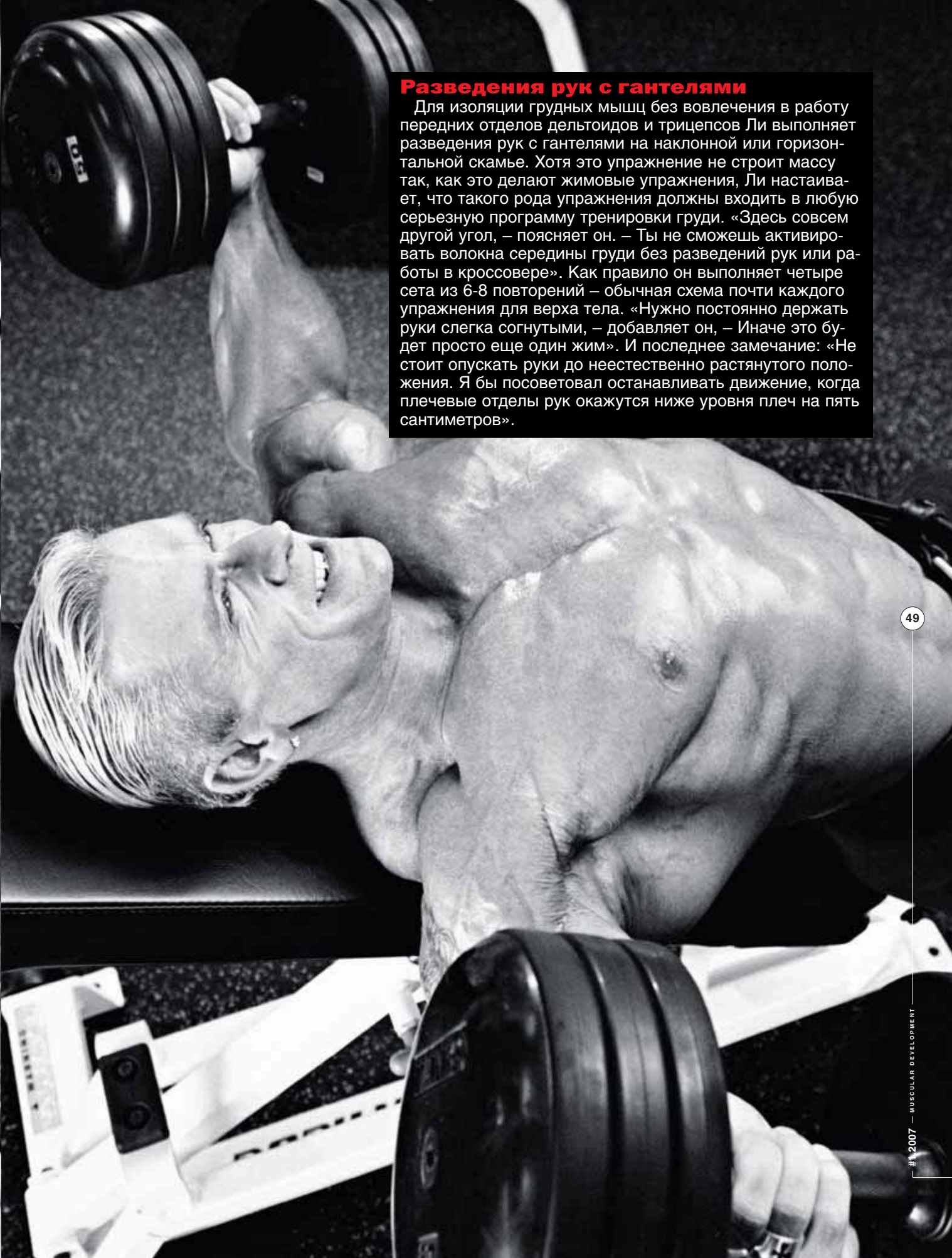
Шварцвальская
вишня в новом
MD
MD
ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК
ВИШНЯ-ШОКОЛАД
#1
MD BAR
PROTEIN
6 БЕЛКА
10 ВИТАМИНОВ





Жимы гантелей на наклонной скамье

У Ли, может быть, мало общего с нами, но, как говорится, ничто человеческое ему не чуждо. Как и у большинства из нас, верх его груди откликается на тренинг хуже, чем середина или низ. «Каждую тренировку я начинаю с работы на наклонной скамье, и это срабатывает», – говорит он. Ли довольно силен, и вес его гантелей как на наклонной, так и на горизонтальной скамье составляет около 100 кг, хотя чаще он остается в диапазоне 60-65 кг в каждой руке. Делается это не только ради лучшего контроля весов, но также из опасения за травмированное плечо. Как и Ронни, он просит одного из своих тренировочных напарников поднять гантели ему на бедра, перед тем как начать сет. Многие из вас мечтают о таком напарнике, как Ли, но вы не представляете, какого труда это стоит!



Разведения рук с гантелями

Для изоляции грудных мышц без вовлечения в работу передних отделов дельтоидов и трицепсов Ли выполняет разведения рук с гантелями на наклонной или горизонтальной скамье. Хотя это упражнение не строит массу так, как это делают жимовые упражнения, Ли настаивает, что такого рода упражнения должны входить в любую серьезную программу тренировки груди. «Здесь совсем другой угол, – поясняет он. – Ты не сможешь активировать волокна середины груди без разведений рук или работы в кроссовере». Как правило он выполняет четыре сета из 6-8 повторений – обычная схема почти каждого упражнения для верха тела. «Нужно постоянно держать руки слегка согнутыми, – добавляет он, – Иначе это будет просто еще один жим». И последнее замечание: «Не стоит опускать руки до неестественно растянутого положения. Я бы посоветовал останавливать движение, когда плечевые отделы рук окажутся ниже уровня плеч на пять сантиметров».

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

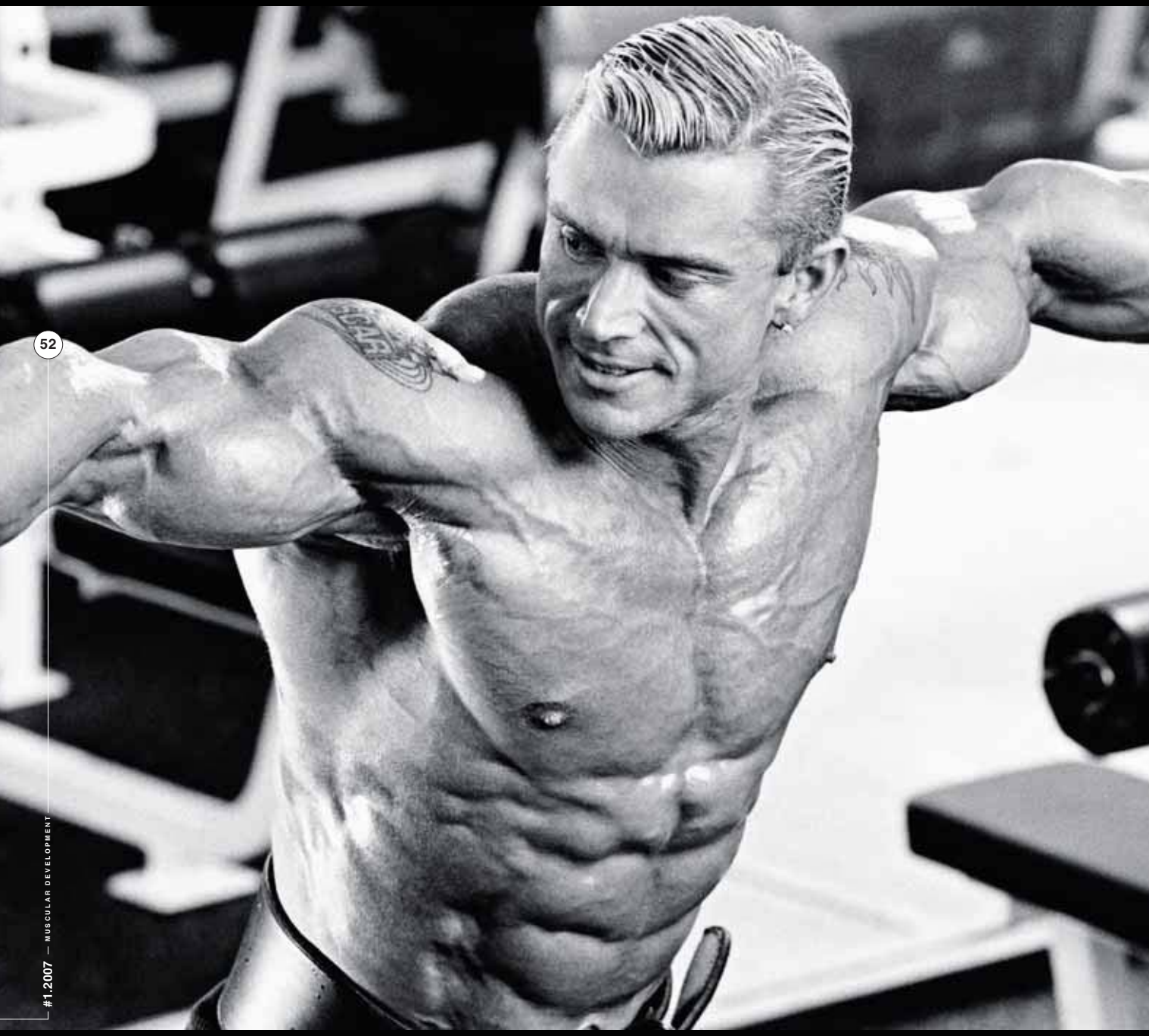
Сведения рук в кроссовере

С приближением соревнований Ли добавляет к разведениям рук с гантелями еще одно упражнение. «Сведения рук в кроссовере улучшают сепарацию и прорисовку грудных мышц в том регионе, который особенно выделяется в позе HP», – говорит он. В отличие от других профи, считающих это упражнение высокоповторным, Ли работает в диапазоне около восьми повторений в каждом сете. «Мои мышцы хорошо реагируют на него, так зачем делать больше повторений?»

Тренажер «Hammer Strength» для груди

Ли тренируется в основном со свободными весами, но все же не избегает некоторых тренажеров, которые, как он считает, могут принести ему пользу. В случае тренировки груди это один из современных тренажеров «Hammer Strength». «Они прекрасно работают в те дни, когда я чувствую, что не могу жать тяжелые гантели. – говорит он. – Я могу тренироваться достаточно тяжело без забот о сохранении равновесия».

Тренируйте свою грудь, как Ли Прист, и растите. Ведь вы же не хотите услышать в свой адрес «комплимент» о слабой груди, не так ли? ***MD***



Дуглас Кэлмэн (Douglas S. Kalman)

Низкоуглеводные диеты

Еще раз «pro» и «contra»

Если вы регулярно следите за средствами массовой информации, то хорошо знаете, что интерес к любому явлению или веянию переживает свои взлеты и падения. В одной из недавних публикаций «New York Times» поставила интересный вопрос: «Закончился ли низкоуглеводный бум?».

Хотя продажи книг по низкоуглеводным диетам то взлетают, то падают – наука все чаще говорит нам о значительной пользе подобного режима питания.

Будут ли преданы забвению низкоуглеводные диеты?

Не так давно курс акций одного из крупнейших американских производителей макаронных изделий «American Italian Pasta» резко понизился на 23%. Рынок обрушился из-за прошедшей в СМИ новости о том, что эта компания столкнулась с трудностями по реализации своих низкоуглеводных макарон. Более того, менеджеры компании признали, что прогнозы по продажам низкоуглеводных продуктов не оправдались даже на 50%. Компания производит макароны для владельцев нескольких брендов, но везде наблюдалась одна и та же картина. Означает ли это полный крах рынка низкоуглеводных продуктов? Действительно ли попытка превратить потребителей обычных макарон в любителей сои была ошибкой?

Многие супермаркеты заявили пищевым компаниям о снижении заказов на низкоуглеводные продукты. Глава отдела маркетинга сети магазинов «Albertsons» Пол Гэннон (Paul Gannon) заявил, что в ближайшее время его магазины существенно сократят ассортимент низкоуглеводных продуктов. Служба «Product Scan Online», отслеживающая появление новых продуктов, заявила, что за последние два года потребителю было предложено 3737 новых наименований низкоуглеводных продуктов, но тенденции к росту спроса на них не наблюдается (1). В отличие от прошлого года продажи низкоуглеводной выпечки, готовых завтраков и замороженных обедов выросли лишь на 7% по сравнению с удвоением продаж за тот же период прошлого года. В этой связи любопытно утверждение маркетинговой исследовательской компании «NPD Group» о том, что лишь 4,6% американцев следуют низкоуглеводным диетам.

Не самые приятные новости для крупных компаний, выпускающих низкоуглеводные продукты. Недавно компания «General Mills» представила потребителям свой новый продукт «Total Protein» (производная от линии готовых завтраков «Total»), продажи которого составили 11,8 миллиона долларов. Вместе с тем компания наблюдала падение уровня продаж обычных продуктов «Total» на 13 миллионов долларов. Таким образом, низкоуглеводный эксперимент не принес никакой выгоды. На сегодняшний день доходы от продажи низкоуглеводных продуктов питания оцениваются в 1,6 миллиардов долларов. На бумаге все выглядит прекрасно, но большинству производителей радоваться особо нечему. Некоторые эксперты считают, что снижение продаж низкоуглеводных продуктов будет продолжаться.

Так нужны ли нам три тысячи новых низкоуглеводных продуктов ежегодно? Если вы прочитаете все книги доктора Аткинса, то убедитесь, что тот предлагал вместо низкоуглеводных заменителей пищи питаться исключительно натуральной едой, естественным образом содержащей мало углеводов.

В 1997 году «Atkins Nutritionals Company» выпустила свой первый продукт – питательный батончик «Atkins Advantage». Сегодня компания продает около 175 наименований продуктов. Если бы доктор Аткинс был жив, дал ли бы он свое согласие на их продажу?

Скорее всего нет, но по словам Мэта Вайента (Matt Wiant) из «Atkins Nutritionals», причина их вступления в пищевой рынок проста. Она заключается в гастрономических привычках большинства. Потребители любят простые вещи, им нравится все, что делает их жизнь легче. Именно из этих соображений «Atkins Nutritionals» решила предложить ряд низкоуглеводных и безвредных версий «опасных» продуктов.

Отвечает наука

Ожирение – одно из самых распространенных «состояний» в мире. Очевидно, что с этим нужно что-то делать. Ожирение влечет за собой развитие множества других заболеваний. С медицинской и экономической точки зрения это тяжелая ноша для общества, поэтому любая диета или программа, способная сократить риск этой поистине массовой эпидемии, заслуживает внимательного рассмотрения. Университет Гэлфа в Онтарио опубликовал результаты исследования, сравнивающего две популярные диеты. Знакомая нам низкожировая диета сравнивалась с низкоуглеводной диетой в целях выяснения влияния обеих на вес и строение тела, а также на факторы риска диабета и сердечных заболеваний (2).

В ходе 10-недельного эксперимента обнаружилось, что обе диеты эффективно снижают вес тела и сокращают жировые запасы. К тому же, низкожировая группа показала лучший результат в сохранении мышечной массы в процессе снижения веса, а низкоуглеводная – более явное падение уровня инсулина (циркуляция инсулина может быть связана с уровнем жира в организме). И, наконец, как и ожидалось, обе группы показали значительное снижение кровяного давления. Авторы эксперимента заключили, что в целях снижения веса и уровня жира низкоуглеводная диета так же эффективна, как низкожировая.

Одно из предостережений, которые получают люди, следующие высокопротеиновой диете, состоит в том, что высокое потребление протеина способно привести к ослаблению костей. Некоторые диетологи считают, что протеин может вызывать потери кальция через мочу. Именно для проверки этих утверждений авторитетный исследователь доктор Бесс Доусон-Хьюз (Bess Dawson-Hughes) проверила воздействие высокопротеиновых и низкопротеиновых диет на здоровых мужчин и женщин пожилого возраста. Как известно, пожилые люди теряют твердость костей быстрее, чем молодые.

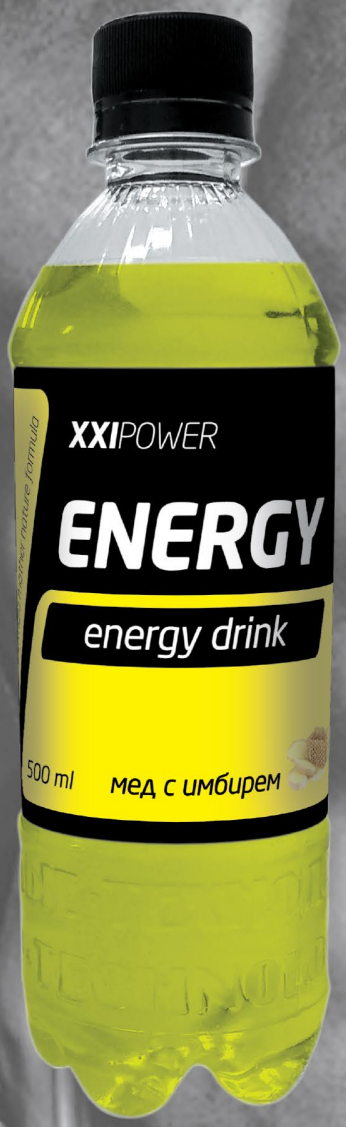
Низкоуглеводные диеты улучшают чувствительность к инсулину и сокращают риск сердечно-сосудистых заболеваний вне зависимости от потерь веса, связанных с диетой

Эксперимент продлился около десяти недель и показал, что количество уринарных маркеров вывода кальция между двумя группами было одинаковым. К тому же, высокопротеиновая группа показала более высокий уровень инсулиноподобного фактора роста 1 (IGF-1) и более низкий уровень n-телопептида. Подобные результаты говорят о том, что приверженцы высокопротеиновой диеты на самом деле больше защищены от потерь костной массы, а теория ослабления костей в результате высокопротеиновой диеты – лишь очередной миф (3). Добавьте к этому высокое содержание кальция в таких диетах – и вы получите еще один способ сжигания лишнего жира (4).

Классические кетогенные диеты утилизируют насыщенные жирные кислоты в качестве главного источника жира. В последние 10 лет большинство диетологов рекомендует заменять насыщенные жиры полиненасыщенными. Одна из польз полиненасыщенных или мононенасыщенных жиров заключается в том, что они могут помочь в достижении кетозного состояния. Кетоз у здоровых людей, как писал доктор Аткинс, означает, что потребности организма в питательных веществах полностью удовлетворены и для получения энергии он использует в основном жиры. Доктор Брэнтли (Brantly) из Университета Флориды обнаружил, что диета, на 70% состоящая из жиров (15% насыщенных, 60% полиненасыщенных и 25% мононенасыщенных), на 15% из углеводов и на 15% из протеина, более эффективно вызывает кетоз,

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

чем низкожировые диеты. Поэтому в процессе снижения веса можно не бояться потреблять больше полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров (5).

Один из аргументов против высокопротеиновых/низкоуглеводных диет строится на том, что углеводы требуется заменять жиром. Большинство людей уверены, что сделав это, они повысят риск сердечных заболеваний. Поэтому специалисты предлагают как более «разумный» подход низкожировые диеты с контролем калорий. Группа ученых из Университета Буффало решила проверить, действительно ли низкожировые диеты дают оптимальное количество незаменимых жирных кислот, витаминов и минералов. Сравнивались низкожировая и высокожировая диеты. Результаты показали, что в первой оказалось недостаточно витамина Е, цинка и незаменимых жирных кислот. Также эта диета оказала негативное влияние на полезный холестерин (HDL). Поэтому высокожировые диеты (по природе своей содержащие меньше углеводов и больше протеина) могут быть полезнее для здоровья, чем типичные низкожировые диеты (6).

В ходе эксперимента в Университете Коннектикута выяснилось, что низкоуглеводные диеты улучшают чувствительность к инсулину и сокращают риск сердечно-сосудистых заболеваний вне зависимости от потерь веса, связанных с диетой (7). Хотя диеты могут оказывать различное воздействие на людей разных полов, очевидно, что низкоуглеводные диеты (например, диета Аткинса в начальной фазе) действуют одинаково для всех. Даже если вы не заинтересованы в снижении веса, но хотите следовать такой диете, вы получите пользу в виде снижения риска сердечных заболеваний и диабета.

Считается, что высокопротеиновые/низкоуглеводные диеты обладают способностью уменьшать аппетит. Недавно это было подтверждено работами ученых из Университета Аризоны. В работах приводятся доказательства того, что 30%-ное содержание протеина в диете ускоряет метаболизм и насыщает лучше, чем обычные низкожировые диеты (9). Эти выводы перекликаются с заключениями ученых Гарвардского Университета, заявивших, что высокопротеиновые диеты позволяют сократить потребление жиров во всех блюдах (10). Для нас это означает, что, питаясь по высокопротеиновой диете, мы будем потреблять меньше пищи и одновременно испытывать меньшее чувство голода. Более того, исследования показали, что такой диетарный подход лучше контролирует кровяной сахар как у здоровых людей, так и больных диабетом типа II (11, 12).

Мы уже знаем об эффективности низкоуглеводных диет для снижения веса и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний в краткосрочной перспективе (шесть месяцев и менее), но как насчет более длительных периодов? На это есть свои данные. Получены они были в ходе недавних исследований, показавших полную безвредность низкоуглеводных диет.

Журнал «Annals of Internal Medicine» опубликовал ряд исследований, подтверждающих превосходящую эффективность низкоуглеводных диет по сравнению с традиционными низкожировыми диетами на протяжении от шести месяцев до года. Подобные диеты позволили людям лучше контролировать уровень сахара в крови и эффективнее сократить маркеры сердечных заболеваний. (13, 14) Учтите, что это одно из пяти самых авторитетных медицинских изданий США. Лучшей поддержки низкоуглеводным диетам просто не требуется. ***MD***

Ссылки:

1. Warner M. Is the Low-Carb Boom Over? The New York Times. December 5, 2004. (Business Section).
2. Meckling KA, OTSullivan C, Sari D. J Clin Endocrinol Metab, 2004; 89: 2717-2723.
3. Dawson-Hughes B, Harris SS, Rasmussin H, Song L, Dallal GE. J Clin Endocrinol Metab, 2004; 89: 1169-1173.
4. Bowen J, Noakes M, Cliftom P. J Nutr, 2004; 134: 568-573.
5. Fuehrlein BS, Rutenberg MS, Silver JN, Warren MW, Theriaque DW, Duncan GE, Stacpole PW, Brantly ML. J Clin Endocrinol Metab, 2004; 89: 1641-1645.
6. Mcksawan K, Pendergrast DR, Leddy JJ, Mason M, Horvath PJ, Awad AB. J Amer Coll Nutr, 2004; 23 (2): 131-140.
7. Volek JS, Sharman MJ, Gomez AL, DiPasquale C, Roti M, Pumerantz A, Kraemer WJ. J Amer Coll Nutr, 2004; 23 (2): 177-184.
8. Sharman MJ, Gomez AL, Kraemer WJ, Volek JS. J Nutr, 2004; 134: 880-885.
9. Johnston CS, Tjonn SL, Swan PA. J Nutr, 2004; 134: 586-591.
10. Halton TL, Hu FB. J Amer Coll Nutr, 2004; 23 (5): 373-385.
11. Layman DK, Baum JI. J Nutr, 2004; 134: 968s-973s.
12. Gannon MC, Nuttall FQ. Diabetes, 2004; 53: 2375-2382.
13. Seshardi P, Iqbal N, Stern L, et al. Amer J Med, 2004; 117: 398-405.
14. Stern L, Iqbal N, Seshadri P, et al. Ann Intern Med, 2004; 140: 778-785.

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

ПРОТЕИНЫ MD

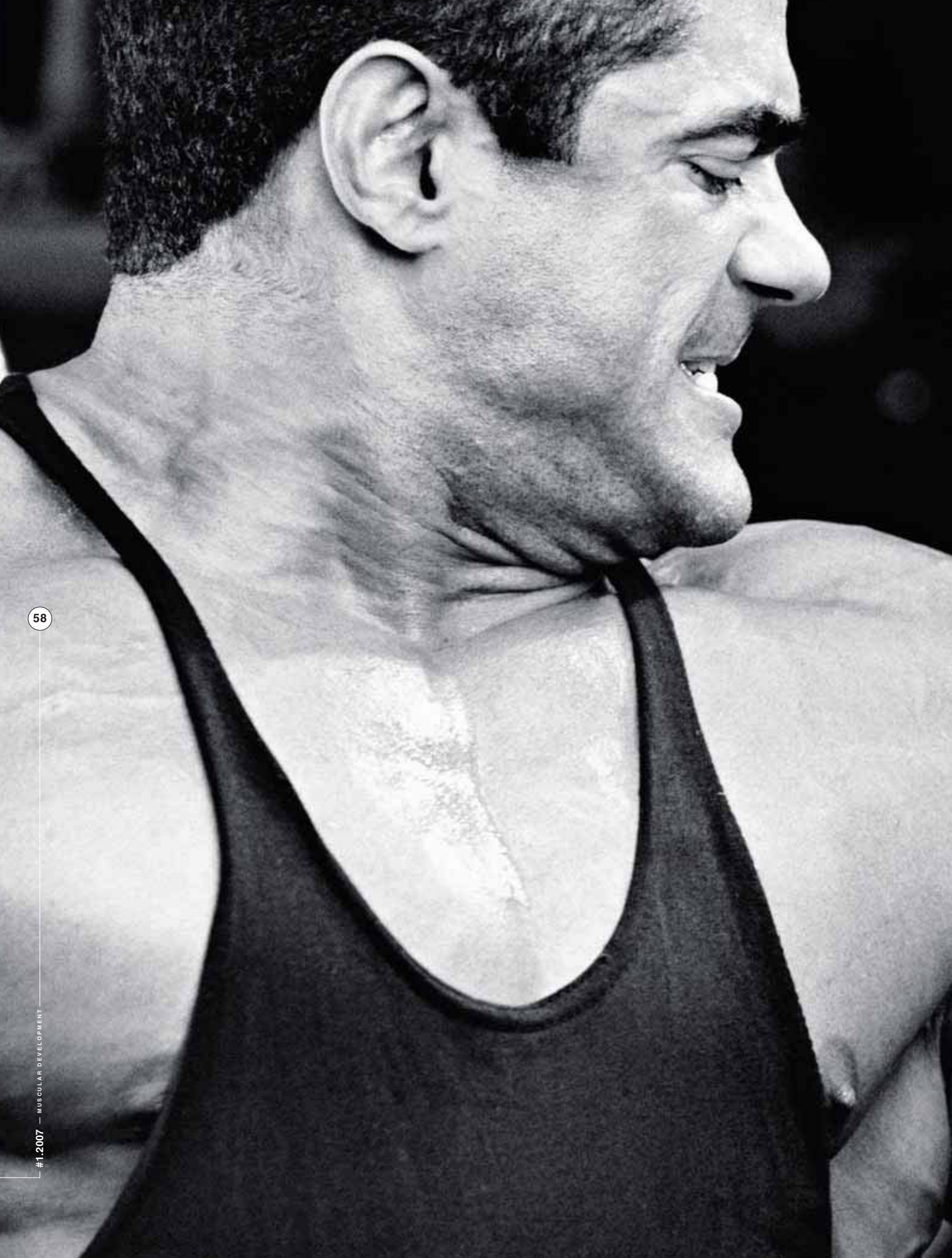
- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!

MD WHEY (сывороточный протеин), **MD ISOLATE** (сывороточный изолят), **MD PROTEIN** (75% комплексный протеин) позволяют набрать **НАСТОЯЩУЮ МАССУ** при суперинтенсивных тренировках!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru



ПРИРУЧЕНИЕ ПИТОНОВ

Тренировка 55-сантиметровых рук вместе с Густаво Баделлом

Рон Хэррис (Ron Harris)
Фотограф: Пер Бернал (Per Bernal)

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

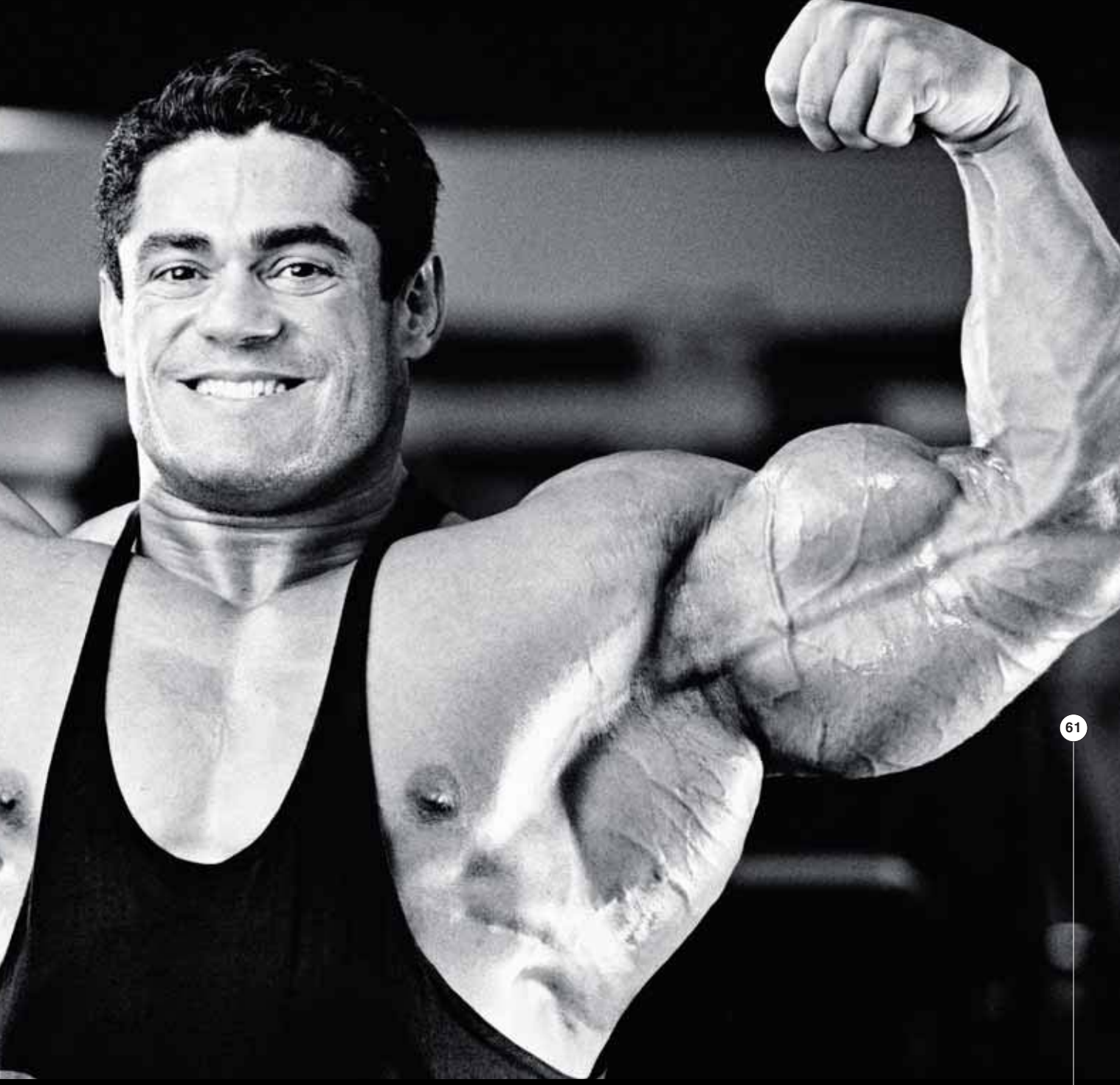
Как случилось, что слово «питоны» исчезло из нашего культуристического лексикона? Те, кто постарше, помнят Халка Хогана, который в своих телеинтервью с гордостью демонстрировал огромные, покрытые толстым слоем масла руки, называя их «60-сантиметровыми питонами»! Не знаю как вас, но лично меня это экстремальное зрелище заставляло тут же бежать в собственный гараж, чтобы выполнить несколько сетов сгибаний рук с хромированным EZ-грифом в надежде приручить таких же питонов. Времена изменились, и многие меткие словечки попросту исчезли из жаргона бодибилдеров. Сегодня я попытаюсь вернуть к жизни хотя бы одно из них.

Рожденный владеть большими руками

Кому-то из нас суждено обладать громадными руками, а кому-то вовсе нет. Густаво Баделл, без всяких сомнений, принадлежит к первой категории, и признаки богатого генетического наследия проявились у него очень рано. Подростком он серьезно занимался спортом и подавал большие надежды на профессиональную карьеру. Его тренер верил в старый миф о том, что отягощения сводят на нет скорость и гибкость, поэтому в арсенале силовых упражнений Густаво присутствовали только отжимания от пола, а также подтягивания и отжимания на брусьях. В 18 лет он был худощавым, но мускулистым парнем – 170 см роста, 64 кг веса и 40-сантиметровые руки. После нескольких любительских матчей его тренер решил, что пора отправляться в тренажерный зал и наконец-то дал зеленый свет тренировкам с отягощениями. Уже через пару месяцев Густаво прибавил 5 кг в весе и по паре сантиметров на каждую руку. Пик бицепса, достойный Арнольда, начал расти, и комментарии по этому поводу со стороны приятелей не заставили себя ждать.

Густаво столкнулся с необходимостью сделать выбор: бокс или бодибилдинг? Вскоре боксерские перчатки были заброшены навсегда. «Мне пришлось объективно взглянуть на себя, – вспоминает Густаво. – Я был хорошим боксером, но не более того. Вряд ли я смог бы дорасти до Олимпийских игр или выступать на международной арене, поэтому денег таким способом я все равно не заработал бы. К тому же, я насмотрелся на всех этих ребят, которые боксировали годами. Их лица были изуродованы и покрыты шрамами, а уши напоминали изжеванные капустные листья. Некоторые из них выглядели слегка заторможенными, что безусловно было следствием миллиона ударов в голову. И я решил стать чемпионом-бодибилдером».

Венесуэла была не самым лучшим местом для реализации новой мечты, и Густаво понял это очень быстро. «Я знал, что в Америке лучшие спортзалы и спортивные продукты – все, что нужно для того, чтобы осуществить задуманное, – вспоминает он. – Бодибилдинг в Каракасе отставал от американского лет на 10-12». Около двух лет он прожил в Довере (Нью-Джерси). На отдыхе в Орландо Густаво встретил прекрасную женщину по имени Джессика Родригес. Их роман продолжался до тех пор, пока та не вернулась домой в Сан-Хуан (Пуэрто-Рико). Разду-



мья по поводу переезда вслед за своей девушкой заняли у Густаво совсем немного времени. На сегодняшний день Густаво и Джессика женаты уже шесть лет, у них есть трехлетняя дочь.

Баделл получил статус профессионала на Чемпионате Центральной Америки и стран Карибского бассейна. Последние несколько лет он провел в мечтах о том, как его фотографии украсят развороты ведущих культуристических журналов, он будет делиться своими тренировочными секретами, а его имя станет таким же узнаваемым, как имена других профессионалов. И вот этот день настал!

Сегодня мы расскажем о том, как Густаво воспитывает своих устрашающих питонов. В межсезонье, при весе в 121 кг, их объем составляет 56 см! И даже на диете, при весе в 110 кг, они тянут на добрых 54 см! «Удивительно, но когда я сухой, они выглядят больше», – замечает он. Как обычно, я предваряю описание тренировки профессионала напоминанием об исключительной генетике Густаво, делающей возможным построение таких огромных рук великолепной формы. Хотя дублирование его программы не гарантирует эквивалентных результатов, вы сможете почерпнуть из нее немало полезных идей и для себя.

se of P in

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

Сгибания рук со штангой

У Густаво никогда не было проблем с бицепсами, и первое упражнение, которому он всегда отдает предпочтение, – это сгибания рук со штангой. Его бицепсы и в самом деле такие же сильные, какими они выглядят! После пары высокоповторных разминочных сетов Густаво начинает работу с двух 20-килограммовых дисков на каждой стороне грифа – ни много, ни мало. Иногда он выполняет обычные подходы, но самая любимая его техника – сеты со сбрасыванием веса. Итак, он начинает с двумя 20-килограммовыми дисками, выполняя 6-8 повторений, затем скидывает два диска и делает еще 8-10 (или более) повторений, затем заменяет 25 кг на 10 кг и вновь делает 8-10 повторений. «Боль от накапливающейся молочной кислоты ужасна, а накачка бицепсов – прекрасна! – смеется Густаво. – Иногда после такого сета я смотрю в зеркало и не узнаю себя самого!». Если сеты обычные, то их четыре, но подходов со сбрасыванием веса должно быть не больше двух.

Сгибания руки на наклонной скамье

Далее Густаво позволяет каждой руке поработать самостоятельно. На фотографии он выполняет сгибания одной руки стоя, но обычно он садится на скамью с наклонной спинкой. «Так растяжка в нижней точке каждого повторения будет более мощной». Поскольку он уже довольно тяжело поработал в сгибаниях рук со штангой, в остальных упражнениях устанавливаются не такие большие веса. Вместо этого наш укротитель питонов концентрируется на строгой технике, добиваясь качественного сокращения в верхней точке и контролируемой растяжки на пути вниз. Обычно последовательность весов выглядит так: 20 кг, 25 кг и 30 кг в 10-12 повторениях.

Три совета по тренингу рук от Густаво Баделла

1. Никогда не тренируйте бицепсы сразу после спины, а трицепсы – после груди и плеч. В противном случае они не смогут поработать так интенсивно, как должны. Выделите им отдельный тренировочный день.

2. Каждую неделю чередуйте упражнения. Любая мышечная группа быстро адаптируется к нагрузкам, и рост останавливается. Не исключайте из своей программы упражнения со свободными весами. Если хотите крупных мышц, больше внимания уделяйте штанге и гантелям, а не блокам и тренажерам.

3. Не беспокойтесь о размерах. У одного человека могут быть 57-сантиметровые руки без всяких признаков формы, а у другого руки в 42-43 см, но отлично вылепленные, будут смотреться такими же или даже большими по объему. Помните, что полная женщина на велотренажере может обладать 50-сантиметровыми руками, но вам точно не захочется смотреть на нее в позе «двойной бицепс спереди». Не набирайте жир – стройте мышцы!

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

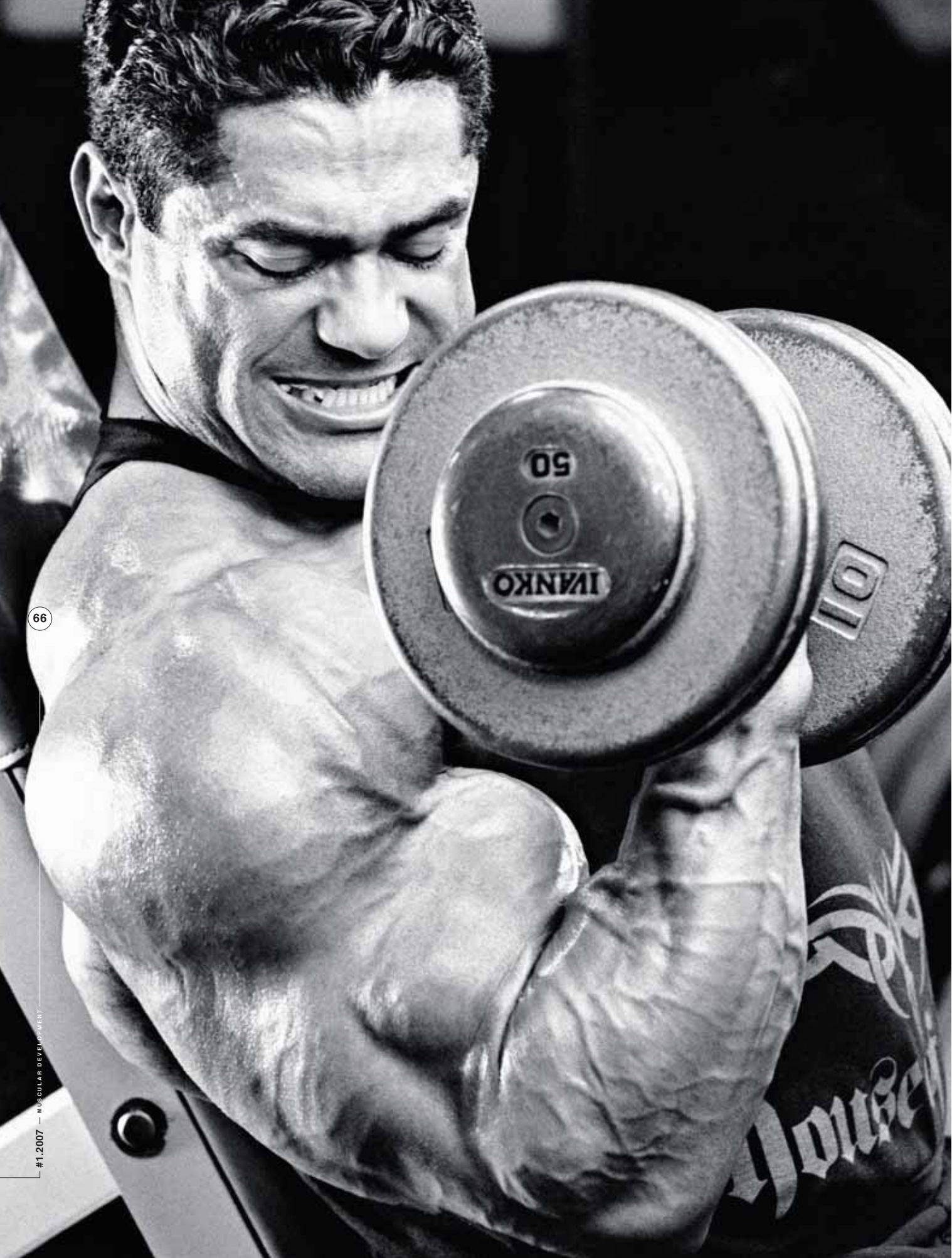
BCA

XXIPOWER

НАПИТОК

AA3000

со вкусом грушевого сока

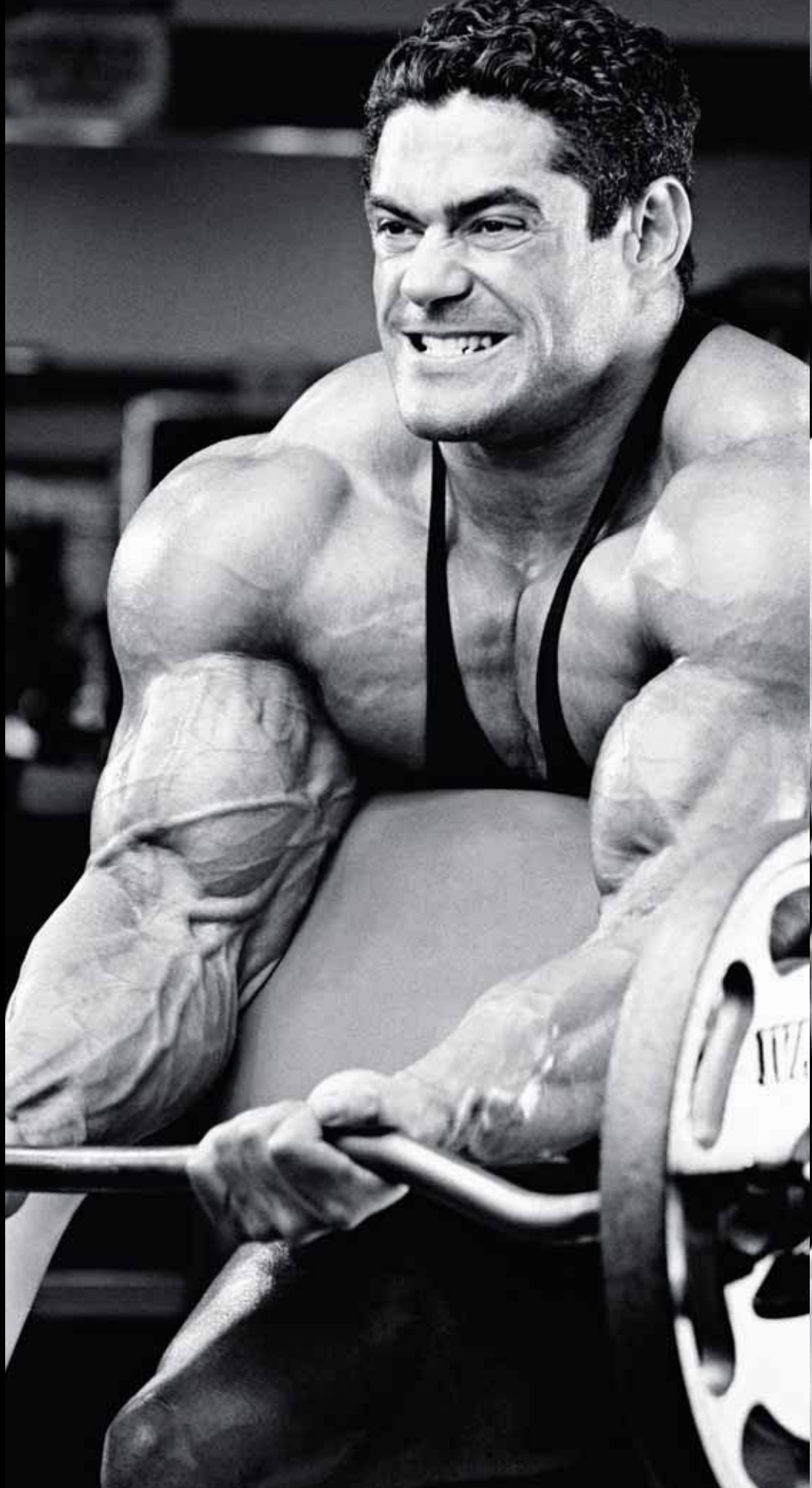

50
IVANKO
10

Сгибания рук с EZ-грифом на скамье Скотта

Теперь, когда сила бицепсов немного снизилась, пора выполнить несколько экстензий с фиксацией локтей, иначе передним дельтоидам будет очень легко вступить в игру и взять на себя часть нагрузки. Чтобы этого не случилось, Густаво использует скамью Скотта. Веса здесь довольно умеренные – по 10- или 15-килограммовому диску с каждой стороны грифа в четырех сетах из 10-12 повторений. «Я видел, как расслабленно многие бодибилдеры выполняют это упражнение, но я всегда сижу на скамье плотно и не раскачиваюсь», – говорит он.

Сгибания одной руки с гантелью на скамье Скотта

Иногда вместо EZ-грифа Густаво берет гантель, чтобы поработать каждой рукой отдельно. «Секрет в том, чтобы выпрямлять руку полностью. Многие ребята берут слишком тяжелый вес и не могут опустить его до конца вниз. Не теряйте времени зря! Чтобы сделать все правильно, нужна всего лишь 25-килограммовая гантель, зачем гантели по 30 или 35 кг?»



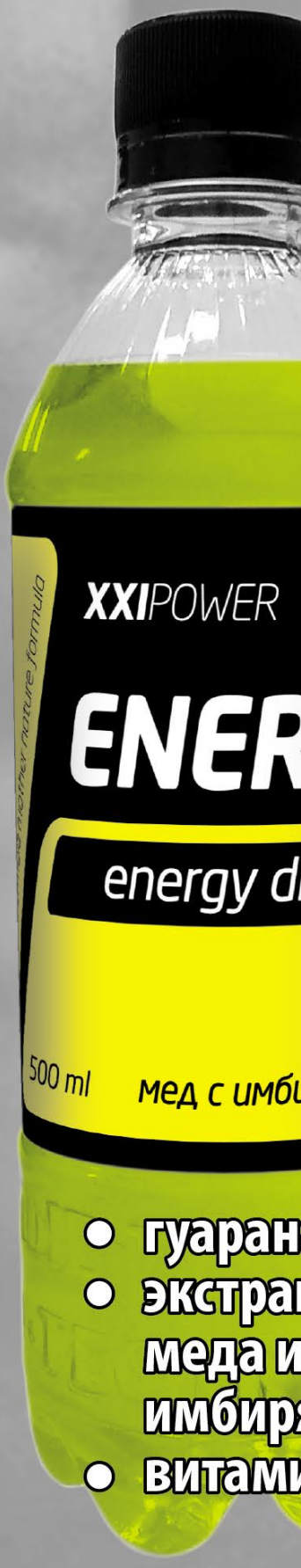
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

от АРТ Современные Научные Технологии

L-Carnitine

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

Energy



- гуаран
- экстра меда и имбир
- витами

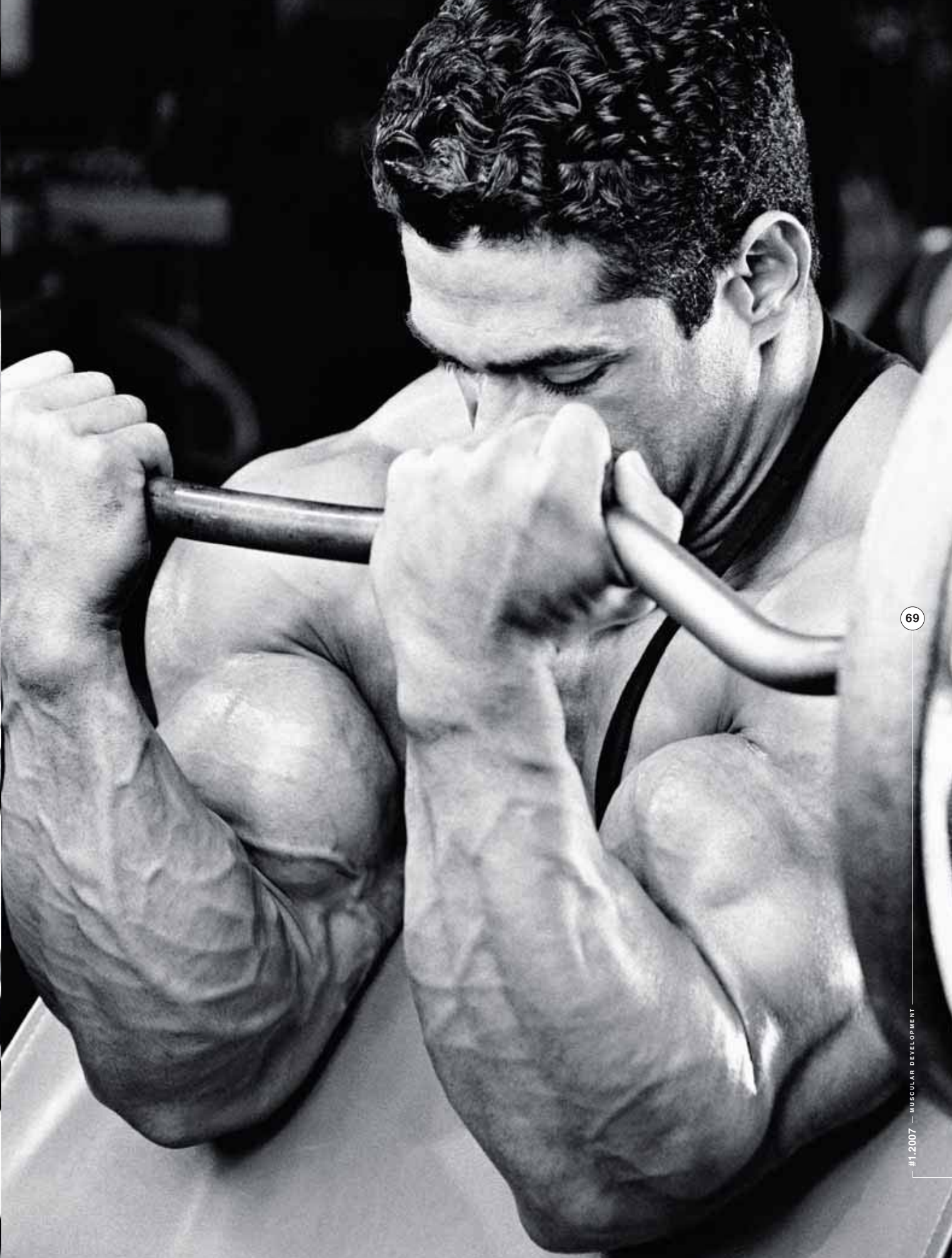
а
кты
я
ины

Isotonic Profi

- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+

- минералы
- лайм и мята



ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

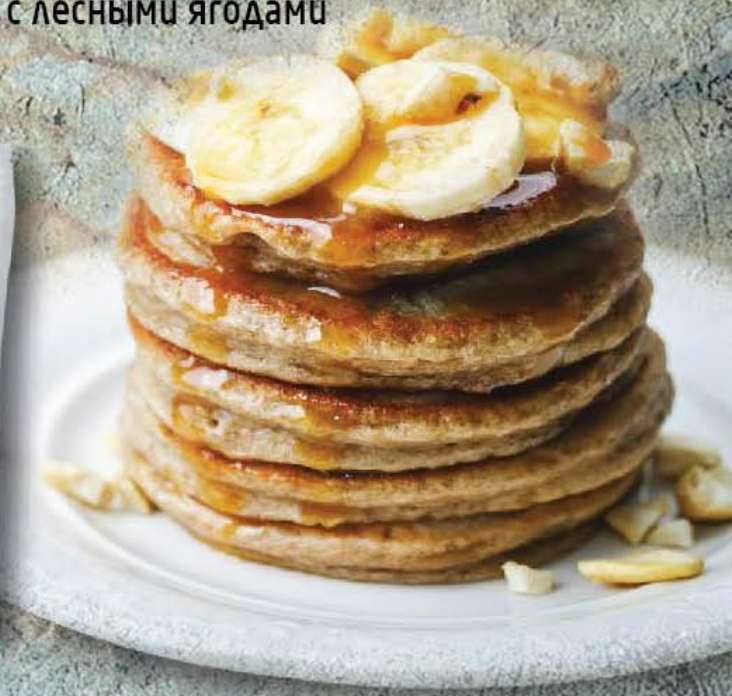
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Концентрированные сгибания

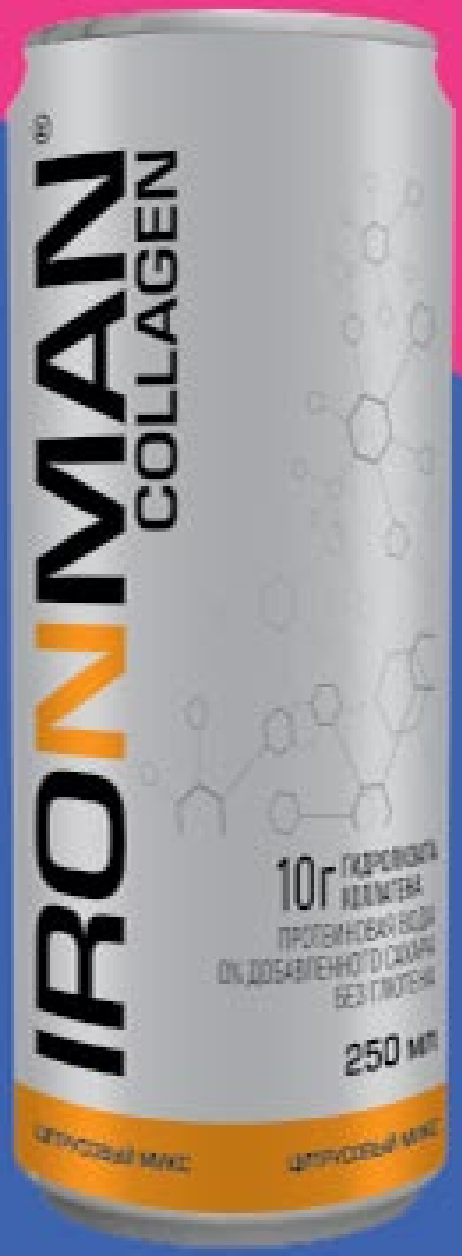
Продолжая многолетнюю традицию своих предшественников, Густаво часто заканчивает тренировку бицепсов концентрированными сгибаниями рук. Если в этот день он выполнял сгибания рук на скамье Скотта со штангой, то это упражнение обязательно включается в программу. «Лучшего результата вы добьетесь, выполняя упражнение медленно, – считает он. – Если вы слишком быстро согнули руку, то попробуйте опустить ее очень медленно, чтобы хорошо прочувствовать работу бицепса».

IVANKO
40

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

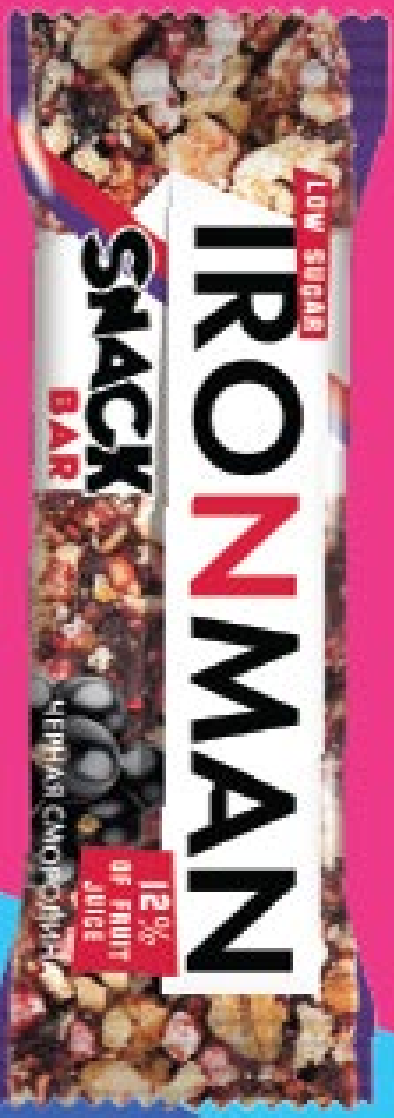


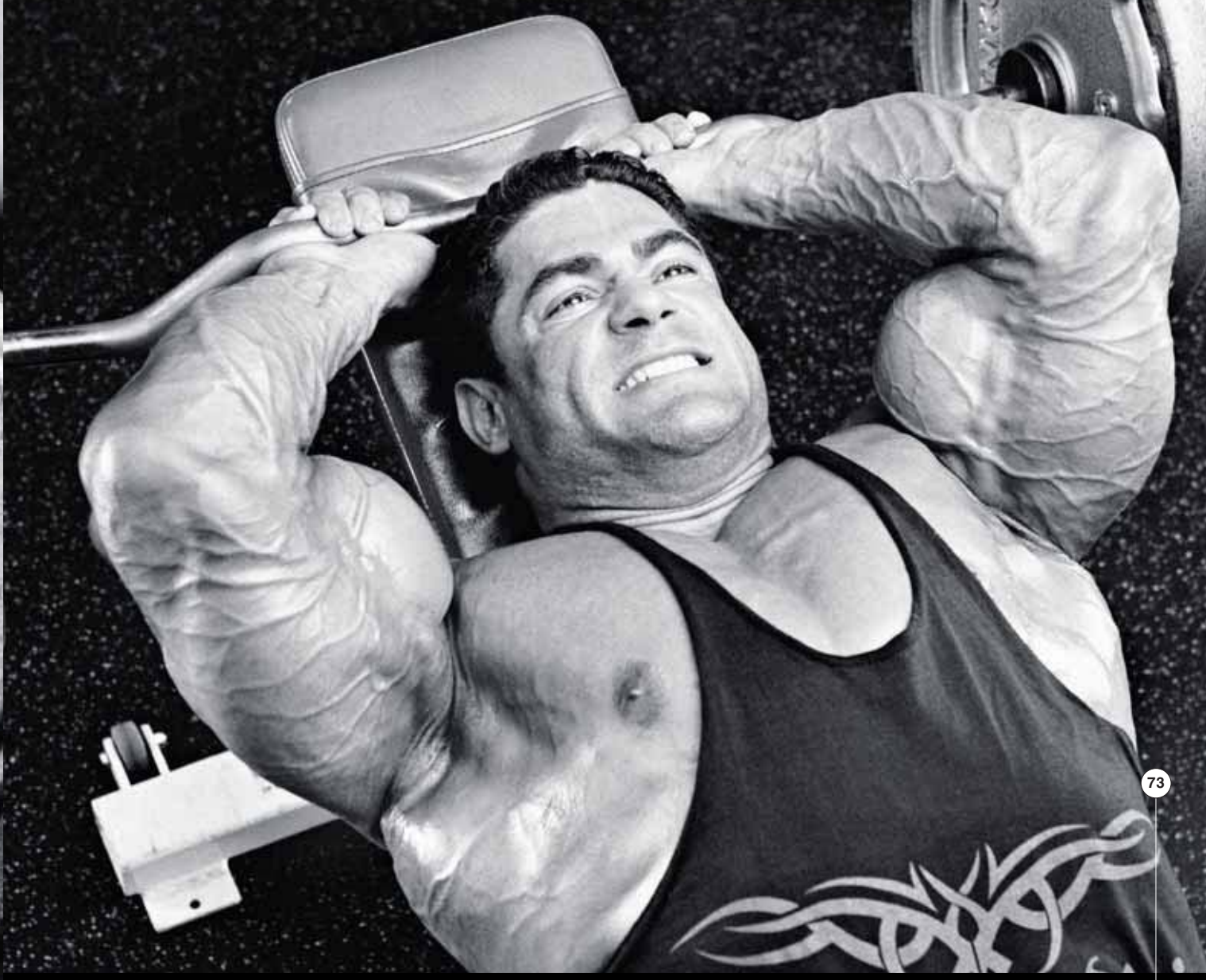
СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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





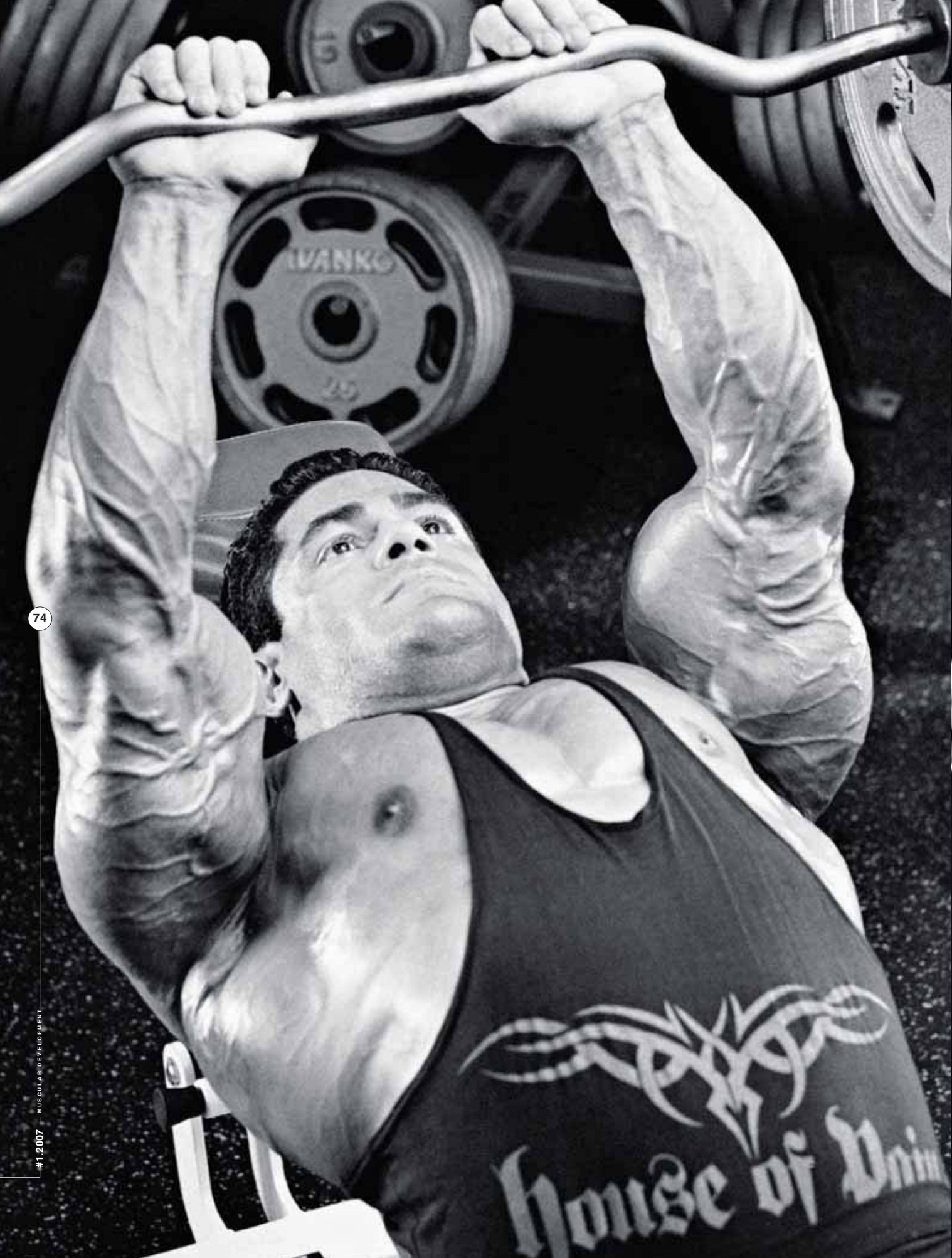
Французские жимы лежа

Пора приступать к работе над трицепсами!

Французские жимы лежа всегда были любимым упражнением Густаво, и каждая тренировка трицепсов начиналась именно с них. В этот момент трицепсы еще полны сил, и Густаво может поработать над ними со стопроцентным усилием – как ментальным, так и физическим. Он считает это упражнение самым эффективным строителем трицепсов. Начинает он с разминочного подхода, используя только гриф, и выполняет 20-30 легких повторений. Затем следует еще один разминочный сет в 20-30 повторений, прежде чем приходит черед рабочих сетов.

Размявшись, Густаво устанавливает по одному 20-килограммовому диску на каждую сторону грифа и выполняет 15-20 повторений, опуская гриф за голову. Хват должен быть узким, чтобы обеспечить максимальную нагрузку трицепсам. В этом упражнении он не особенно старается стягивать трицепсы в верхней точке, для этого в дальнейшем предусмотрены упражнения на блоках. Баделл считает, что с тяжелыми весами следует работать только в строгой технике. Затем он повышает вес и выполняет 12-15 повторений во втором сете, и наконец добирается до последнего подхода с 20-килограммовыми дисками на каждой стороне грифа, выполняя 10-12 повторений.

Каждую неделю Густаво чередует выполнение французских жимов на горизонтальной и наклонной скамьях. Не считая угла, в целом это одно и то же упражнение. Густаво считает, что во всех упражнениях нужно искать угол подходящий именно для вас, а не слепо повторять то, что делают окружающие. Скамья с наклонной спинкой обеспечивает значительную растяжку трицепсов в нижней позиции. Сетов здесь так же три, и вес в них растет с одновременным уменьшением числа повторений. Густаво отмечает, что даже он не использует в этом упражнении вес, близкий к весу в жимах лежа, поэтому думайте, если решите испробовать это упражнение.


IVANKO
house of Drin

MADE IN RUSSIA

L-Карнитин (100 капс)

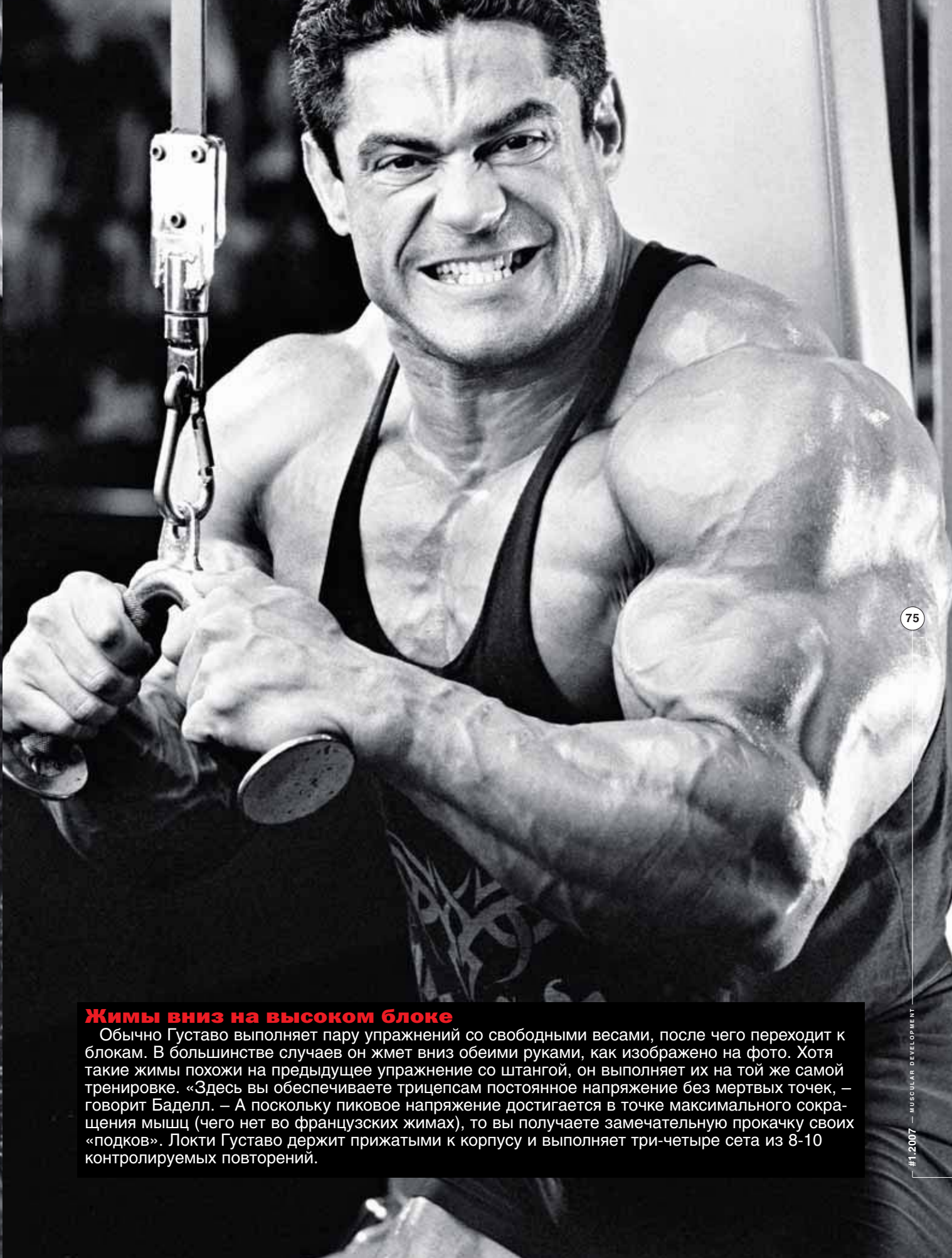
XXI POWER

L-Карнитин Комплекс (400 г)

Мега Бромелайн (72 капс)

L-Карнитин жевательный (90 табл)

СЖИГАТЕЛИ ЖИРА



Жимы вниз на высоком блоке

Обычно Густаво выполняет пару упражнений со свободными весами, после чего переходит к блокам. В большинстве случаев он жмет вниз обеими руками, как изображено на фото. Хотя такие жимы похожи на предыдущее упражнение со штангой, он выполняет их на той же самой тренировке. «Здесь вы обеспечиваете трицепсам постоянное напряжение без мертвых точек, – говорит Баделл. – А поскольку пиковое напряжение достигается в точке максимального сокращения мышц (чего нет во французских жимах), то вы получаете замечательную прокачку своих «подков». Локти Густаво держит прижатыми к корпусу и выполняет три-четыре сета из 8-10 контролируемых повторений.

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

Короткая передышка и – снова в бой!

В 2004 году после своих впечатляющих выступлений на весенних шоу Густаво устроил себе перерыв.

Оцените, каких результатов достиг он после: стал третьим на «Олимпии» в 2004 году, выиграл «IRONMAN Pro» и занял третье место на «Арнольд-Классик» в 2005 году!

На последней «Олимпии» Баделл занял, к сожалению, всего лишь шестое место. В наступившем году он вновь собирается покорить жюри главного культуристического соревнования в мире.. Густаво, мы будем болеть за тебя и за твоих огромных питонов! ***MD***

Тренировочный сплит

Понедельник:	плечи и бицепсы
Вторник:	грудь, икры, пресс
Среда:	квадрицепсы (утром) и бицепсы бедер (вечером)
Четверг:	отдых
Пятница:	спина, икры
Суббота:	трицепсы и трапеции
Воскресенье:	отдых

Уголок Кормье

Крис Кормье (Chris Cormier)

Больше всего на свете я хочу такой же пресс, как у тебя! Я довольно поджарый, но все равно у меня не видно кубиков на животе. Я всерьез подумываю ввести себе синтол, но перед этим все же хотел бы услышать твое мнение об этом.

Даже не думай, это опасно и глупо! Я тебе гарантирую, что даже в случае удачного проведения процедуры, результат будет ужасным, и все будут смеяться над тобой, за глаза называя идиотом. Если ты будешь серьезно тренировать пресс через день, то он обязательно станет лучше. Может быть, у тебя от природы гладкий живот, как это было у Бо Ко. Однако Бо Ко сумел выиграть целый ряд соревнований и стать одним из лучших бодибилдеров конца 70-х – начала 80-х годов. Тренируй пресс через день. Я мог бы расписать для тебя подробную тренировку, но мне кажется, что в основном тебе нужны кранчи, много кранчей с дополнительным отягощением. Кроме них помогут несколько сетов подъемов ног в висе.

Оставайся поджарым, тренируй пресс с отягощениями, и он обязательно станет рельефным! Так что наберись терпения и не ищи легких путей. А насчет синтола я могу сказать только одно – забудь об этой дряни!

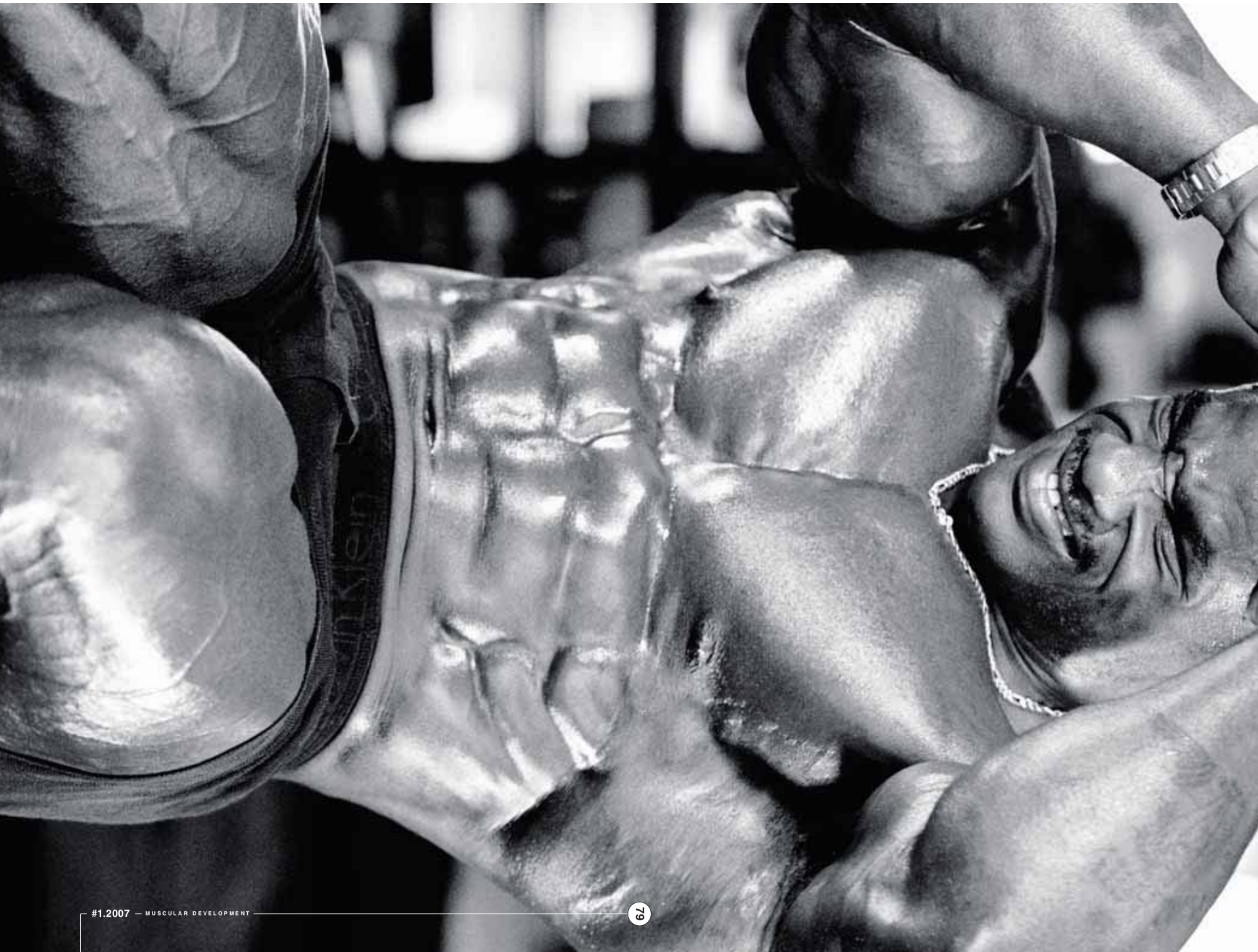
Независимо от того, выступаешь ты на соревнованиях или нет, внимательно следи за своей диетой. Включи в программу умеренное количество кардиоработы. Я занимаюсь аэробикой каждый день после тренировки с отягощениями, даже в межсезонье. Оставайся поджарым, тренируй пресс с отягощениями, и он обязательно станет рельефным! Так что наберись терпения и не ищи легких путей. А насчет синтола я могу сказать только одно – забудь об этой дряни!

У меня отстают трицепсы. Я прочитал все, что мог по этому вопросу. Некоторые профи говорят, что необходимо выполнять как всевозможные экстензии, вроде французских жимов лежа, так и компаундные упражнения – отжимания и жимы лежа узким хватом. Однако я заметил, что большинство из них делают только первое. Что ты скажешь на это, Крис? Выполняешь ли ты отжимания и жимы лежа узким хватом сейчас, или они входят в твою программу только в период построения размеров? У тебя замечательные трицепсы, и я хотел бы узнать, что ты делаешь для них?

В самом начале моей карьеры я делал в основном жимы вниз и французские жимы, но трицепсы не росли так, как мне хотелось бы. Тогда я включил в программу жимы лежа узким хватом и уже через пару недель понял, что именно этого им и не хватало. А все из-за нагрузки – не каждый день работаешь с весом в 150 кг!

Сейчас я начинаю тренировку трицепсов с жимов вниз на высоком блоке в трех сетах из 20, 15 и 12 повторений, сохраняя строжайшую технику и стягивая трицепсы в каждом повторении. Когда они хорошо разогреты, можно приступать к тяжелым жимам лежа узким хватом. В этом упражнении я настоятельно рекомендую пользоваться помощью тренировочного напарника, и не только из соображений безопасности, но и для того, чтобы он помог выжать пару форсированных повторений в последнем сете или двух. Обычно я выполняю два разминочных сета, прежде чем приступить к трем рабочим подходам из десяти повторений с нагрузкой в 150 кг.

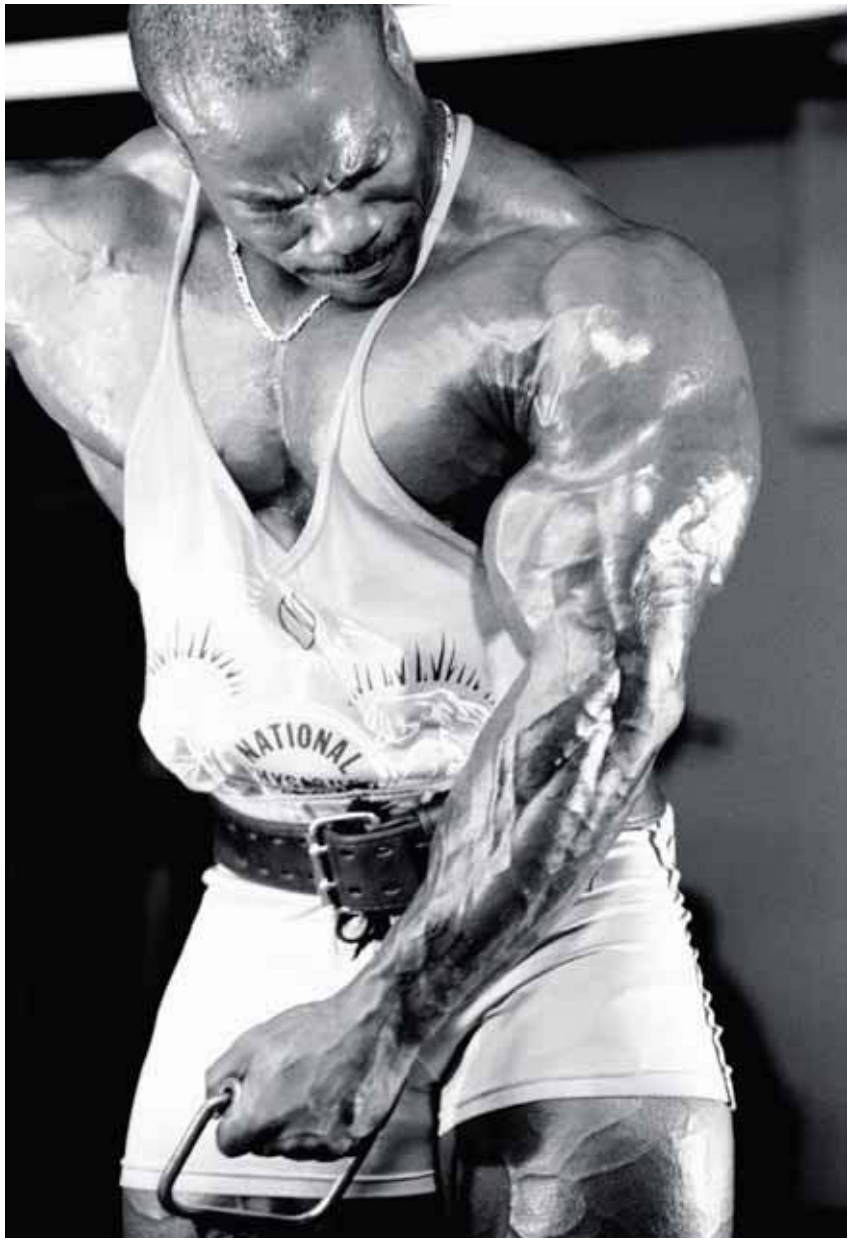
После этого я выполняю еще одно компаундное упражнение, прекрасно строящее трицепсы – отжимания на брусьях. В них я всегда держу корпус строго вертикально, чтобы нагрузку получили именно трицепсы, а не грудные мышцы и передние дельтоиды. Иногда (в зависимости от самочувствия) я выполняю отжимания в тренажере. Мне нравится заканчивать тренировку экстензиями рук над головой на блоке с веревочной рукояткой, чтобы нагрузить длинные головки трицепсов. Здесь я всегда стараюсь выполнить несколько форсированных повторений, и на следующий день у меня все болит. С таким набором упражнений и хорошим протеином размеры твоих трицепсов наконец-то увеличатся, а их форма станет лучше. Продолжай тренироваться и выполняй как экстензии, так и базовые упражнения. Удачи!



Уголок Кормье

Крис, у меня вопрос по поводу потребления красного мяса. Некоторые едят его в межсезонье, а в период подготовки к соревнованиям переключаются на рыбу и куриные грудки. Я видел некоторые предсоревновательные диеты, в которые входил даже стейк! Ешь ли ты красное мясо, и если да, то насколько чаще в межсезонье, чем во время подготовки к выступлению?

Я считаю красное мясо великолепным продуктом для всех периодов. Оно одинаково необходимо для набора массы в межсезонье и для сохранения ее при переходе на низкокалорийную диету. Ты не замечал, что все вегетарианцы выглядят болезненно худыми? Ко мне подходили такие ребята с жалобами, что они не могут набрать мышечную массу, а потом выяснялось, что они выпивают стакан соевого молока пару раз в день. И они еще спрашивают, почему у них не растут мышцы!



Мясо – очень важный компонент диеты для набора массы. Если исключить его из рациона, – не будет никаких шансов получить хотя бы грамм новых мышц. За годы практики бодибилдеры выяснили, какие сорта мяса работают лучше. Почти каждый из них скажет тебе, что рос лучше, если хотя бы 3-4 раза в неделю ел красное мясо. Мне нравится говядина и мясо бизона – я даже собственноручно делаю из него гамбургеры. Красное мясо делает меня сильнее, да и выгляжу я лучше. Консультируя кого-либо по вопросам диеты, я всегда рекомендую есть красное мясо – это

Мясо – очень важный компонент диеты для набора массы. Если исключить его из рациона, не будет никаких шансов получить хотя бы грамм новых мышц

один из немногих видов пищи, который является почти идеальным для бодибилдера.

Я много времени провожу в интернете и вижу, что многие ребята сегодня злоупотребляют стероидами. Им лет по 14-15, а они уже спрашивают о том, какие принимать препараты и как организовывать цикл. Крис, ты заметил, что нынешнее поколение бодибилдеров все чаще полагается на стероиды, забывая о тяжелом тренинге и правильном питании?

Полностью разделяю твое мнение. Я всегда считал, что тренинг и питание должны иметь большее значение, чем фармакологические препараты. Мне посчастливилось учиться у лучших – это были Робби Робинсон и Гэри Страйдом. Робби показал мне много упражнений и техник старой школы, о которых сейчас не услышишь. Гэри научил меня, как быть настоящим профи, как выступать на показательных мероприятиях и соревнованиях. Он помог мне избежать множества ошибок, на которых учился сам. И тот, и другой – оба они говорили, что стероиды не сделают за атлета всего. Каждый должен работать сам. Благодаря моим наставникам я оставался чистым и даже превосходил в развитии многих ребят из своего спортзала, сидящих на циклах. Их это злило, они не хотели верить, что я тренируюсь чисто, но мне-то лучше знать.

Я думаю, что ребята моего поколения были сильнее во всем. На «Nationals» 1991 года я выступил чистым и стал вторым из 45 участников в тяжелой весовой категории. Был там и Ронни Коулмэн, он стал седьмым – и тоже без стероидов. Помню, что Кевин выиграл турнир, Флекс стал вторым, а Пол ДеМэйо – третьим. Я не хочу сказать, что все теперешнее поколение бодибилдеров полностью «стероидное» – это было бы неправдой. Но интернет сделал доступной всю информацию о стероидах, а вместе с ней – и сами препараты. Теперь

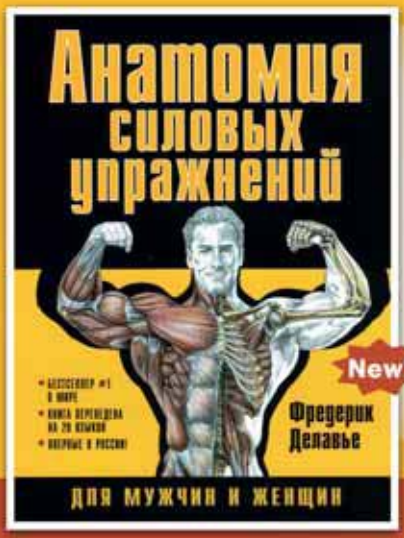
многие ребята считают, что стероиды – это самое важное в бодибилдинге. Печально, но они не верят в возможность достижения результатов путем тяжелого тренинга без помощи стероидов. Жаль, что я не могу с этим ничего поделать. Единственное, на что я надеюсь, так это на то, что нынешние молодые сами поймут, что химия не сделает их чемпионами, и придут к правильному тренингу и питанию, как это и должно быть.

Крис, использовал ли ты эфедрин? Действительно ли этот препарат настолько опасен, что правительству необходимо было запретить его?

Да, известны несколько случаев, когда использование эфедрина привело к летальному исходу. Наверное, правительство считает, что этого достаточно для наложения запрета. Но на самом деле я ничего не знаю о подлинной опасности эфедрина. У меня нет знакомых, которые испытали проблемы с ним. Напротив, все они добивались фантастических результатов. Может быть, была какая-то опасность для людей с лишним весом и в плохой физической форме, ведь многие потребители эфедрина даже не тренировались.

Лично я никогда не был поклонником эфедрина, мне просто не нравились ощущения, связанные с его приемом – эти перепады самочувствия, а иногда сердце вдруг начинало учащенно биться, и тут же усиливалось потоотделение. Я не имею ничего против мер правительства по отношению к потенциально опасным веществам. Сейчас появилось множество альтернатив эфедрину. Когда поднялся скандал вокруг него, пищевые компании были вынуждены искать альтернативные варианты препаратов, повышающих эффективность тренировок и сжигающих жир. В результате появилось много новых продуктов, которые иногда работают даже лучше, чем эфедрин. Поэтому я не особо жалею – обойдемся и без него. ***MD***

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР!



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

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

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

Об авторе

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

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

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

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

Спортзал победителей

Виктор Мартинез (Victor Martinez)

Тренируем плечи

Виктор, у мня вопрос по поводу тренинга плеч. Один здоровый парень в моем спортзале сказал, что мне не нужно тренировать передние и задние дельтоиды. По его словам, они получают достаточно нагрузки во время тренировки груди и спины. Так ли это? Моя тренировочная программа выглядит следующим образом:

Армейские жимы	***4x10***
Тяги штанги к подбородку	***3x10***
Подъемы рук в стороны	***3x10***

Нет, нет и еще раз нет! Твой приятель неправ. Если он большой, это вовсе не гарантирует его компетентность. А теперь слушай меня внимательно.

О чем бы меня ни спрашивали люди, я всегда начинаю с основ. Прежде всего следует понимать, что тренинг – вещь очень индивидуальная. То, что работает для меня, может не сработать для тебя или другого парня. Если меня спрашивают о моей тренировочной программе, я сразу же предупреждаю, что это именно моя тренировочная программа, и слепо копировать ее просто глупо.

Ты должен придерживаться основ, при этом я имею в виду не упражнения, а концепции. Давай поговорим об основах тренинга дельтоидов.

Функции дельтоида. Дельтовидная мышца по своему строениею очень сложна. Она состоит из терх головок, каждая из которых выполняет свою функцию.

Передняя головка. Помогает поднимать руку вперед и вверх. Участвует в жимах гантелей и штанги, подъемах рук с гантелями вперед и тягах штанги к подбородку. Хотя передняя головка считается главным движителем, две другие головки также выполняют определенную работу в этих упражнениях. Жимы над головой – это базовое, компаундное упражнение для плеч и должны составлять основу любой программы.

Средняя головка. Поднимает руку в сторону. Работает в подъемах рук с гантелями в стороны, тягах штанги к подбородку широким хватом с прямым или изогнутым грифом и подъемах рук со штангой вперед.

Задняя головка. Помогает поднимать руку вверх, когда торс параллелен полу и тянет ее назад во всех тяговых движениях. Упражнения: разведения рук в стороны в наклоне и в тренажере.

Хотя каждая головка обеспечивает свое собственное движение, различные углы тяги смещают акцент на ту или другую из них. Именно поэтому для стимуляции всех головок следует использовать множество различных упражнений для плеч.

Если ты не будешь тренировать передние и задние головки дельтоидов, то со стороны будешь выглядеть плоско. Сзади же недостаток развития задних головок дельтоидов визуально сузит твои плечи. В таком случае можешь забыть о позах «двойной бицепс сзади» или «широчайшие сзади». Посмотри на задние дельтоиды Коулмэна – они похожи на грейпфруты. Передние дельтоиды также улучшают вид в фас и профиль. Разве можно представить «двойной бицепс спереди» без мощных «шапок» передних дельтоидов?

Хотя это правда, что передние и задние дельтоиды получают нагрузку во время тренировок спины и груди, не стоит исключать из программы специальные упражнения для них. Я не знаю ни одного профессионала, который бы не делал этого.

Оцени свои плечи и определи их слабые места. Отдай плечам приоритет, поставив их тренинг в самое начало, пока ты еще полон сил. Допустим, у тебя отстают задние головки (наиболее распространенный случай). Вместо того чтобы в конце тренировки выполнить пару сетов разведений рук стоя в наклоне, «поджарь» их в начале.

Хотя это правда, что передние и задние дельтоиды получают нагрузку во время тренировок спины и груди, не стоит исключать из программы специальные упражнения для них

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

IVANKO

Спортзал победителей

Атака на задние дельтоиды

Разведения рук в стороны стоя в наклоне	3x10
Разведения рук в тренажере для задних дельтоидов	3x10
Армейские жимы	4x6-8
Подъемы рук в стороны	2x10
Подъемы рук вперед	2x10

Выполняй эту программу раз в неделю и посмотри на реакцию плеч. Можешь переделать данную программу в соответствии с собственными предпочтениями. Возможно, объем покажется тебе слишком высоким – в таком случае уменьши число сетов.

Не будь лентяем!

Виктор, ты – мой самый любимый бодибилдер! Я уверен, что твоя победа на «Олимпии» – это лишь вопрос времени. Я тренируюсь уже год, и добился неплохих результатов. Мне хорошо известно, что бодибилдеры должны питаться каждые два часа, потребляя много протеина, но я подумал: а не могу ли я получать весь свой запас протеина в «Макдоналдсе»? Лично я не пойму, зачем вы все едите куриные грудки и яичные белки?!

Послушай, ты это серьезно? Я даже не знаю, плакать мне или смеяться! Вместо того чтобы читать тебе лекцию, я приведу несколько реальных примеров из жизни.

У меня очень быстрый обмен веществ. Он работает 24 часа в сутки семь дней в неделю. Но даже с таким движком – я питаюсь в межсезонье чисто. Да, время от времени я позволяю себе пиццу, гамбургеры и мою любимую доминиканскую пищу, но – не каждый день. Я не знаю ни одного человека, который построил бы хорошую фигуру, каждый день питаясь в фаст-фудах. Даже Декстер Джексон, обладатель самого сумасшедшего обмена веществ в мире, не позволяет себе такого! Только не говори мне, что твой метаболизм еще быстрее – это просто нереально!

Если у тебя быстрый метаболизм, то ты можешь изредка нарушать диету. Как оценить скорость собственного обмена веществ? Очень просто. Взгляни на себя в зеркало. Если ты видишь жир, несмотря на все тренировки и кардиоработу, значит, у тебя медленный обмен веществ, и ты потребляешь слишком много калорий.

В таком случае зачем каждый день посещать спортзал, если ты собираешься загружать в себя весь этот мусор? Бодибилдинг – это не просто подъем тяжелого железа, это образ жизни. Тренировки, кардио и диета – это его неотъемлемые составляющие. И даже если ты не собираешься выступать на сцене, ты можешь просто наслаждаться плодами своего труда.

Я предлагаю тебе питаться по чистой, здоровой диете, богатой протеином и с умеренным количеством жиров и углеводов. В зависимости от скорости обмена веществ, ты можешь сократить количество потребляемых жиров и углеводов. Так как у меня очень быстрый обмен веществ, я стараюсь держать углеводы на повышенном уровне. Вот как должно выглядеть примерное меню на день:

Первый прием пищи:	омлет из яичных белков, овсянка, фрукты.
Второй прием пищи:	коктейль из сывороточного протеина, разведенного в воде.
Третий прием пищи:	филе палтуса с лимоном, картофель, овощи.
Четвертый прием пищи:	куриные грудки на гриле, рис, овощи
Пятый прием пищи:	коктейль из сывороточного протеина, разведенного в воде.
Шестой прием пищи:	говяжья вырезка с луком, рис, овощной салат

Раз в неделю можешь позволить себе «биг-мак». Но старайся все же есть «вредную» пищу в первой половине дня, поскольку к вечеру метаболизм замедляется. Помни – бодибилдинг требует дисциплины не только в спортзале. Если хочешь добиться каких-то результатов, будь дисциплинирован во всем. Желаю терпения!

Тренинг или кардио? Мышцы или жир?

Я начал тренироваться два месяца назад. Мой рост 188 см, вес 119 кг. Я совмещал силовые тренировки с кардиоработой, чтобы быстрее добиться рельефа. Последний месяц я исключил из программы кардио и заметил, что перестал терять жир так же быстро, как раньше. Может, мне нужно сначала избавиться от жира при помощи кардио или продолжать делать и то, и другое?

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Спортзал победителей

Сначала ты все делал правильно. Зачем ты отказался от кардиотренировок? Поэтому ты и перестал терять жир. Хотя тренировки с отягощениями строят мышцы и сжигают калории, наиболее эффективно избавиться от жира можно именно благодаря кардиоработе. Я рекомендую тебе вернуться к первоначальной программе – строить мышцы силовыми тренировками, и сжигать жир аэробикой.

Как начинающий, сейчас ты находишься в уникальной ситуации. Начинающим всегда легче терять лишний вес и строить мышцы, чем более опытным тренирующимся. Поскольку оба вида тренинга принципиально новы для твоего организма, он хорошо отзывается на каждый из них. Ты сжигаешь больше калорий в результате кардиоработы, а твой метаболизм ускоряется благодаря тренировкам с отягощениями. Более того, поскольку твои мышцы никогда не испытывали подобных нагрузок, они очень быстро становятся больше и сильнее. Этот период не продлится слишком долго, поэтому спеши использовать все его преимущества.

В какой-то момент твой организм будет вынужден принять решение – или сжигать жир, или строить мышцы. Калории имеют значение в обоих случаях. Избыток калорий даст тебе мышцы и немного жира, а их дефицит приводит к потере веса. Все очень просто. Для сжигания жира тебе понадобятся, как минимум, 20 минут кардиоработы. В зависимости от твоей физической формы я предложил бы начать с трех тренировок в неделю. Если результатов не будет, увеличь количество сессий. Кардиоработу выполняй утром натощак и после силовой тренировки. В этом случае кардиосессии будут проходить на фоне уже истощенных запасов сахара, что приведет к началу использования жиров.

Хотя тренировки с отягощениями строят мышцы и сжигают калории, наиболее эффективно избавиться от жира можно именно благодаря кардиоработе

Когда ты начнешь снижать объем калорий, тренинг с отягощениями должен остаться на уровне, позволяющем сохранить имеющуюся мышечную массу. В этот период откажись от рекордных нагрузок, иначе организм переключится в режим голодания в стремлении любой ценой выжить. Если ему потребуется что-либо сжечь для получения энергии, то он сожжет в первую очередь мышцы. Это будет очень печально, поскольку мышцы сами по себе потребляют калории, даже во время отдыха. Именно поэтому бодибилдеры всегда рекомендуют на фоне активного жиросжигания стараться наращивать мышечную массу.

Каждую часть тела тренируй интенсивно, но позволяй ей восстанавливаться и расти. Для проработки каждой мышцы нужна энергия, и ее обеспечит сплит-программа. Сплит позволит каждой мышце получить необходимую нагрузку.

Ты не привел свой сплит, поэтому я дам общую схему, которую ты можешь перестроить под себя.

День 1:	спина и кардио
День 2:	плечи и кардио
День 3:	отдых
День 4:	ноги
День 5:	грудь и кардио
День 6:	руки и кардио

Я видел людей, не особенно усердствовавших в кардиотренинге, чтобы войти в форму, но они никогда не выглядели так, как те, кто комбинировал силовые тренировки и аэробику. Для достижения наилучших результатов используй обе формы тренинга.

Кроме этого внимательно следи за своей диетой. Ешь ли ты 4-6 раз в день? Когда ко мне обращаются с вопросами о снижении веса, то в первую очередь я интересуюсь диетой. Никакой тренинг не поможет, если не отрегулирована диета.

Уже много лет бодибилдеры знают, что диета улучшает внешний вид. Полагаю, что и широкая публика уже начинает это понимать. Невозможно справиться с жиром и результатами регулярного потребления «вредной» пищи парой сессий на беговой дорожке. Чтобы решить поставленную задачу, тренировки должны дополняться соответствующей диетой. Как я уже сказал, потребляй небольшие порции пищи на протяжении всего дня. Увеличь потребление протеина и урежь жиры и углеводы.Кроме этого, пей больше воды. В дополнение к силовым тренировкам возобнови свои кардиосессии. Желаю удачи! ***MD***

Исповедь Ли Приста

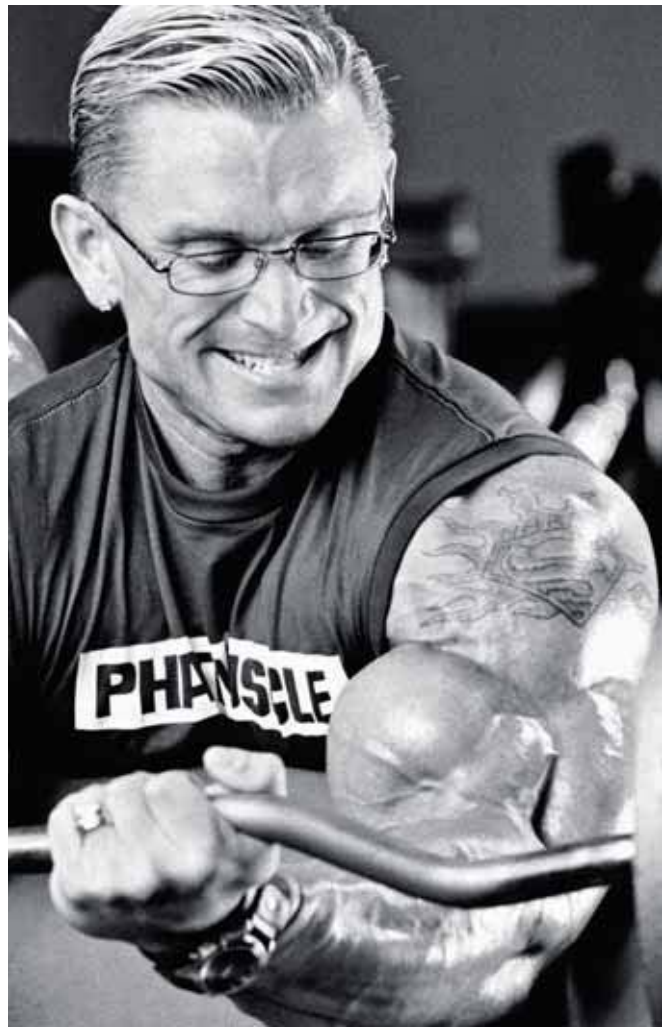
Ли Прист (Lee Priest)

Всегда ли нужна вариативность?

Я стараюсь менять тренировочную программу как можно чаще. Но проблема в том, что из-за своей занятости я даже не успеваю заметить, как приходит время переходить к следующей программе, хотя я еще не извлек всей пользы из предыдущей. Скажи, сколько времени я должен придерживаться одной и той же схемы сетов? Вообще, как часто нужно варьировать тренировки?

В первую очередь ты должен сосредоточиться не на периодизации, а на постоянстве. Без этого никакой пользы от тренировок ты не получишь.

Похоже, ты меняешь программу слишком часто. Но ведь перед тем, как сменить тренировочный протокол, по нему нужно хорошо поработать! А это значит потренироваться хотя бы месяц или два. Организму требуется определенное время, чтобы извлечь пользу из тренировочной программы или диеты. Проблема большинства людей состоит в том, что они бросаются от одной программы к другой в попытках стать большими и сильными слишком быстро. Если не дать программе подействовать достаточное время, невозможно испытать ее эффективность. Главное – терпение. Я тоже не проснулся однажды утром с 55-сантиметровыми руками после месяца сгибаний рук со штангой! На это ушли годы тренировок!



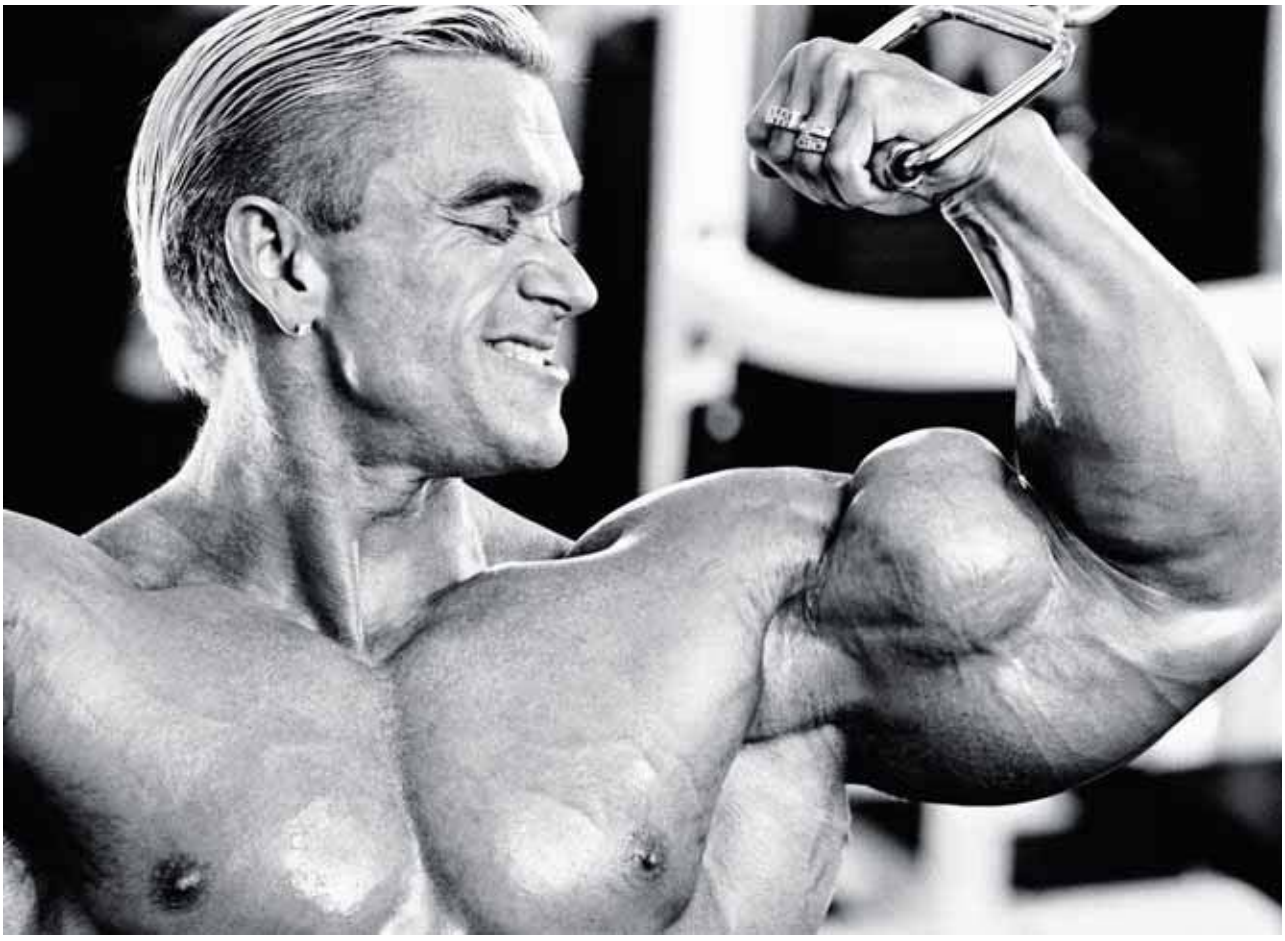
Прежде чем решить, стоит ли продолжать, я испытываю что-либо новое по меньшей мере в течение месяца. Таким образом я даю организму возможность откликнуться на нововведение – только так можно оценить его эффективность. Так что не нужно ничего менять до тех пор, пока не достигнешь пика в предыдущей программе.

Не пробуй несколько новых вещей одновременно, иначе ты не сможешь точно оценить эффективность новой техники, упражнения или схемы сетов и повторений. Слишком высокая вариативность не позволяет точно выявить причины и следствия.

Я тренируюсь с детства, поэтому уже инстинктивно понимаю, что для меня сработает, а что нет. Например, низкие тренировочные объемы мне не помогают, поэтому я даже не трачу на них время. Опыт обязательно придет к тебе с годами, если ты будешь внимательно относиться к тому, что делаешь.

Начинающим нужно довольно долго следовать одной и той же программе, чтобы научиться четко анализировать результаты. Постепенно ты начнешь понимать, какие приемы и техники работают именно для тебя. Так развивается способность тренироваться инстинктивно. Только не обольщайся – превращение заурядной фигуры в отличную, или хотя бы просто заметную, займет годы. Но если для радикальных изменений требуется немало времени, то небольших улучшений можно добиться всего лишь за три месяца.

Так что не меняй программу только потому, что сегодня наступил новый месяц. Если она работает, продолжай тренироваться по ней. Это



касается и периодизированных пауэрлифтерских программ. В таких программах высчитываются рабочие веса в процентах от максимума в одном повторении, а затем в течение нескольких месяцев ведутся тренировки по одной и той же схеме сетов и повторений.

Каждый этап тренировок должен быть основан на показателях предыдущей. Невозможно выполнить пункты B и C, если не сделан пункт A. Короче, все просто – придерживайся программы до тех пор, пока наблюдается прогресс.

Главное – не пропускай тренировок. Желаю удачи!

Как исправить недостатки?

Привет, Ли! Спасибо тебе за то, что ты всегда даешь полезные советы. Мне 22 года, мой рост 185 см, вес 105 кг. Я тренируюсь уже три года. У меня всегда была большая проблема с лишним весом – я даже не мог видеть собственных ног. Это продолжалось до окончания школы, когда окружность моей талии составляла 100 см! Сейчас я гораздо более активен, тренируюсь с отягощениями 5 раз в неделю и выполняю кардиотренировки 3 раза в неделю. Но есть места, откуда жир по-прежнему не уходит – на груди, на внутренней стороне рук и в нижней части живота. Я пытался увеличить кардионагрузку и ужесточить диету, но эти регионы очень упрямы. Ты можешь что-нибудь посоветовать?

У каждого есть свои упрямые регионы, которые просто игнорируют наши усилия. Например, я могу добиться исключительной плотности всех мышц, за исключением ягодичных. Так что я тебя хорошо понимаю.

Тем не менее поздравляю тебя с очевидным успехом! Прогресс налицо, и ты можешь гордиться собой, хотя до полной победы еще далеко. Для борьбы с упрямыми регионами тебе нужно увеличить кардионагрузку и ужесточить диету. Предлагаю, например, перейти на пять кардиосессий в неделю, но не стоит проводить две тренировки в день. Я делаю это лишь в период подготовки к соревнованиям. Можешь попробовать, если хочешь, но не дольше месяца.

Сколько времени занимают твои кардиосессии? Они должны продолжаться не менее 30 минут. Если ты по-прежнему не видишь изменений, то следует увеличить их до 45-60 минут. Любые достижения требуют усилий.

Кроме того, ты ничего не сказал о диете. Необходимо потреблять не менее 2 г протеина на килограмм веса, еще лучше – 3-4 г. Углеводы должны быть комплексными – рис, картофель и

овсянка. Держись подальше от простых углеводов – газировки, конфет, сладостей и даже фруктов. Большая часть углеводов должна потребляться с утра, к вечеру их количество необходимо постепенно уменьшать. На ночь потребляй некрахмалистые углеводы богатые клетчаткой, такие как салат, брокколи, спаржу и тому подобное.

Следи за жирами. Избегай жареной пищи и пончиков. Масло и соль, разумеется, тоже исключены. Ешь только постную говяжью вырезку, курицу, индейку, рыбу, морепродукты и следи за уровнем холестерина. Твоя задача – постоянно поддерживать высокий уровень метаболизма, чтобы сжигать больше калорий.

Итак, продолжай тренироваться с отягощениями, увеличь кардионагрузку, ужесточи диету, принимай пищевые добавки, ускоряющие метаболизм, и запасись терпением. Ты уже продвинулся довольно далеко, а потому – не сдавайся.

Существует ли идеальная техника?

Ли, у меня есть твое видео «Еще один белый миф» – оно просто потрясающее! Особенно поражает твоя техника, ты по-настоящему чувствуешь мышцы! Как только я начинаю сомневаться в правильности своей техники, сразу же пересматриваю твой фильм. Ты всегда выполнял упражнения таким образом, или это пришло с годами? Я не понимаю, как другие вообще могут прогрессировать, просто подбрасывая веса. В нашем спортзале есть один парень, которого я называю Капитан Мясоголовый, – он тренируется так, как будто у него припадок! У него довольно неплохая фигура (он говорит, что весит 120 кг при росте 177 см), но его техника просто ужасна. Во время жимов он бьется на скамье, как рыба на льду! Ты когда-нибудь сталкивался с похожим в своем спортзале? И что ты об этом скажешь?

Спасибо за добрые слова! Моя техника не была идеальной с самого начала – мне пришлось изрядно над ней поработать. Правда, мне повезло с учителями – профессионалами-пауэрлифтерами. Для того чтобы извлечь максимум из любого упражнения, всегда нужно выполнять его правильно. Я, наверное, один из немногих профи, который тренируется так осторожно. Многие бодибилдеры советуют придерживаться строгой техники, добиваться пикового сокращения, опускать вес медленно, использовать преимущества негатива и так далее, но стоит только посмотреть на их собственные тренировки, как начинает казаться, что они занимаются тяжелой атлетикой или метанием снаряда.

Самый правильный способ тренироваться – постоянно ощущать сокращение и растягивание мышц. Не знаю, как другие, но я не получаю таких ощущений, если веса летают туда-сюда. Может быть, у них есть какие-то секреты, которых я не знаю. Как бы то ни было, мне нужно «убить» мышцы, и единственный известный мне путь – именно этот.

Впрочем, справедливости ради скажу, что некоторые ребята все же извлекают свои преимущества из того, что я называю «небрежно-удовлетворительной техникой». Это довольно размытое понятие. Возьмем Ронни Коулмэна. Я наблюдал за его тренировками спины, и поначалу мне показалось, что он даже не нагружает ее. Скорее это было похоже на мощные тяговые упражнения для бицепсов. Однако приглядевшись более внимательно я увидел, что все повторения идентичны: стартовый пункт, траектория, движения корпусом, окончание – все одинаковы. Форма кажется не идеальной, однако каждое повторение он выполняет обдуманно в своей собственной манере, и он действительно нагружает спину! То же самое я наблюдал у Флекса Уиллера в его сгибаниях рук с гантелями: много раскачиваний корпусом, но каждое повторение – зеркальное отражение предыдущего.

Главная цель любой тренировки – заставить мышцы действовать на полную мощность. К сожалению, этого не происходит в условиях небрежной работы, поэтому я предпочитаю строгую технику и медленные повторения. Мне нередко советовали помогать себе корпусом и использовать читинг, чтобы работать с большими весами, но я никогда не следовал этим рекомендациям, потому что подобная практика не позволяет прорабатывать мышцы правильно. В качестве эксперимента я пытался использовать низкие объемы тренировок, но мне они на пользу не пошли.

Бодибилдинг – исключительно индивидуальное занятие. Я знаю, что многие люди не согласны с моим высокообъемным подходом, так же как я не согласен с неправильной техникой. Каждый должен понять, что подходит именно ему, и придерживаться своей собственной стратегии.

Новичкам нужно обязательно начинать со строгой техники, а уже потом думать о выработке персонального стиля тренинга. Есть лишь од-

Исповедь Ли Приста

но непреложное правило: никогда не используй ничего, что облегчает упражнение, то есть, уменьшает стресс на мышцы. Не забывай об этом, и все будет в порядке.

Наблюдаю ли я такое в спортзалах? Да, постоянно! Но я слишком сосредоточен на своих тренировках, чтобы беспокоиться об этом.

Какие добавки нужны?

Я систематически тренируюсь уже полгода. Недавно я начал использовать протеин в сочетании с креатином, и очень доволен результатами. Какие еще добавки можно использовать для увеличения массы?

Хорошо, что ты начал с самой основной пищевой добавки для спортсменов, но не стоит забывать об обычной пище. В борьбе за массу протеин, конечно, – король. Как известно, нужно потреблять около 4 г протеина на каждый килограмм сухой массы тела. Теперь расскажу о некоторых других пищевых добавках, направленных на набор массы.

Прежде всего тебе понадобятся добавки с глютамином. Для того чтобы обеспечить наивысший уровень высвобождения гормона роста, организму требуется много глютамина. К тому же, в низкокалорийные дни он оказывает антикатаболический эффект, помогая сохранять мышечные волокна.

Во-вторых, ZMA – комбинация цинка и магния, увеличивающая силу путем усиления естественного высвобождения гормонов. Заметь, я сказал «естественного».

Всем известно, что для увеличения мышечной массы необходим тестостерон – без него не может быть никаких больших мышц. Однако тебе нужны легальные и натуральные продукты и методы подъема уровня тестостерона. Для этой цели я рекомендую «Трибулус». В его состав также входят ингредиенты, предотвращающие оксидативные повреждения тканей.

И, наконец, громадное значение имеют аминокислоты. Они нужны для поддержания анаболического состояния и днем, и ночью. Особенно важно снабжать систему аминокислотами во время ночного сна, когда организм не получает пищи.

В заключение хочу подчеркнуть важность грамотного питания и адекватной калорийности для построения мышечной массы. Протеин, комплексные углеводы и незаменимые жирные кислоты должны быть главными источниками нутриентов. Чтобы постоянно поставлять их в систему, питайся 5-6 раз в день. Калорий должно быть достаточно для того, чтобы не оказаться в поддерживающем режиме или даже в состоянии дефицита питательных веществ. Для роста необходима энергия, поэтому начни с добавок, содержащих протеин, и двигайся дальше. ***MD***