СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ
Мускулар
MUSCULAR DEVELOPMENT
Строим грудь
с Виктором Мартинесом
Жимы
с груди стоя
Альфа-липоевая кислота
Результаты исследований
НАСТОЯЩИЙ МАЧО!
Тренировка дельт
с Густаво Баделлом
ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #3 2006

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

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ
Мускулар

Главное

6 **От редакции**

26 **Строим грудь с Виктором Мартинезом**
Рон Хэррис

60 **Настоящий Мачо**
Рон Хэррис

Спортивная наука

16 **Жимы с груди стоя**
Стивен Элвей

50 **Низкоуглеводные диеты**
Энси Мэнинен

94 **Вопросы и ответы**
Стивен Джей Флек, Вильям Джей Крамер

Тренировки

8 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

42 **Мэлвин великолепный**
Мэлвин Энтони

46 **Мастер бодибилдинга**
Чарльз Глэсс

54 **Отвечает Декстер Джексон**
Декстер Джексон

76 **Уголок Кормье**
Крис Кормье

80 **Персона**
Билли ДеКончини

86 **Исповедь Ли Приста**
Ли Прист

Питание

10 **Будьте здоровы**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

20 **Альфа-липоевая кислота**
Ричард Б. Крейдер

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

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
Елена Чувилина
Верстка
Александр Клочко

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.

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

От редакции

Лето - время расти!

Вот и пришло лето. Для профессиональных бодибилдеров наступила пора межсезонья - короткая передышка, во время которой можно немного расслабиться, забыв о методичных тренировках и тяжелой предсоревновательной работе.

Между тем, нашим верным читателям мы вовсе не рекомендуем лениться. В отличие от спортивных кумиров, заслуживших свой таймаут, вам не стоит забывать о регулярных посещениях тренажерного зала. Тем более что наступление пляжного сезона с его возможностью гордо продемонстрировать собственные достижения должно мотивировать вас особенно сильно. Помните также и о летнем изобилии. Богатый выбор свежих натуральных овощей и фруктов - превосходный шанс разнообразить собственную диету в предстоящие месяцы.

Центральный блок номера, который вы держите сейчас в руках, составляет большой материал о построении грудных мышц на примере великолепного атлета Виктора Мартинеза. Виктор рассказывает о собственном опыте тренировки

мышц груди. Вы сможете узнать, каким образом ему удалось сохранить блестящую форму за три месяца вынужденного перерыва.

Далее хотим обратить ваше внимание на одну из самых ярких звезд современного бодибилдинга Густаво Баделла, два года назад совершившего неожиданный прорыв на «Олимпии». Предлагаем вам оценить и, возможно, даже опробовать его технику тренировки плеч.

В дополнение темы развития плечевого пояса мы размещаем материал о построении дельтоидов при помощи жимов с груди стоя.

В нынешнем номере мы отвели как никогда много места для ответов профессионалов на самые разнообразные читательские вопросы, касающиеся особенностей успешного тренинга, спортивной диеты и ряда других проблем, с которыми сталкиваются как начинающие, так и опытные культуристы.

Наш постоянный автор Ли Прист расскажет о специфике высокоуглеводной диеты для тех, кому нет необходимости сжигать жир, об особенностях собственного питания в период межсезонья, а также даст несколько советов о том, как успешно нарастить мышцы груди.

Последнюю тему развивает в своей колонке и Крис Кормье. Кроме того, в «Уголке» Криса вы сможете ознакомиться с его взглядом на возможности эффективной тренировки пресса.

Суперзвезда бодибилдинга Декстер Джексон даст вам подробные рекомендации по части тренировки широчайших спины, а также расскажет о профилактике послетренировочного утомления.

Известнейший тренер чемпионов Чарльз Гласс в своей рубрике на этот раз уделяет особое место тренингу рук и в особенности правильной работе с бицепсами.

Надеемся, данные нами советы вызовут ваш интерес и подвигнут к дальнейшему самосовершенствованию!

Желаем отличного летнего отдыха и прекрасной спортивной формы!

Тренинг

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

Сколько же отдыхать между подходами?

Мнений на этот счет столько же, сколько и ученых. Некоторые утверждают, что максимальные усилия в каждом сете требуют большего отдыха, другие считают, что короткий отдых усиливает мышечную нагрузку, а это способствует гипертрофии в большей степени. Восприятие усилий очень важно, поскольку многие люди ленятся тренироваться тяжело. Ученые Восточного Вашингтонского Университета не обнаружили особой разницы в ощущениях вырабатываемых усилий между 1, 2 и 3 минутами отдыха в ходе выполнения множественных сетов экстензий ног. Однако это изолирующее упражнение, и поэтому подобные данные нельзя распространять на многосуставные упражнения, такие как жимы лежа, приседания или мертвые тяги.

Эффективен ли круговой тренинг?

Круговой стиль тренинга весьма популярен в возрастных фитнес-группах при кардиальной реабилитации и во время межсезонных кондиционных тренировок бодибилдеров. Он подразумевает выполнение упражнений в сериях (обычно 8 -12) за определенное время (например, 30 секунд) с использованием относительно легких весов (примерно в 60% от максимальных). Ученые Университета Мемфиса обнаружили увеличение результата в максимальной попытке (на 15-42%) и незначительныеизменения композиции тела в ходе подобных тренировок. Скорость же работы мышц уменьшилась, что происходит при использовании любых типов упражнений. А вот силовой и мышечный рост в результате круговых тренировок оказался менее значительным, чем при других формах тренинга, когда используются более значительные веса. Круговые тренировки – замечательный способ поддержания общей физической формы для обычных людей или атлетов в период межсезонья, но они не подходят для увеличения мышечной силы, размеров и мощности.

Гиперэкстензии развивают выносливость мышц спины

Более 85% людей когда-либо испытывали боли в спине. Известный специалист в этой области доктор Стюарт МакГилл (Stewart McGill) утверждает, что для предотвращения подобных неприятных ситуаций скорее важна выносливость мышц, чем сила. Гиперэкстензии одно из самых популярных упражнений для укрепления выпрямителей спины. Канадские ученые обнаружили, что их утомление прогрессивно возрастает, когда субъекты увеличивают количество повторений, а акцент нагрузки постепенно смещается на бицепсы бедер. Так что повышайте нагрузки постепенно, чтобы большую часть работы не взяли на себя бицепсы бедер.

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

Фронтальные приседания строят квадрицепсы и делают вас сильнее

Фронтальные приседания выполняют в основном тяжелоатлеты, однако, они могут стать хорошим дополнением бодибилдерской программы, потому что делают вас сильнее и изолируют квадрицепсы лучше, чем любое другое упражнение. В этом упражнении вы не используете силу спины в такой степени, как во время обычных приседаний, поэтому с такими же весами работать не сможете. Техника: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты. Держа штангу супинированным хватом (хватом снизу), поднимите ее на грудь и передние дельтоиды. Подняв локти и перекрестив руки, держите гриф на передних пучках дельтоидов и ключицах. Присядьте до уровня, когда ягодичные мышцы опустятся ниже колен на три сантиметра и вернитесь в стартовую позицию, держа голову прямо и контролируя спину. Будьте осторожны, потому что при выполнении этого упражнения очень легко потерять равновесие. Сохранить равновесие вам поможет специальная обувь.

Легкие веса повышают давление и пульс

Врачи часто советуют пожилым людям и пациентам с сердечными заболеваниями тренироваться с легкими весами в повышенном числе повторений. Они считают, что такие веса не перегружают сердечно-сосудистую систему. Но это не так. Группа ученых Университета Бейлора во главе с Колиным Уилборном (Colin Wilborn) обнаружила, что в ходе выполнения максимального числа повторений в упражнении, где используется значительный вес и невысокое число повторений, давление и частота сердечных сокращений меньше, чем при использовании меньших весов в повышенном числе повторений. Подобные результаты позволяют предположить, что работа с тяжелыми весами в 1-4 повторениях более безопасна, чем выполнение 8-12 повторений, согласно рекомендациям Американского Колледжа Спортивной Медицины и Американской Сердечной Ассоциации. К тому же исследование показало, что выполнение инвертированных упражнений, например, жимов ногами лежа, вызывает такую же реакцию со стороны сердечно-сосудистой системы, как и работа в обычном положении (гак-приседания). Результаты данного исследования могут оказаться полезными при составлении тренировочных программ для людей, которым противопоказана излишняя нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Будьте здоровы

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

Полезен ли гормон роста пожилым людям?

Многие исследователи полагают, что в возрасте соматопаузы (значительного снижения секреции гормона роста) уменьшается мышечная и костная масса, а количество жира увеличивается. В геронтологических клиниках по всему миру пожилым пациентам дают гормон роста и другие гормоны. Ученые обнаружили, что, получая гормон роста вместе или без половых гормонов (тестостерон или эстроген), пожилые мужчины и женщины набирают мышечную массу и силу, теряя при этом жир. К сожалению, имеют место многочисленные побочные эффекты, включая опухание щиколоток, суставные боли, диабеты, карпальный туннельный синдром (потеря чувствительности пальцев) и непереносимость глюкозы. Ученые утверждают, что при всех положительных эффектах ГР и половых гормонов, они наблюдали настолько много побочных эффектов, что не рекомендуют такую терапию большинству людей.

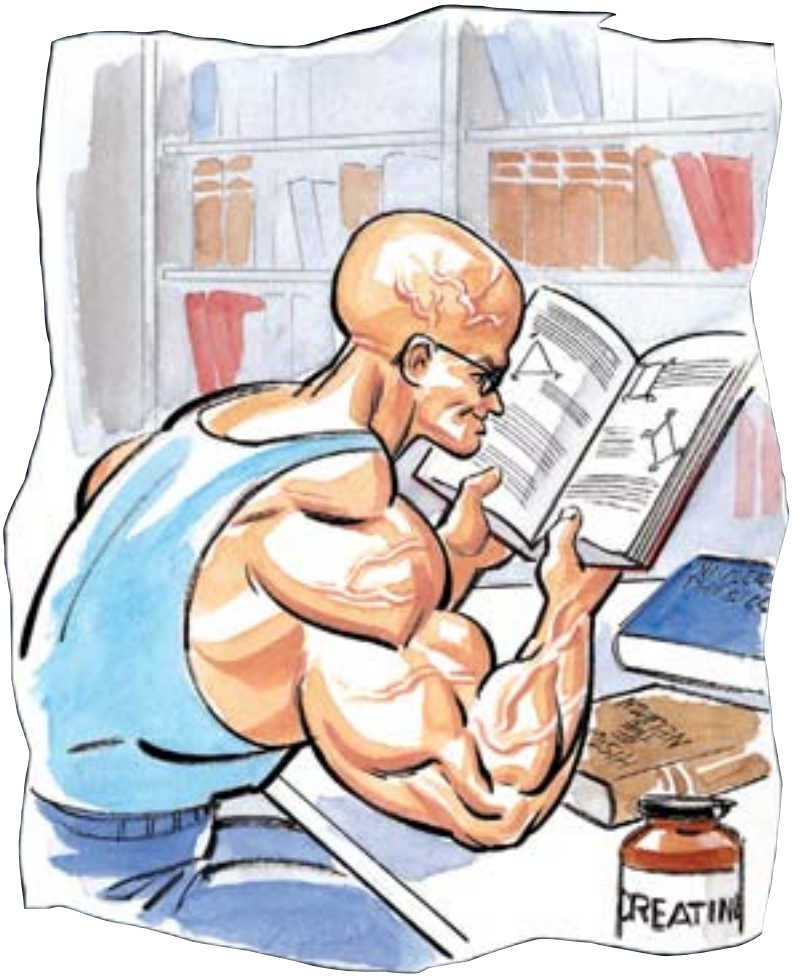
Тренировка с отягощениями и аэробная сессия сжигают одинаковое количество калорий

Большинство экспертов не считают тренинг с отягощениями хорошим способом сжигания лишних калорий. Полным людям они рекомендуют ходить, бегать, ездить на велосипеде, но не поднимать штангу. Однако результаты последних исследований позволяют переоценить эффективность бодибилдинга в деле избавления от лишнего веса. Сотрудники Университета Колорадо в Денвере обнаружили, что 70 минут тренировки с отягощениями сжигают столько же калорий за последующие сутки, сколько и 50-минутный бег с 70% от максимальной интенсивности. Многие полные люди предпочитают тренировки с отягощениями бегу, потому что обладают более значительным сухим весом, чем их поджарые коллеги. Поэтому они добиваются больших успехов в спортзале, чем на беговой дорожке.

Будьте здоровы

Креатин повышает IQ

Вы испытываете трудности с запоминанием телефонных номеров или имен людей? Тогда вам стоит попробовать принимать креатин. Каждый бодибилдер знает, что креатин увеличивает силу и мышечную массу. Австралийские ученые из Университета Сиднея обнаружили, что потребление субъектами 5 грамм креатина в день повысило их IQ и способность запоминать числовые последовательности. В эксперименте использовался перекрестный метод – одна группа получала креатин, другая плацебо. Затем они менялись. Прием креатина выразился в значительном улучшении ментальной функции. Однако пока не ясно, как долго длится такой эффект.



Диета и высокоинтенсивные упражнения

Для того чтобы пополнять запасы гликогена и улучшать результативность, атлеты выносливостных видов спорта должны питаться высокоуглеводной пищей. А как насчет бодибилдеров? Им нужны максимальные мышечные размеры, дефиниция и симметрия при минимуме жира. Они должны тренироваться с максимальной интенсивностью, выполнять много аэробных упражнений и питаться согласно диете, направленной на построение мышц и минимизацию жировых отложений. В плане снижения веса высокопротеиновая низкоуглеводная диета превосходит по эффективности высокоуглеводную. К сожалению, она гораздо менее эффективна в случае интенсивных тренировок. Бодибилдеры должны периодизировать свою диету – соблюдать высокоуглеводный высокопротеиновый режим при построении мышечных размеров и потреблять меньше углеводов во время подготовки к соревнованиям. Не следует полностью исключать углеводы из рациона, они нужны вам для тяжелых тренировок. Помните, чем тяжелее вы занимаетесь, тем больше вам нужно углеводов.

Режим – залог роста больших мышц!

Мышечная гипертрофия требует напряжения мышц, анаболических гормонов, таких как тестостерон, гормон роста, инсулин и IGF-1, и много калорий, отдыха и аминокислот. Исключите один из пунктов, и вы не вырастите. Поэтому так важно соблюдать режим. Бодибилдеру нужно лишь немногим больше протеина, чем среднему человеку – около 1,5 грамма на каждый килограмм веса тела (среднему человеку необходимо около 0,8 грамма на каждый килограмм). Прием протеиновых пищевых добавок или белковой пищи до или после тренировки ускоряет гипертрофию. В общем случае прием небольших доз протеина в течение дня лучше всего способствует мышечному росту. Важность протеина для построения мышц увеличивается с возрастом. Высокопротеиновая пища в середине дня способствует наибольшему мышечному росту у пожилых людей. Им нужны большие дозы за раз, молодым же атлетам лучше распределить свой протеин на весь день.

Стивен Элвей (Steven Alway)

Жимы с груди стоя
Строим огромные дельтоиды!

Когда большинство бодибилдеров вступает на путь построения выдающейся фигуры, их плечи напоминают скорее вешалку для пальто, чем чемпионский плечевой пояс. Даже если природа одарила вас широкими плечами, вам придется немало поработать, чтобы построить округлые, плотные и огромные дельтоиды. Это не такая уж и простая задача, потому что плечи представляют собой довольно сложную структуру. Однако это не должно стать препятствием на вашем пути к созданию мощных дельтоидов и трапециевидных мышц. К тому же, хорошо развитые плечи почти невозможно скрыть – они заметны в любом ракурсе! С другой стороны, огромные, прорисованные дельтоиды придают верху корпуса исключительно широкий вид, даже если ваша генетика об этом не позаботилась.

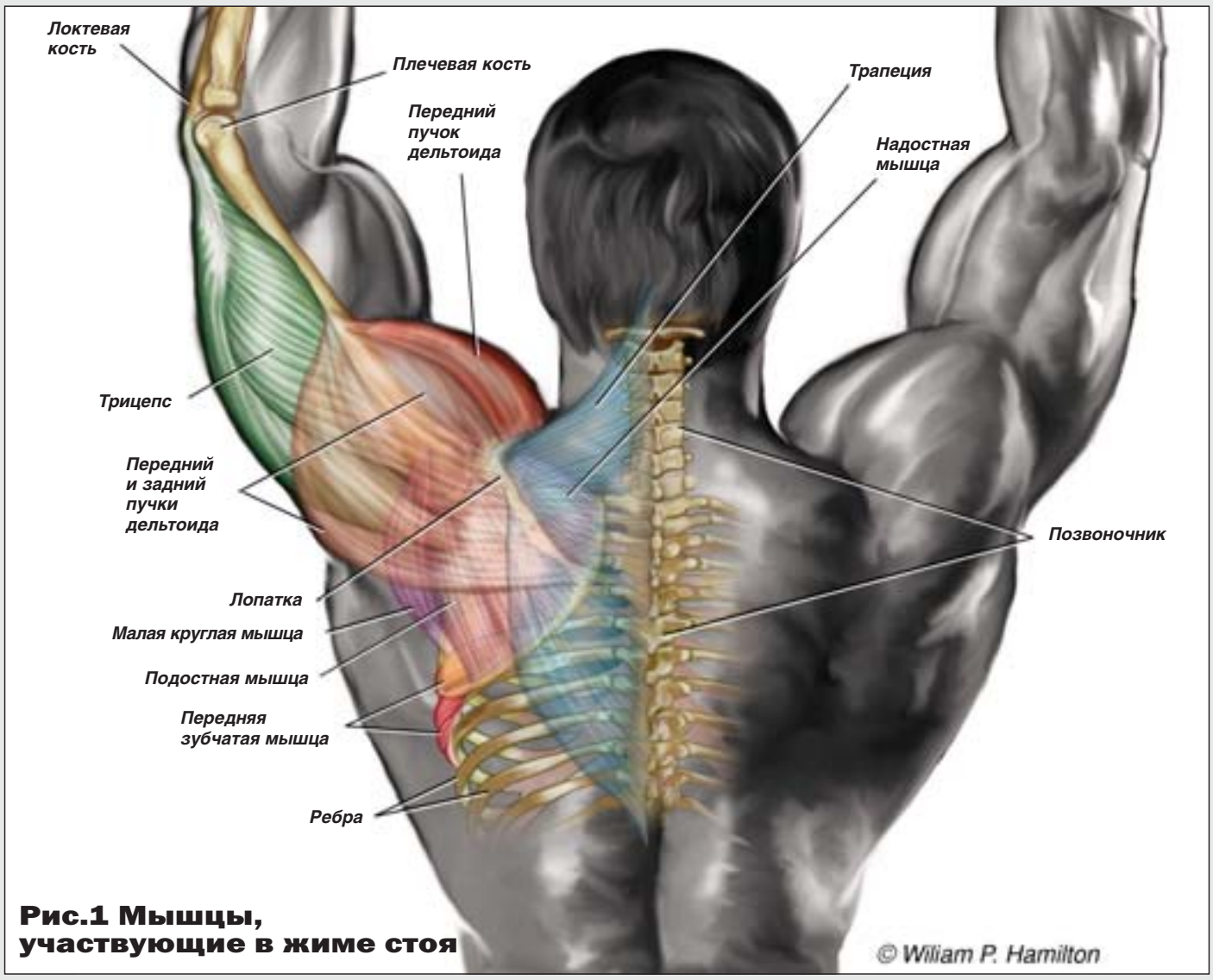
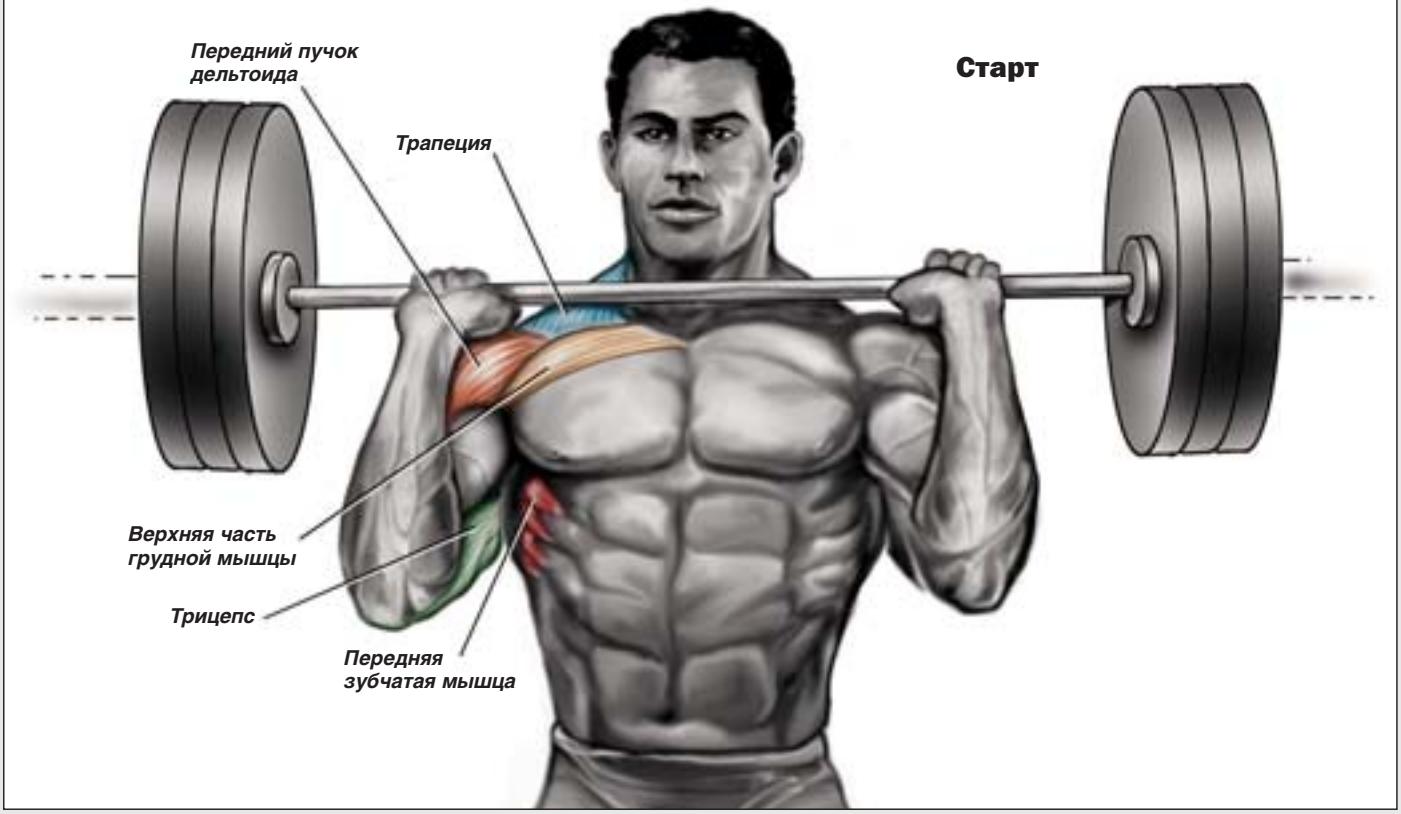


Рис.1 Мышцы, участвующие в жиме стоя

Рис.2 Жим с груди стоя (армейский жим)



Активируемые мышцы

Жимы штанги с груди стоя (так называемые армейские жимы) обеспечивают сгибание/разгибание плечевого сустава, а также отведение плечевого отдела руки. Все это делают **дельтоиды**. Хотя на самом деле дельтоид не разделяется на три головки, начало он берет в трех разных точках. ***Передние волокна дельтоида*** начинаются на внешней части ключичной кости, ***задние*** – на верхней и задней частях лопаточной кости, а ***средние*** – между двумя вышеупомянутыми на акромиальном отростке лопатки. Все волокна, сходясь вместе, крепятся в районе верхней/передней части плечевой кости.

При сокращении передние волокна дельтоида сгибают плечевой сустав, поднимая плечевую кость вперед, а также обеспечивают ее поворот внутрь в плечевом суставе. Медиальные волокна в основном отводят плечевую кость (поднимают руку в сторону), тем временем как задние волокна приводят ее (тянут плечевую кость назад) и обеспечивают внешний поворот плечевой кости в плечевом суставе.

Четыре лопаточные мышцы (подлопаточная, надостная, подостная и малая круглая) формируют **суставную сумку плечевого пояса**. Все они, за исключением надостной мышцы, поворачивают плечевую кость в плечевом суставе. ***Подостная мышца*** заполняет собой подостную ямку лопаточной кости. Она начинается со всей поверхности подостной ямки и задней поверхности лопатки, и крепится между этой ямкой и наростом на плечевой кости. ***Малая круглая мышца*** крепится между верхней частью верхнего края лопаточной кости и наростом на плечевой кости. Подостная и малая круглая мышцы поворачивают плечевую кость кнаружи и помогают стабилизировать плечевой сустав, удерживая головку плечевой кости в капсуле плечевого сустава. ***Надостная мышца*** трехгранной формы своей массой полностью заполняет надостную ямку, начинаясь от ее стенок и двигаясь к месту своего крепления – наросту на верхней фасетке плечевой кости. Надостная мышца лежит под трапециевидной, а дельтоид покрывает ее сухожилие. Надостная мышца частично растягивается в верхней части амплитуды жима с груди стоя.

Это упражнение требует разворота лопаток наружу, что обеспечивают **трапециевидные** и **передние зубчатые мышцы**. Верхний отдел трапеций начинается у основания черепа и седьмого шейного позвонка и спускается вниз и кнаружи к ключичной кости вдоль лопатки. Верхние волокна поднимают лопатки и плечи вверх. Средние волокна трапеций начинаются на верхних грудных позвонках и расходятся к лопаткам и ключицам. Нижние волокна начинаются в районе нижних грудных позвонков и крепятся к лопаткам снизу. Главная их функция – это опускать лопаточные кости после того, как их подняли верхние волокна. Работая вместе с передними зубчатыми мышцами, волокна трапециевидных мышц разворачивают лопатки наружу, чтобы вы могли поднять руки над головой.

Волокна передней зубчатой мышцы крепятся к верхним восьми ребрам, но становятся видимыми, когда выходят из-под внешних косых мышц пресса. Противоположное место крепления передней зубчатой мышцы находится в районе вну-

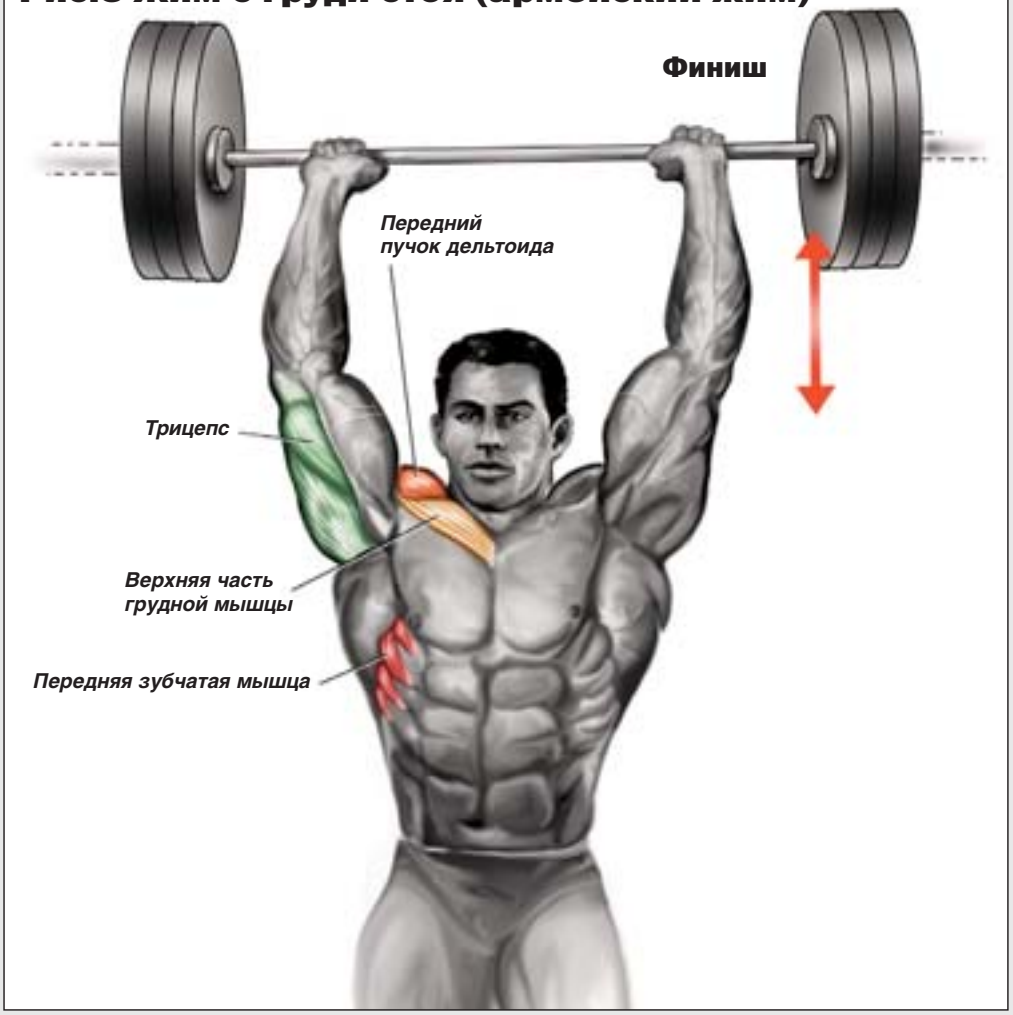
IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Рис.3 Жим с груди стоя (армейский жим)



треннего края лопаточной кости. Передние зубчатые мышцы стабилизируют лопатки и помогают в повороте плечевых суставов при жиме штанги над головой.

Жимы с груди стоя

Споры о самом эффективном упражнении для плеч никогда не умолкают. Самыми действенными считаются жимовые упражнения. Многие люди считают, что жимы с груди стоя задействуют в работу слишком много других мышц и часто ограничиваются утомлением трицепсов. Тем не менее, очень много бодибилдеров клянутся, что именно это упражнение дало им массу плеч. Мы скажем лишь, что людям со слабыми трицепсами или травмированной суставной сумкой плечевого пояса стоит подобрать себе другое упражнение.

1. Расположите штангу на полу перед зеркалом. Зеркало необязательно, однако оно поможет вам контролировать технику.

2. Встаньте около грифа, ноги на ширине плеч. Возьмитесь за гриф хватом сверху чуть шире плеч.

3. Поднимите гриф на грудь и встаньте прямо – гриф на уровне ключиц, ниже подбородка.

4. Локти должны смотреть в пол и быть прижатыми к ребрам. Вдохните, а затем на выдохе выжмите гриф вверх. Гриф должен подниматься в плоскости, лежащей перед вашим лицом, а не над головой.

5. Продолжайте жать вверх, чтобы в верхней точке амплитуды обнаружить, что локти слегка согнуты и смотрят в стороны. Не выключайте локти. Если все-таки есть зеркало, следите за техникой выполнения упражнения.

6. На вдохе плавно опустите гриф на ключицы. Пауза и новое повторение.

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.radionsa.ru real-audio
РАДИО РОССИИ
- "первая кнопка" проводного вещания;
- ДВ - 1149м (261 кГц);
- СВ - 346,6м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 мГц

Тренировочные советы

Верхняя часть амплитуды упражнения подразумевает подъем плечевой кости вверх, а значит, работают передние волокна дельтоида. Кроме того, происходит отведение плечевого отдела руки, которое обеспечивается работой средних пучков дельтоида. Функционально довольно трудно изолировать мышцы лопаток от других мышц плеча, поэтому вместе с дельтоидами работают и надостные мышцы. Кроме того, активируются верхние волокна трапециевидных мышц, трицепсы, другие мышцы верха спины и даже мышцы груди.

Во время выполнения жима вы обнаружите, что очень легко отклонить голову и верх корпуса назад и выдвинуть бедра вперед. Однако в этом случае верхний отдел груди возьмет на себя больше работы, чем нужно, так, как будто вы выполняете жим штанги на наклонной скамье, тем самым отобрав часть стресса у дельтоидов. Но, что более важно, в таком случае вы подвергаете низ спины повышенному риску травмы.

Большую часть своей работы дельтоиды выполняют в нижней части амплитуды упражнения, поэтому нет необходимости (и даже нежелательно) выпрямлять руки в верхней точке. Более того, когда вы не до конца выпрямляете руки в локтях, передние дельтоиды находятся в постоянном напряжении и не получают шанса передохнуть в верхней точке амплитуды. В таком случае вы начнете чувствовать значительное жжение в мышцах уже через несколько повторений, особенно если выполняете их медленно и подконтрольно.

Жимы штанги стоя дадут передним и средним дельтоидам больше массы, чем любое другое упражнение, однако, все зависит от вас. Если вы настроены серьезно, то приготовьтесь к тяжелой работе в жимах штанги с груди. ***MD***

Ссылки:

Ferreira, M.I., Bull, M.L., and Vitti, M. (2003). Participation of the deltoid (anterior portion) and pectoralis major (clavicular portion) muscles in different modalities of supine and frontal elevation exercises with different grips. Electromyogr Clin Neurophysiol, 43: 131-140.

Gagey, O., Hue, E., (2000). Mechanics of the deltoid muscle. A new approach. Clin Orthop, 250-257.

Halder, A.M., Zhao, K.D., Odriscoll, S.W., Morrey, B.F., An, K.N., (2001). Dynamic contributions to superior shoulder stability. J Orthop Res, 19, 206-212.

Hartgens, F., van Straaten, H., Fideldij, S., Rietjens, G., Keizer, H. A., & Kuipers, H. (2002). Misuse of androgenic-anabolic steroids and human deltoid muscle fibers: differences between polydrug regimens and single drug administration. Eur J Appl Physiol, 86, 233-239.

Lorne, E., Gagey, O., Quillard, J., Hue, E., Gagey, N., (2001). The fibrous frame of the deltoid muscle. Its functional and surgical relevance. Clin Orthop, 222-225.

Morris, A.D., Kemp, G.J., and Frostick, S.P. (2004). Shoulder electromyography in multidirectional instability. J Shoulder Elbow Surg, 13: 24-29.

Roman-Liu, D., Tokarski, T., Kaminska, J., (2001). Assessment of the musculoskeletal load of the trapezius and deltoid muscles during hand activity. Int J Occup Saf Ergon, 7, 179-193.

Reinold, M.M., Wilk, K.E., Fleisig, G.S., Zheng, N., Barrentine, S.W.,Chmielewski,T., Cody,R.C., Jameson,G.G., and Andrews,J.R. (2004). Electromyographic analysis of the rotator cuff and deltoid musculature during common shoulder external rotation exercises. J Orthop v Sports Phys Ther, 34: 385-394.

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Ричард Б. Крейдер (Richard B. Kreider)

Альфа-липоевая кислота

Результаты исследований

За последние 20 лет значительно возрос интерес к потенциалу антиоксидантов, так же как и нутриентов, способных влиять на уровень инсулина, так как это может помочь в борьбе с диабетом. Альфа-липоевая кислота (LA) – витаминно-подобный нутриент, служащий кофактором энергетического метаболизма. Выяснилось, что она является мощным антиоксидантом, влияя на уровень инсулина посредством контроля глюкозы. Поскольку физические упражнения приводят к формированию свободных радикалов (оксидации), а инсулин контролирует метаболизм углеводов, возникли следующие вопросы: «А может ли LA быть использована в спортивном питании? Каковы физиологические и метаболические эффекты LA, и как их можно применить?»

Как действует липоевая кислота

Альфа-липоевая кислота служит условно незаменимым нутриентом. Организм человека способен синтезировать ее лишь в тех количествах, которые способны предотвратить ее дефицит. (1) Однако, дополнительная LA должна поступать из диетарных источников (печень, дрожжи, картофель, пищевые добавки). Липоевая кислота выполняет несколько главных физиологических функций. (2) Во-первых, это антиоксидант. (1,3) Реактивные кислородные метаболиты (ROM) или реактивные кислородные агенты (ROS) являются продуктами оксидативного метаболизма, которые организм вырабатывает постоянно. (4) Избыток свободных радикалов приводит к повреждению ДНК и митохондрий, торможению производства АТФ, старению и отмиранию клеток. (5) Более того, свыше 100 заболеваний связаны с ROM, включая атеросклероз, артриты, автоиммунные заболевания, рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и т.д. (4) Такие антиоксиданты, как витамин С, Е, депренил, коэнзим Q10, LA, глютатиона-предшественник тиопролин и N-ацетилцистеин нейтрализуют деятельность ROM и ROS внутри митохондрий. (5) Липоевая и дигидролипоевая кислоты также служат мощными антиоксидантами (1,3) Теоретически они способны защитить клетки от оксидативных повреждений, сократив риск развития заболеваний, связанных с ROM, а также замедлить процессы старения.

Во-вторых, LA является кофактором, вовлеченным в метаболизм в митохондриях. При аэробных условиях пируват проникает в митохондрию и в ходе комплексной реакции пируват дегидрогеназы конвертируется в ацетил-CoA для участия в цикле Кребса. Для этой реакции требуются некоторые коэнзимы и кофакторы, включая LA. Недостаток LA выражается в резервировании пирувата в цитозол и превращении его в молочную кислоту. Анаэробный порог – это предел, после которого в крови начинает накапливаться молочная кислота. Поскольку LA служит кофактором в этом комплексе реакций, ее дефицит снизит аэробную мощность, аэробный порог и имеющуюся в наличии энергию. Теоретически увеличение количества альфа-липоевой кислоты способно повысить эффективность конвертации пирувата в ацетил-CoA, и тем самым увеличить количество медиаторов аэробного метаболизма. По этой причине некоторые ученые предполагают, что прием LA, витаминов комплекса В и других кофакторов, участвующих в этом комплексе реакций, способен повысить аэробный порог и улучшить аэробный метаболизм.

В-третьих, LA может принести пользу диабетикам. Для них существует несколько источников оксидативного стресса. Например, у диабетиков наблюдаются повышенные уровни липида гидропероксидазы, аддуктов ДНК и карбонилов протеина. (2) Оксидативный стресс является предшественником целого ряда осложнений, связанных с диабетами (инсулинорезистентность, нейропатия, заболевания почек и т.д.). Прием LA в виде пищевой добавки (300-600 мг/день) благотворно влияет на диабетиков, ослабляя осложнения, связанные с ROM и ROS. Кроме того, выяснилось, что LA обладает инсулиноподобными эффектами, улучшая усвоение глюкозы клетками. (3,6-9) Свойства инсулиномиметика, присущие LA, улучшают контроль глюкозы и помогают справиться с ее уровнем в крови при диабетах. (7,9-11) И, наконец, альфа-липоевая кислота улучшает нейральную функцию, ослабляя нейропатию у диабетиков. (6,12-

16) По всем этим причинам прием LA рекомендован в качестве пищевой добавки для предотвращения и лечения диабетов. (3,6,15,17,18)

Теоретическая ценность для бодибилдеров

А чем же LA может быть полезна бодибилдерам? Во-первых, серьезные тренировки стимулируют образование свободных радикалов, усиливая оксидативный стресс в различных волокнах. (19) Прием антиоксидантов, таких как LA, снижает показатели оксидации. (19,20) Таким образом, ослабляется влияние упражнений на формирование свободных радикалов, тормозится разрушение белков и клеток. Теоретически это может позволить атлетам тренироваться интенсивнее с меньшими повреждениями мышечных и других волокон.

Во-вторых, альфа-липоевая кислота обладает инсулиноподобными свойствами, улучшая усвоение глюкозы мышцами. (7,21-25) Таким образом, стимулируются процессы сохранения гликогена, увеличивается количество глюкозы в мышцах во время выполнения упражнений и поддерживается стабильный уровень глюкозы в крови. К тому же, очень интересно, способно ли потребление LA с другими нутриентами (например, креатином) ускорить связанные с инсулином процессы усвоения в мышцах. И третье, получены доказательства того, что LA может способствовать расцеплению в митохондриях. (26) Это значит, что электронная транспортная система становится менее эффективной в результате усиленной выработки тепла. Такой сценарий, может быть, не очень подходит выносливостным атлетам, но может служить эффективным способом усиления термогенезиса и повышения затрат энергии в сходной манере с тем, как это происходит с расцепленными полимерами, такими как UCP-1. Другими словами, алфа-липоевая кислота может служить мощным жиросжигателем.

Альфа-липоевая кислота и тренинг

А теперь давайте посмотрим, как влияет прием LA на упражнения или тренировочную адаптацию. Целый ряд исследований изучали влияние приема LA на маркеры оксидативного стресса и мышечных повреждений. В большинстве случаев оксидативный стресс ослаблялся. Однако, гораздо меньше данных о влиянии LA на сам тренинг. Недавно опубликованы данные нескольких исследований влияния LA на маркеры оксидативного стресса у крыс. (21,24,27-30) Например, Зэнгсирисуван (Saengsirisuwan) с коллегами (24) сообщили, что применение LA в комбинации с упражнениями улучшили показатели инсулина у инсулинорезистентных крыс, страдающих ожирением. Однако в том же эксперименте, но над поджарыми, инсулиночувствительными грызунами, аналогичных результатов получено не было. (21)

В ходе другого исследования Диктер (Dicter) с коллегами (26) наблюдали за «судьбой» глюкозы в изолированной мышце крысы, подвергаемой воздействию LA и инсулина. Фиксировались показатели оксидации глюкозы, синтеза гликогена, внутримышечного производства ROS и расцепления в митохондриях. Ученые сообщили, что LA усиливает производство ROS и подавляет синтез гликогена на целых 80%, если сочетается с оксидантом t-бутлилгидропироксидом. С другой стороны, инсулин действовал как антиоксидант и ослаблял ROS на 30%. Таким образом, можно предположить, что LA служит скорее прооксидантом, чем антиоксидантом, по крайней мере, в вышеописанных ситуациях. Ученые говорят и о том, что LA усиливает оксидацию глюкозы и способствует разрушению электролитов транспортной цепи. Хотя расцепление в электронной транспортной сети традиционно считается менее эффективным, ученые полагают, что прооксидативные эффекты LA могут помочь электронной транспортной системе работать лучше, благодаря меньшим утечкам и сокращению производства ROS. Эти исследования показывают, что LA влияет на метаболизм глюкозы в мышцах несколько по-другому, чем инсулин. Здесь встает вопрос о терапевтической и эргогенной ценности альфа-липоевой кислоты.

Вильямс (Williams) и коллеги (31) изучали влияние LA на показатели оксидативного стресса у породистых лошадей, вовлеченных в легкий тренинг. Лошади получали LA по 10 мг на килограмм веса тела в день или плацебо в течение двух недель. До начала эксперимента, на седьмой и четырнадцатый день у них брали анализы крови, так же как и на второй день после прекращения приема LA. Ученые сообщили, что альфа-липоевая кислота умеренно снизила показатели оксидативного стресса у тренировавшихся лошадей по сравнению с группой плацебо. Безусловно, нужны дополнительные исследования, чтобы ответить на вопрос, как отразится прием LA на показателях оксидативного стресса у интенсивно тренирующихся лошадей.

Хотя большинство исследований свойств LA проводилось на животных, мне все же удалось найти один эксперимент на людях, в ходе которого применялась смесь антиоксидантов (включая и LA). Шмидт (Schmidt) и коллеги (32) изучали воздействие смеси антиоксидантов на группу моряков, 24 дня тренировавшихся в условиях холодной погоды. В смесь входили витамин E, бета-каротин, аскорбиновая кислота, селен, альфа-липоевая кислота, N-ацетил 1-цистеин, катехин, лютеин и ликопен. Оценивались показатели оксидативного стресса. Как экспериментальная, так и контроль-

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

ная группа (плацебо) показали высокий уровень оксидативного стресса после 24-х дней тренировок. Однако особых отличий в показателях оксидативного стресса между обеими группами отмечено не было.

Выводы

Альфа-липоевая кислота обладает антиоксидативными и инсулиноподобными свойствами. Теоретически, атлеты и бодибилдеры могут извлечь пользу из потребления LA в виде пищевой добавки, ослабив оксидативный стресс и регулируя метаболизм глюкозы. Хотя результаты предварительных исследований многообещающи, особенно в области здравоохранения, для изучения потенциальных эргогенных свойств LA необходима дополнительная работа. ***MD***

Ссылки:

1. Bilska, A., L. Wlodek. [Biologic properties of lipoic acid]. Postepy Hig Med Dosw 56:201-219, 2002.
2. Packer, L., K. Kraemer, G. Rimbach. Molecular aspects of lipoic acid in the prevention of diabetes complications. Nutrition 17:888-895, 2001.
3. Shapiro, K., W. C. Gong. Natural products used for diabetes. J Am Pharm Assoc (Wash) 42:217-226, 2002.
4. Seidman, M. D., M. J. Khan, U. Bai, N. Shirwany, W. S. Quirk. Biologic activity of mitochondrial metabolites on aging and age-related hearing loss. Am J Otol 21:161-167, 2000.
5. Miquel, J. Can antioxidant diet supplementation protect against age-related mitochondrial damage? Ann N Y Acad Sci 959:508-516, 2002.
6. Sytze Van Dam, P. Oxidative stress and diabetic neuropathy: pathophysiological mechanisms and treatment perspectives. Diabetes Metab Res Rev 18:176-184, 2002.
7. Eason, R. C., H. E. Archer, S. Akhtar, C. J. Bailey. Lipoic acid increases glucose uptake by skeletal muscles of obese-diabetic ob/ob mice. Diabetes Obes Metab 4:29-35, 2002.
8. Dincer, Y., A. Telci, R. Kayali, I. A. Yilmaz, U. Cakatay, T. Akcay. Effect of alpha-lipoic acid on lipid peroxidation and anti-oxidant enzyme activities in diabetic rats. Clin Exp Pharmacol Physiol 29:281-284, 2002.
9. Ruhe, R. C., R. B. McDonald. Use of antioxidant nutrients in the prevention and treatment of type 2 diabetes. J Am Coll Nutr 20:363S-369S; discussion 381S-383S, 2001.
10. Melhem, M. F., P. A. Craven, J. Liachenko, F. R. DeRubertis. Alpha-lipoic acid attenuates hyperglycemia and prevents glomerular mesangial matrix expansion in diabetes. J Am Soc Nephrol 13:108-116, 2002.
11. Konrad, D., R. Somwar, G. Sweeney, K. Yaworsky, M. Hayashi, T. Ramlal, A. Klip. The antihyperglycemic drug alpha-lipoic acid stimulates glucose uptake via both GLUT4 translocation and GLUT4 activation: potential role of p38 mitogen-activated protein kinase in GLUT4 activation. Diabetes 50:1464-1471, 2001.
12. van Dam, P. S., B. S. van Asbeck, J. F. Van Oirschot, G. J. Biessels, F. P. Hamers, J. J. Marx. Glutathione and alpha-lipoate in diabetic rats: nerve function, blood flow and oxidative state. Eur J Clin Invest 31:417-424, 2001.
13. Melhem, M. F., P. A. Craven, F. R. Derubertis. Effects of dietary supplementation of alpha-lipoic acid on early glomerular injury in diabetes mellitus. J Am Soc Nephrol 12:124-133, 2001.
14. Stevens, M. J., I. Obrosova, X. Cao, C. Van Huysen, D. A. Greene. Effects of DL-alpha-lipoic acid on peripheral nerve conduction, blood flow, energy metabolism, and oxidative stress in experimental diabetic neuropathy. Diabetes 49:1006-1015, 2000.
15. Jain, S. K., G. Lim. Lipoic acid decreases lipid peroxidation and protein glycosylation and increases (Na(+) + K(+))- and Ca(++)-ATPase activities in high glucose-treated human erythrocytes. Free Radic Biol Med 29:1122-1128, 2000.
16. Hilz, M. J., H. Marthol, B. Neundorfer. [Diabetic somatic polyneuropathy. Pathogenesis, clinical manifestations and therapeutic concepts]. Fortschr Neurol Psychiatr 68:278-288, 2000.
17. Kelly, G. S. Insulin resistance: lifestyle and nutritional interventions. Altern Med Rev 5:109-132, 2000.
18. Evans, J. L., I. D. Goldfine. Alpha-lipoic acid: a multifunctional antioxidant that improves insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes. Diabetes Technol Ther 2:401-413, 2000.
19. Sen, C. K. Update on thiol status and supplements in physical exercise. Can J Appl Physiol 26 Suppl:S4-12, 2001.
20. Sen, C. K., L. Packer. Thiol homeostasis and supplements in physical exercise. Am J Clin Nutr 72:653S-669S, 2000.
21. Saengsirisuwan, V., F. R. Perez, T. R. Kinnick, E. J. Henriksen. Effects of exercise training and antioxidant R-ALA on glucose transport in insulin-sensitive rat skeletal muscle. J Appl Physiol 92:50-58, 2002.
22. Moini, H., L. Packer, N. E. Saris. Antioxidant and prooxidant activities of alpha-lipoic acid and dihydrolipoic acid. Toxicol Appl Pharmacol 182:84-90, 2002.
23. El Midaoui, A., J. de Champlain. Prevention of hypertension, insulin resistance, and oxidative stress by alpha-lipoic acid. Hypertension 39:303-307, 2002.
24. Saengsirisuwan, V., T. R. Kinnick, M. B. Schmit, E. J. Henriksen. Interactions of exercise training and lipoic acid on skeletal muscle glucose transport in obese Zucker rats. J Appl Physiol 91:145-153, 2001.
25. Greene, E. L., B. A. Nelson, K. A. Robinson, M. G. Buse. alpha-Lipoic acid prevents the development of glucose-induced insulin resistance in 3T3-L1 adipocytes and accelerates the decline in immunoreactive insulin during cell incubation. Metabolism 50:1063-1069, 2001.
26. Dicter, N., Z. Madar, O. Tirosh. Alpha-lipoic acid inhibits glycogen synthesis in rat soleus muscle via its oxidative activity and the uncoupling of mitochondria. J Nutr 132:3001-3006, 2002.
27. Coombes, J. S., S. K. Powers, H. A. Demirel, J. Jessup, H. K. Vincent, K. L. Hamilton, H. Naito, R. A. Shanely, C. K. Sen, L. Packer, L. L. Ji. Effect of combined supplementation with vitamin E and alpha-lipoic acid on myocardial performance during in vivo ischaemia-reperfusion. Acta Physiol Scand 169:261-269, 2000.
28. Coombes, J. S., S. K. Powers, B. Rowell, K. L. Hamilton, S. L. Dodd, R. A. Shanely, C. K. Sen, L. Packer. Effects of vitamin E and alpha-lipoic acid on skeletal muscle contractile properties. J Appl Physiol 90:1424-1430, 2001.
29. Bailey, D. M., B. Davies. Acute mountain sickness; prophylactic benefits of antioxidant vitamin supplementation at high altitude. High Alt Med Biol 2:21-29, 2001.
30. Khanna, S., M. Atalay, D. E. Laaksonen, M. Gul, S. Roy, C. K. Sen. Alpha-lipoic acid supplementation: tissue glutathione homeostasis at rest and after exercise. J Appl Physiol 86:1191-1196, 1999.
31. Williams, C. A., R. M. Hoffman, D. S. Kronfeld, T. M. Hess, K. E. Saker, P. A. Harris. Lipoic acid as an antioxidant in mature thoroughbred geldings: a preliminary study. J Nutr 132:1628S-1631S, 2002.
32. Schmidt, M. C., E. W. Askew, D. E. Roberts, R. L. Prior, W. Y. Ensign, Jr., R. E. Hesslink, Jr. Oxidative stress in humans training in a cold, moderate altitude environment and their response to a phytochemical antioxidant supplement. Wilderness Environ Med 13:94-105, 2002

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

СТРОИМ ГРУДЬ

Мощный тренинг груди с Виктором Мартинезом

Рон Хэррис (Ron Harris)

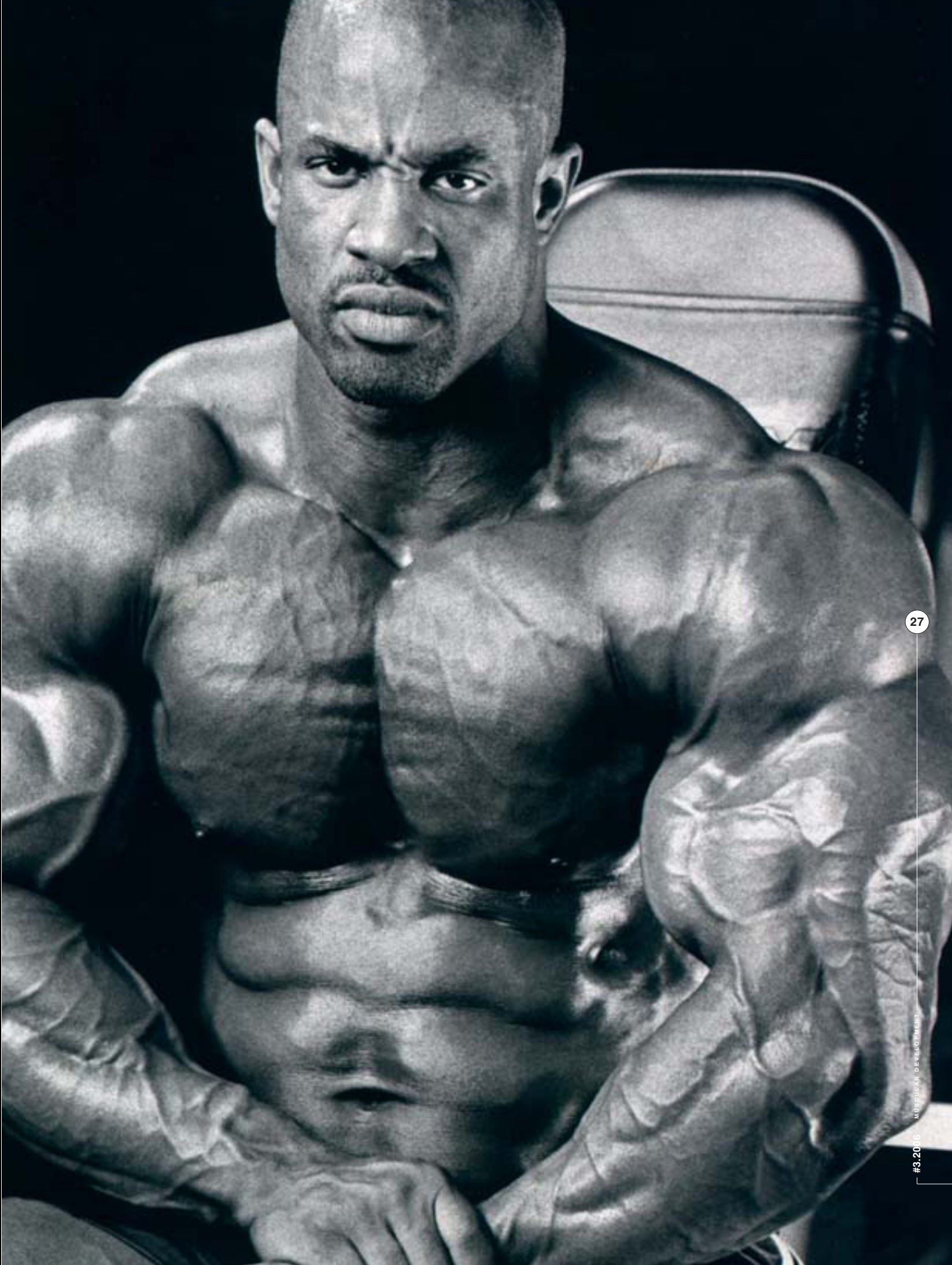
«Не очень хороший тренировочный лагерь»

Я разговаривал с Виктором Мартинезом (Victor Martinez) уже через два дня после его выхода из тюрьмы. Дел у него было много, и особенно в собственном спортзале. Когда я ему позвонил, он был на рецепции и встречал клиентов, которые видели его в первый раз после длительного отсутствия. Хотя ничего веселого в местах не столь отдаленных нет, Виктор не утратил чувство юмора. На вопросы людей, не знавших о месте его последнего пребывания, он отвечал, что был в «не очень хорошем тренировочном лагере».

Тюрьма – это для любого человека не самое лучшее место на земле, но нам бодибилдерам такие путешествия даются особенно тяжело. Наверное, это звучит глупо, но больше всего мы заботимся не о том, чтобы нас не изнасиловали или убили соседи по камере, а о том, как сохранить мышечную массу, продолжить тренироваться и качественно питаться. Именно об этом я и спросил Виктора в первую очередь.

Все было не так уж и плохо

Так получилось, что в городской тюрьме, куда сначала направили Виктора, два офицера были его давними товарищами по спортзалу. Но самое интересное произошло потом, когда его перевели в тюрьму строгого режима на острове Райкерс. «Один из охранников, - рассказывает Виктор, - подошел ко мне и спросил, не я ли Виктор Мартинез. Я подтвердил, и он сказал: «Пошли со мной». Я терялся в догадках, куда мы идем и зачем. Оказывается, он повел меня в спортзал для работников тюрьмы, где на всех стенах висели мои фотографии. Я был просто поражен!».



IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Этот охранник, очевидно, был большим поклонником бодибилдинга и серьезным атлетом. Он стал постоянно забирать Виктора из камеры, чтобы вместе тренироваться в спортзале, куда не имел доступа ни один заключенный, и который был оборудован несравнимо лучше общедоступных мест. Сегодня заключенным разрешают тренироваться только с легкими весами. «Они не хотят, чтобы их питомцы стали чересчур сильными», - объяснил мне Виктор. Кроме того, Мартинезу организовали пятиразовое питание в отличие от стандартного трехразового. «Спасибо, конечно, но знаешь, тюремная пища – это в основном углеводы, - говорит он. – Рис, картофель, макароны и немного курятины. Причем, курятина – это не грудки, а всякие обрезки и голени, короче дешевка».

Нет нужды говорить, что Виктор даже в тюрьме постоянно отвечал на вопросы по питанию и тренировкам. «Меня это раздражало, потому что я понимал, что никто из них моим советам следовать не будет – они просто отнимали у меня время». Срок заключения (90 дней) прошел для Виктора несколько быстрее, чем для всех остальных, поскольку среди заключенных оказалось множество знакомых. На свободу он вышел, похудев на 18 кг, но даже оставшийся вес - 111 кг при росте 175 см нельзя назвать маленьким. Как я пошутил, за первые 48 часов свободы он, наверное, сразу же вернул первые 8 кг из потерянных. Хотя мы разговаривали по телефону, Виктор уплетал его любимые блюда: «Я все три месяца мечтал об этом!».

История тренинга груди

Виктор начал тренировать грудь не потому, что увидел на обложке Арнольда или Ли Хейни в позе «грудь сбоку», как это было с большинством из нас. У него все было проще. «В нашей школе учился парень по имени Джесси Кинг. У него была великолепная грудь, и я спросил, как мне построить такую же, - вспоминает Виктор. – Выяснилось, что у него был старший брат, который воображал себя армейским сержантом. Каждый раз, когда Джесси просил его о чем-нибудь, он заставлял его «упасть и отжаться 20 раз». Тогда и я начал много отжиматься». Когда Виктор говорит «много», то это значит много. Через день он клал ноги на стул и выполнял около 100 отжиманий за час. Стоит заметить, что Виктору все же хватало знаний давать своей груди хотя бы день отдыха.

Переход к железу

Через год Виктор понял, что отжимания и подтягивания способны довести размеры и силу мышц лишь до определенного предела. Пришло время обратить свое внимание на железо. С двумя товарищами они скинулись и купили штангу с весами по 50 кг и пару разборных гантелей, но тут же столкнулись с проблемой транспортировки всего этого добра. «Ящик был длинный и без ручек, поэтому просто нести его было невозможно, - рассказывает Виктор. – Тогда мы распаковали его, нагрузили все диски на гриф и гантели и так и несли всю дорогу ко мне домой. Переход со всеми остановками и отдыхом занял около двух часов.

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Это были настоящие выпады с отягощениями – ноги болели, наверное, неделю», - смеется он. Его строгий доминиканский папа был впечатлен подвигом сына и разрешил соорудить домашний спортзал в их тесных апартаментах. Затем оборудование переехало на плоскую крышу, в коридор и, наконец, в подвал, где владелец дома позволил ребятам тренироваться за ящик пива в неделю.

«Сначала нашей целью было выжать лежа 50 кг – весь имевшийся вес – на это ушло два месяца. Нужно было еще нагружать штангу, но грифа уже не хватало. Мы навертели на его края трубы и начали двигаться дальше». Такое внимание к жимам лежа вскоре принесло свои плоды. «За год тренинга моя грудь стала настолько большой, что никто в школе не мог со мной сравниться. Я был счастлив!».

К 17 годам набор весов уже не отвечал потребностям Виктора, и ему пришлось искать выход из сложившейся ситуации. Виктор, наконец, решил пойти в спортзал. Недалеко от его дома был «Elmo's Gym», которым владел бывший Мистер Вселенная Элмо Сантьяго, - он был удобный и недорогой. «Грудь я по-прежнему тренировал, как ничто другое, - говорит Виктор. – Наверное, стоит вспомнить о перетренированности. Я делал жимы лежа, жимы на наклонной и скамье с обратным наклоном, и все на одной тренировке с гантелями и штангой! Каждая сессия длилась два часа. В довершение я разводил руки лежа с гантелями. Помню, кто-то сказал мне, что нужно добиваться максимальной растяжки в этом упражнении, поэтому я опускал гантели до тех пор, пока они не касались пола. Если бы я попробовал сделать это сегодня, то порвал бы себе грудь во всех местах».

Мощный парень

Виктор считает, что толщиной своей груди он обязан еще и нескольким годам тренировок в пауэрлифтерском стиле. «В 19 лет я мог выполнить несколько сетов из 10 повторений в жимах лежа со 145 кг. Ребята по имени Кенни и Карол были пауэрлифтерами и сказали мне, что я мог бы преуспеть в этом спорте. В отличие от бодибилдинга, здесь не было диеты и тонирования – вы просто берете свою майку для жимов и идете выступать». За эти годы он значительно трансформировал свою фигуру и вернулся в бодибилдинг уже шагнувшим из легкого тяжелого веса в тяжелый. Во время тренировок груди обычным делом были синглы в жимах лежа 230 кг и жимах на наклонной 200 кг. Вот так будущий победитель «Ночи Чемпионов» построил свою грудь!

Жимы лежа

Из-за того, что в душе Виктор все еще пауэрлифтер (как и Мистер Олимпия Ронни Коулмэн), он начинает свою тренировку с жимов лежа. Его разминка обернулась бы отказными сетами для большинства ребят – два подхода с 85 кг и 100 кг из 20 повторений. «Это сеты без выключений, непрерывные, просто для того, чтобы разогреть мышцы и соединительные волокна», - поясняет он.

Для первого рабочего сета на каждую сторону грифа накидывается еще по одному диску весом 20 кг – 140 кг из 10 повторений. Теперь он замедляет темп и доводит локти до выключения в каждом повторении, чтобы добиться лучшего сокращения грудных мышц. Далее следует подход со 185 кг из 10 повторений и третий, последний сет со 190 кг также из 10 повторений. «Бывало, я доходил до 205 кг и больше, но начинал ощущать дискомфорт. Поэтому сейчас останавливаюсь здесь, чтобы не порвать грудь», - говорит Виктор. Итак, 205 кг из 10 повторений – это цель, но Виктор не всегда достигает ее. «Если я не могу выполнить все 10 повторений, то снижаю вес до 145 кг и продолжаю работать, затем еще раз снижаю до 102,5 кг и делаю повторения, пока боль не становится невыносимой. Так я себя наказываю за недостаточно интенсивную работу в тяжелом сете. Накачка получается такая мощная, что иногда подсознательно я думаю, что лучше было бы поднапрячься в сете с 205 кг. Сет со сбрасыванием веса я называю штрафным».

Жимы на наклонной скамье

Подход в основном тот же, но теперь уже не требуется такой разминки. Виктор начинает с сета со 100 кг из 15 повторений, затем за 3-4 подхода доходит до 190 кг.

Жимы гантелей на наклонной скамье

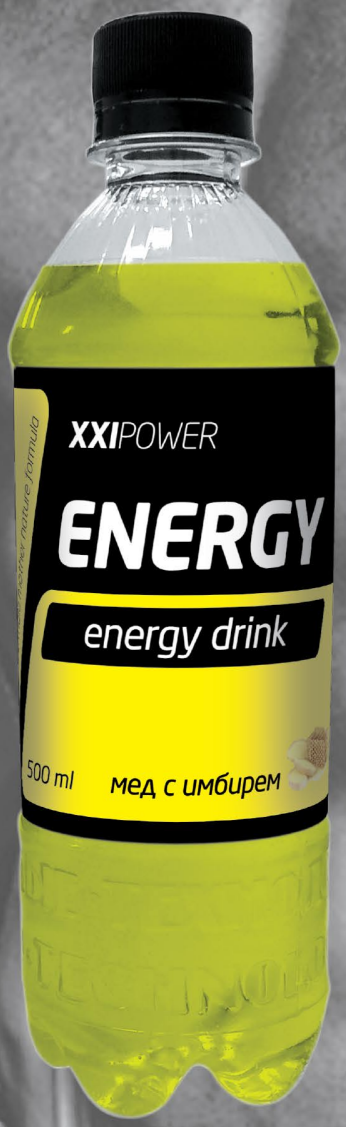
Через одну тренировку Виктор жмет гантели на горизонтальной или наклонной скамье. Опишем последнее. Для двух разминочных сетов из 20 повторений выбираются гантели по 35 кг. Далее следует первый рабочий сет с 45 кг из 10 повторений, затем 55 кг, 57 кг и, наконец, 68 кг. «Иногда в межсезонье я дохожу до 77-82 кг, если делаю это упражнение первым, - добавляет Виктор. – Это полноценные повторения. Я считаю, что, выполняя полуповторения, ты получишь половину груди. При опускании весов я почти касаюсь гантелями груди».

Жимы в тренажере

Виктор никогда не был особым поклонником тренажеров, но, посещая различные спортзалы и работая на всевозможных машинах, он влюбился в пару жимовых тренажеров из линии «Flex Leverage». И я его понимаю, потому что сам почти плакал, когда оставлял «Gold's Gym» в Пасадене с такими же машинами. Я не хочу заниматься рекламой, но они действительно великолепны, в Массачусетсе таких нет.

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

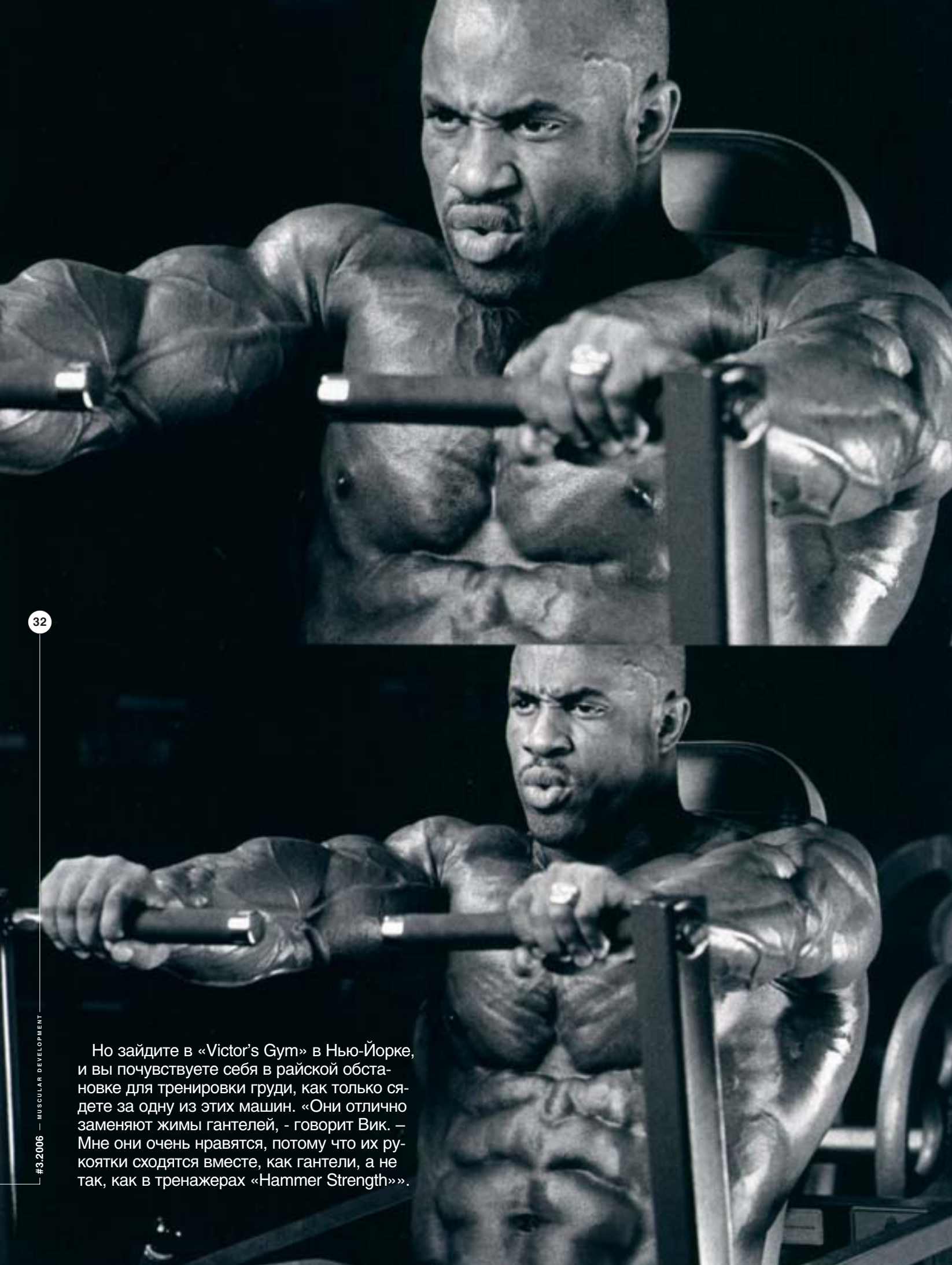
Water+
- минералы
- лайм и мята

опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

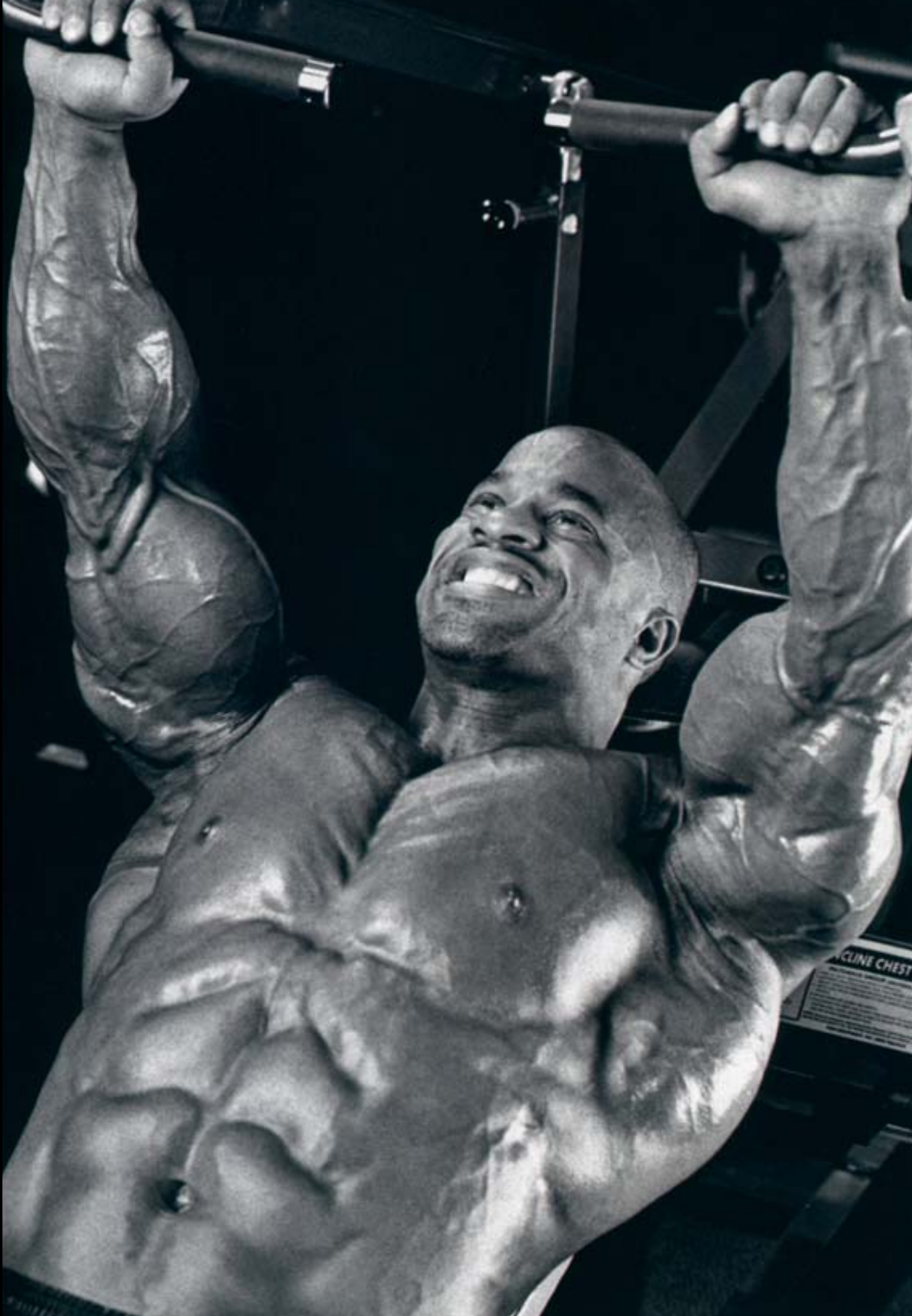
Жимы на наклонной в тренажере

Другой тренажер, который тоже нравится Виктору, - это «Flex Leverage» для жимов на наклонной скамье. «В нем тоже чувствуешь себя, как при работе с гантелями, но не нужно заботиться о равновесии. Просто устанавливаешь диски и взрываешь грудь».



Но зайдите в «Victor's Gym» в Нью-Йорке, и вы почувствуете себя в райской обстановке для тренировки груди, как только сядете за одну из этих машин. «Они отлично заменяют жимы гантелей, - говорит Вик. – Мне они очень нравятся, потому что их рукоятки сходятся вместе, как гантели, а не так, как в тренажерах «Hammer Strength»».

DYNAMIC
40


CLINE CHEST

Разведения рук на наклонной скамье

В межсезонье – это единственное изолирующее упражнение. После всех жимов разминки уже не требуется. Обычно Виктор выполняет три сета с гантелями весом 34-43 кг, добиваясь хорошей растяжки в каждом повторении и никогда не допуская отбива в нижней точке. Упражнения на наклонной скамье он делает довольно часто, считая, что верх груди не может быть переразвит.

Спортивная карьера Виктора Мартинеза

1993 соревнования в «Elmo's Gym»	Чемпион среди подростков
1997 NPC «New Jersey Suburban»	Чемпион в легком тяжелом весе и в общем зачете
1997 NPC «Metropolitan NYC»	Чемпион в легком тяжелом весе и в общем зачете
1999 NPC «Bev Francis Atlantic States»	2 место в тяжелом весе
2000 NPC «Junior Nationals»	Чемпион в тяжелом весе
2000 NPC «Nationals»	Чемпион в тяжелом весе и в общем зачете
2001 IFBB «Night of Champions»	8 место
2002 IFBB «Ironman Pro Invitational»	9 место
2002 IFBB «Arnold Schwarzenegger Classic»	13 место
2003 IFBB «Night of Champions»	1 место
2004 «Mr.Olympia»	4 место
2005 «Arnold Classic»	7 место
2005 «San Francisko Pro»	5 место
2005 «New York Pro»	3 место
2005 «Mr.Olympia»	5 место
2006 «Arnold Classic»	3 место

Разведения рук на горизонтальной скамье

Виктор выполняет только один вид разведений на каждой тренировке, и в одной трети случаев это работа на горизонтальной скамье. «Тот, кто избегает разведений рук, не понимает, чего он себя лишает, - говорит Виктор. – Все ребята 70-х годов, такие как Арнольд или Франко, были большими поклонниками этих упражнений, и грудь у них была соответствующая. Сейчас многие отказываются от разведений рук, наверное, потому, что в них приходится тяжело работать».

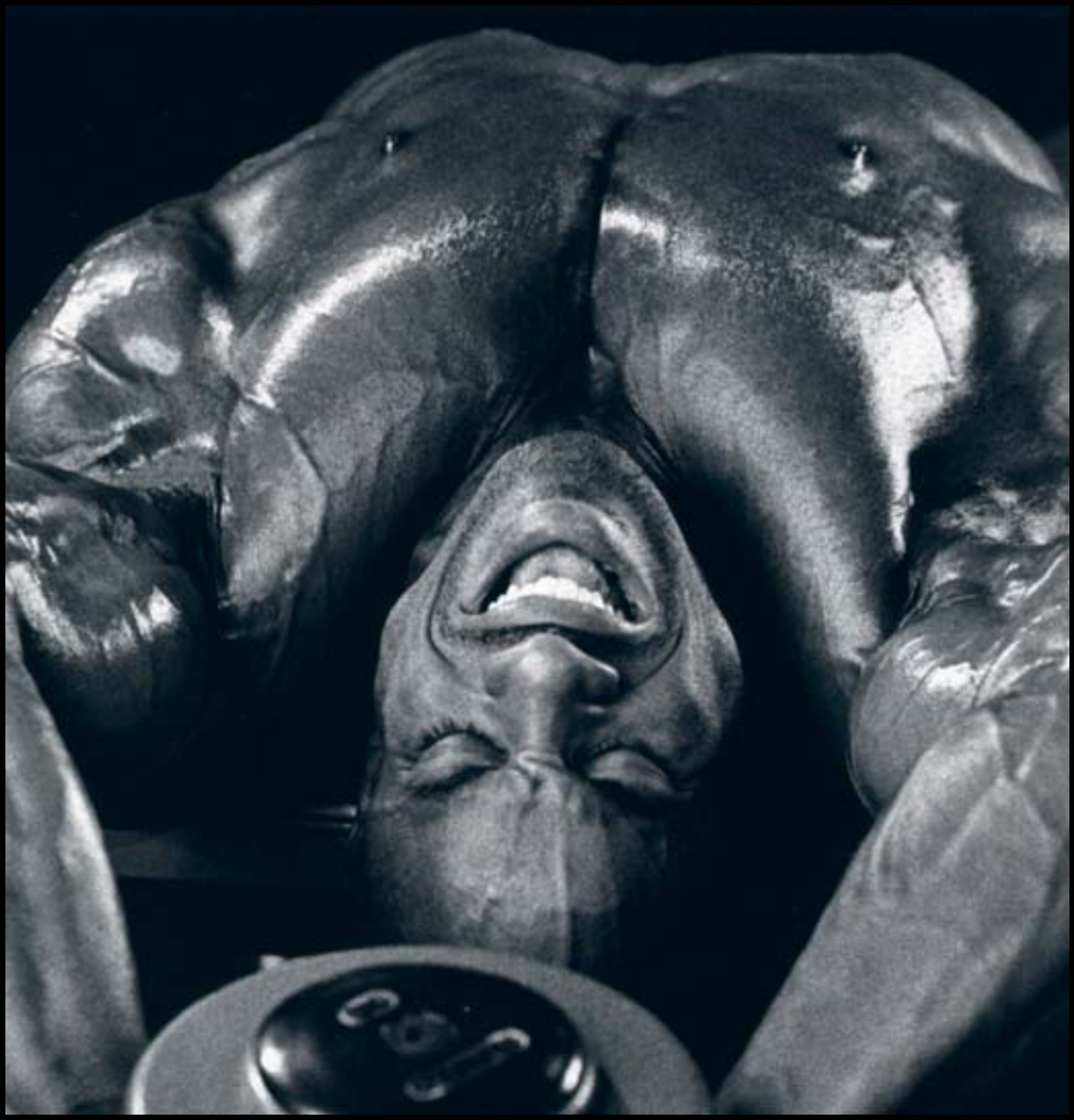
Тренировочный сплит*

День первый:	грудь и бицепсы
День второй:	квадрицепсы
День третий:	плечи и бицепсы бедер
День четвертый:	спина и трицепсы
День пятый:	квадрицепсы
День шестой:	отдых
День седьмой:	отдых
	или повторение цикла

*Каждый месяц Виктор выбирает одну часть тела, чтобы тренировать ее дважды в неделю. В данном случае – это квадрицепсы.

Пуловеры с гантелью

Каждый раз тренируя грудь, Виктор заканчивает сессию пуловерами с гантелью. «Не знаю, почему их теперь никто не делает, - удивляется он. – Они здорово помогают поднять грудь». Он выполняет три сета из 12 повторений с гантелью весом 55 кг, но при этом опускает вес лишь на «три четверти пути вниз». «Вам нужно растянуть грудь – дальше это будет уже упражнение для спины».

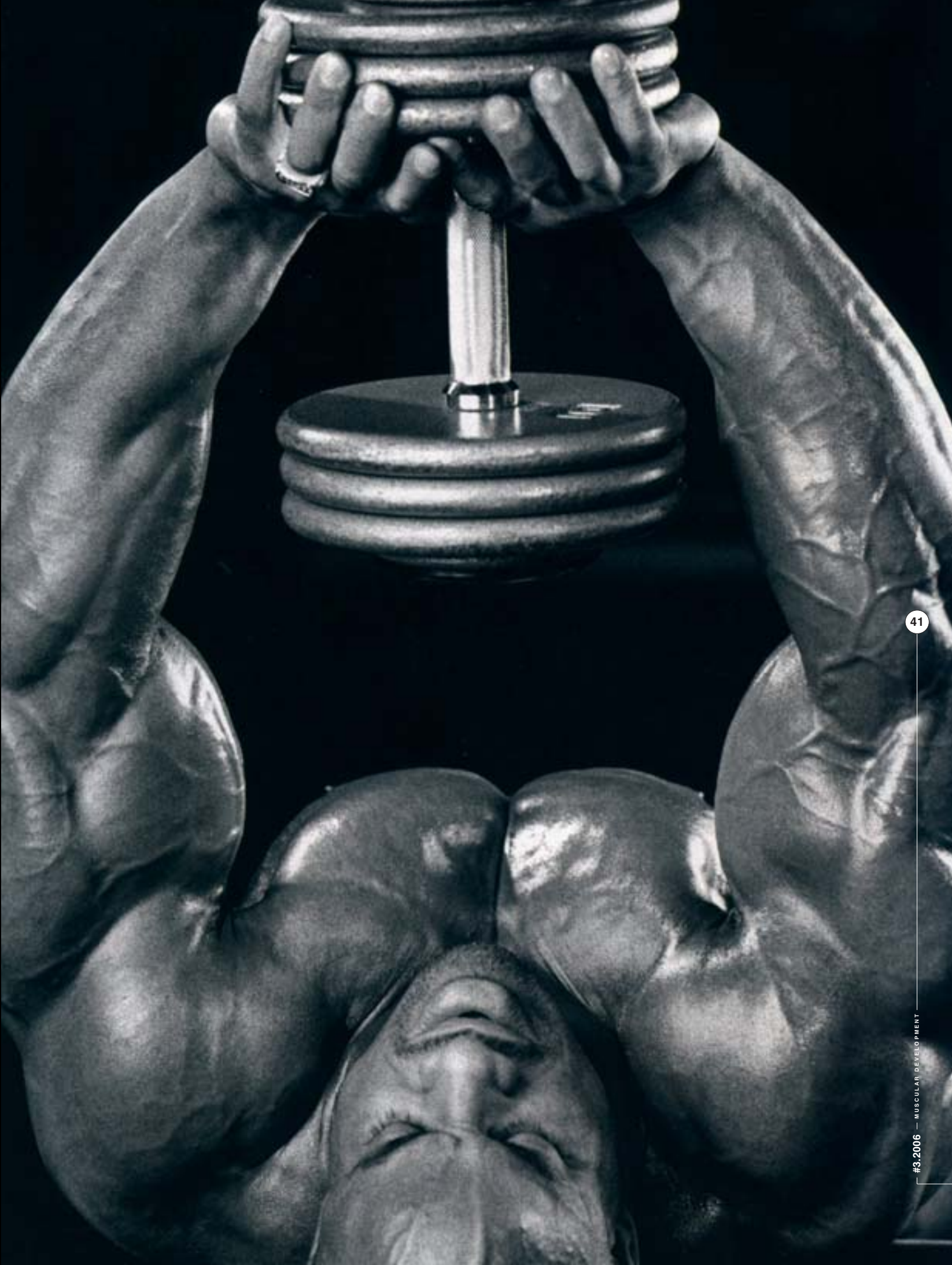


Кроссовер – это ерунда

Хотя вы могли видеть фотографии Виктора, выполняющего сведения рук в кроссовере, он это делает только на фотосессии, но не в реальной жизни. «Я считаю, что разведения рук с гантелями или иногда в тренажере лучше справятся с задачей. Я даже не выполняю это упражнение перед соревнованиями, как делают многие ребята».

Виктор споткнулся, но из игры не вышел

Как и многие другие, я считал, что Виктор не будет соревноваться в 2004 году, но выяснилось, что он готов вернуться в игру и начать с той отметки, на которой остановился. На какую бы сцену не вышел Виктор в следующий раз, я надеюсь оказаться в числе скандирующих: «Доминиканский Динамит!». С возвращением тебя, Вик, выбей из них дух! ***MD***



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

Мэлвин великолепный

Мэлвин Энтони (Melvin Anthony)

У Вас лучшая фигура в истории бодибилдинга! Особенно мне нравится Ваша конусообразная спина - я хочу такую же! У меня не такая узкая талия, как у Вас, но я подумал: если сделаю плечи и спину шире, то уже буду ближе к своему идеалу. Мой вопрос о подтягиваниях и тягах вниз на блоке. Я часто слышал, что более широкий хват расширяет спину, но потом прочитал в книге Дориана, что лучше использовать узкий хват снизу как в подтягиваниях, так и в тягах вниз, потому что амплитуда расширяется, и вы можете использовать больше веса. А Вы как думаете?

Во-первых, спасибо за комплимент. Ваше признание для меня много значит, потому что в нашей истории было очень много великолепных фигур. Насчет этих двух упражнений: я не понимаю, почему нельзя их совместить? В нашем организме нет другой мышечной группы, позволяющей использовать столь широкое разнообразие хватов и углов нагрузки. Возьмем тяги вниз на высоком блоке. Почти в каждом хорошем спортзале вы найдете с десяток различных рукояток, чтобы каждый раз несколько по-иному нагрузить спину. Очень часто я использую один и тот же хват в тягах вниз и подтягиваниях, если чувствую, что с ним широчайшие мышцы работают лучше.

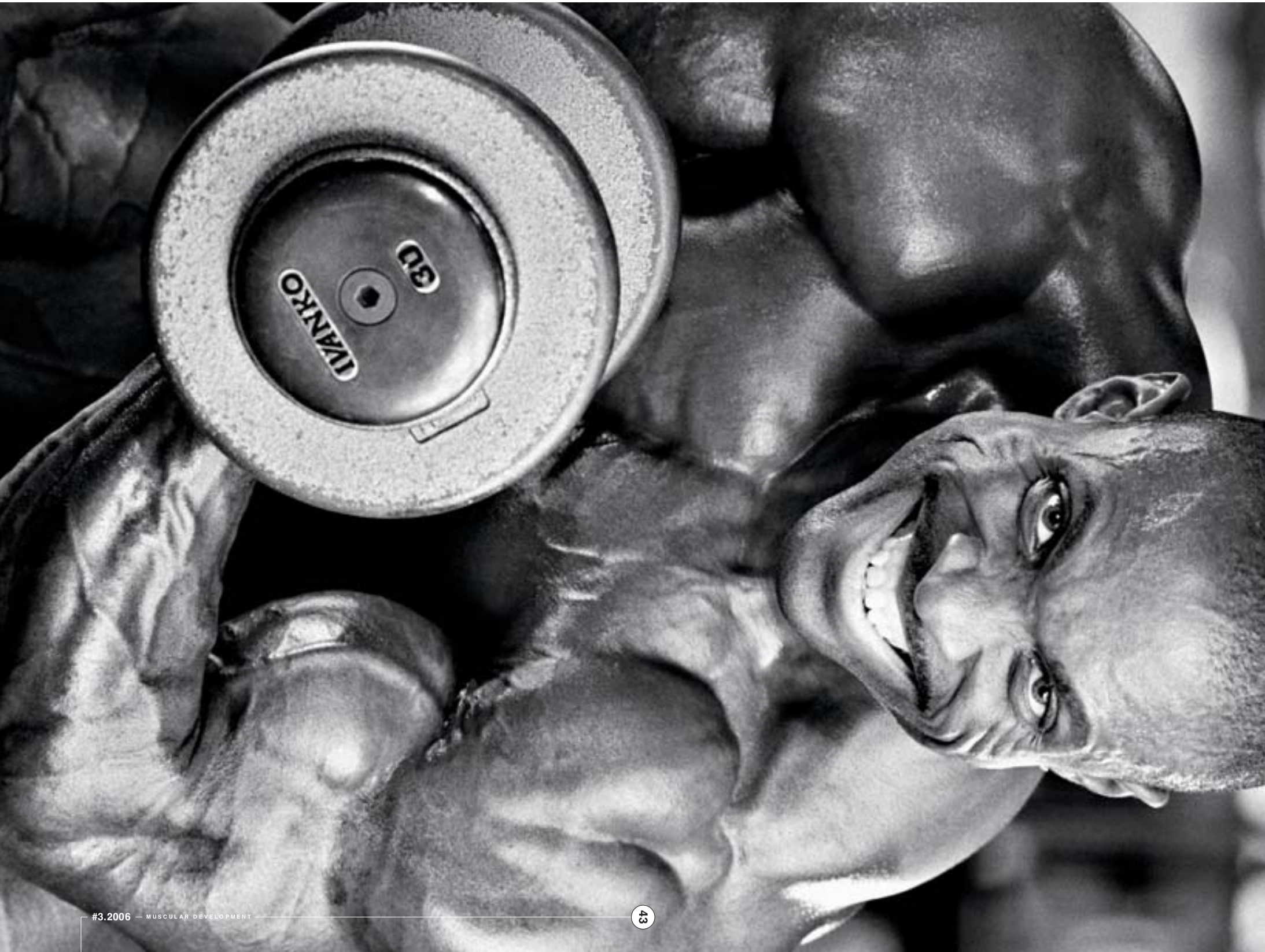
Вы знаете стандартную рукоятку блока – длинную и прямую, со слегка загнутыми концами? Я люблю браться за нее как раз в местах изгиба, что на 10-12 см шире плеч. Это средний хват – не слишком широкий и не слишком узкий, с ним я получаю наилучшую растяжку и сокращение мышц. Учтите, что я всегда тяну к груди, но не за голову. Последнее весьма опасно для суставной сумки плечевого пояса.

Но если вы спросите, какому именно упражнению я обязан развитием спины в наибольшей степени, то я назову тяги штанги в наклоне. Именно тяги в наклоне штанги, гантелей и Т-грифа сделали мою спину такой широкой и утолщенной. Я это точно знаю, потому что в самом начале соревновательной карьеры она у меня была довольно плоской, и только после того, как я начал действительно тяжело работать в тягах в наклоне, она изменилась, и люди перестали называть ее моим слабым регионом. Честно говоря, варьируя различные типы тяговых упражнений со свободными весами, на блоках и тренажерах, включая и подтягивания, вы можете каждую неделю тренировать свою спину по-разному, ни разу не повторив одну и ту же тренировку дважды. Вариативность – это ключ к успеху, она эффективно помогает широчайшим расти. Поэтому никогда не бойтесь изменить хват и посмотреть, что из этого выйдет.

Мне 21 год, рост 183 см и вес 94 кг. Я довольно мускулистый, но не поджарый. На руках и ногах особого жира нет, но я слишком гладкий вокруг талии. Я хорошо питаюсь, по крайней мере, я так думаю, но не могу снизить процент жира в организме. Я много читаю о различных тренировках и диетах, но по-прежнему не могу понять, какой из типов тренинга подходит мне лучше? Я боюсь, что на жиросжигающей диете я могу потерять и мышцы. Посоветуйте мне, пожалуйста, диету и тренировочную программу, которые позволят мне добиться рельефа без потерь мышечной массы.

Учитывая ваш возраст и рост, я могу предположить, что у вас, скорее всего, довольно быстрый обмен веществ, несмотря на некоторые жировые отложения вокруг талии. Это значит, что, вероятно, вы можете потреблять больше углеводов, чем большинство людей, и при этом не толстеть. Внести коррективы в вашу диету я не могу, потому что вы ее не описали. «Хорошо питаюсь» - это слишком абстрактно. Готов биться об заклад, что больше половины людей думают, что они «хорошо питаются», и многие из них ошибаются. Углеводы должны поступать из природных источников, таких как овсянка, коричневый рис, ямс, отборная пшеница (под овсянкой и отборной пшеницей я понимаю не продукты быстрого приготовления, перегруженные сахаром) и свежие овощи. Вам следует избегать «вредных» продуктов вроде белого хлеба, кондитерских изделий, конфет, фруктовых соков и макарон из очищенной пшеницы. Все они слишком поднимают уровень инсулина, что ведет к усилению процессов отложения жира.

Еще одна распространенная ошибка – это сочетание в одном блюде жиров и углеводов.


IVANKO
GU

Мэлвин великолепный

Если вы едите пиццу, ореховое масло и сэндвич со студнем, то так и поступаете.

Теперь о потерях мышечной массы. Не думаю, что вам стоит особо опасаться, если вы будете делать две вещи. Держите высоким потребление протеина – около 4,6 грамма на каждый килограмм веса тела в день и тяжело тренируйтесь со свободными весами. Кроме того, я порекомендовал бы тренироваться в быстром темпе, между сетами, отдыхая лишь по 45-60 секунд, чтобы дыхание оставалось учащенным, и вы сжигали больше жира. Если ваш обмен веществ действительно быстрый, как я предполагаю, то вам не понадобится чересчур много кардиоработы, иначе вы действительно начнете терять мышцы. Я бы оставил четыре сессии в неделю по 30-40 минут. Следите за диетой, тяжело тренируйтесь, и вы наберете некоторое количество мышц, одновременно сделав их более рельефными.

Существует миллион научных исследований, показавших, что наилучший диапазон повторений для наращивания мышечной массы – это почти для каждого человека от 8 до 12 повторений. Конечно, тяжелая работа в 4-6 повторениях поможет вам увеличить силу мышц и связок, но не даст таких размеров, как более высокие повторения

Что Вы думаете о тренировочном стиле Max OT, который пропагандируют чемпионы Team Universe - Джеф Уиллет и Скип Ла-Кур? Очень короткие тренировки состоят из двух рабочих сетов в каждом упражнении в основном со свободными весами, позволяющими вам выполнить не более 4-6 повторений. Я знаю, что Вы тоже используете тяжелые веса, но в большем количестве сетов и повторений. Вы когда-нибудь пробовали нечто вроде Max OT? Как это сработает для молодого человека, пытающегося построить мышечные размеры как можно быстрее?

Если вы читали мои тренировочные статьи, то знаете, что я достаточно консервативен. Я тренируюсь так, как лучше для меня, не думая ни о чем другом. Однако я не хочу сказать, что Max OT – это чушь. Попробуйте сами! Скорее всего, система даст вам неплохой рост на первом этапе, но затем вы рано или поздно дойдете до момента плато, когда единственным выходом будет увеличение числа сетов и повторений.

Такой молодой человек, как вы, находится в критической стадии развития своего организма. Вам нужно строить размеры и добиваться зрелости мышц, а единственный способ это сделать – выполнять по 4-5 сетов из 10-12 повторений в каждом упражнении. Вы также должны использовать суперсеты, трисеты и гигант-сеты. Ваш организм в этом возрасте способен переносить огромные тренировочные объемы, и они нужны ему для достижения наилучших результатов. Сокращенные тренировки больше подходят более взрослым ребятам, которые уже не могут так эффективно восстанавливаться.

А указания насчет 4-6 повторений кажутся мне несколько схематичными. Существует миллион научных исследований, показавших, что наилучший диапазон повторений для наращивания мышечной массы – это почти для каждого человека от 8 до 12 повторений. Конечно, тяжелая работа в 4-6 повторениях поможет вам увеличить силу мышц и связок, но не даст таких размеров, как более высокие повторения. Кроме того, многие исследования показали, что для роста существует идеальное время нахождения мышцы под нагрузкой – низкое число повторений просто не укладывается в него. Однако, как я уже сказал, вам

стоит попробовать Max OT некоторое время и посмотреть на отклик организма. Вы можете оказаться одним из ребят, подобных Скипу и Джефу, для которых методика будет работать долго и эффективно.

Я начинаю свою предсоревновательную диету через две недели, но все еще не уверен, должен ли я разделить программу на кардиоработу и пресс утром до завтрака (натощак) и силовую тренировку вечером. Я думал, что если я буду делать и то и другое утром, но не смогу есть перед тренировкой, то у меня не хватит на нее сил. Я всегда достигал наилучших результатов в плане сжигания жира, выполняя кардиоработу утром, до завтрака. Я не хочу терять мышцы. Как мне добавить в свой график кардиоработу для достижения наилучших результатов?

Я думаю, что вы на правильном пути, выполняя кардиоработу утром до завтрака – ваш организм напрямую сжигает жир. Но я бы предложил тренироваться все же не на пустой желудок, потому что в таком случае шансы сжечь мышцы возрастают. За 20-30 минут до кардиотренировки примите коктейль из изолята сывороточного протеина с примерно 3 граммами углеводов. Это поможет защитить мышечные волокна, к которым организм может обратиться за необходимыми ему аминокислотами.

Я бы никогда не рекомендовал тренироваться с отягощениями на пустой желудок. Голодные спазмы вам совсем не понравятся, да к тому же, вы опять будете сжигать мышцы вместо того, чтобы их строить. И подумайте, что это за тренировка без надлежащих запасов горючего? Хорошая идея – перенести тренировку с отягощениями на вечер после того, как вы сможете нормально поесть и «заполнить баки». Пища должна состоять из сложных углеводов, таких как картофель или рис, чтобы ваши мышцы имели в запасе гликоген, необходимый им для сокращений и получения накачки.

После тренировки я бы употреблял некоторое количество простых углеводов вместе с сывороточным протеином, но исключил бы их прием на оставшееся до сна время. Итак, для получения наилучших результатов в сжигании жира и построении мышц я считаю правильным разделение тренировок на утреннюю кардиоработу и вечернюю сессию с отягощениями. Лично я так и делаю, поэтому даю вам свое благословение!

Насколько важен для бодибилдера дневной сон? У меня свободный график работы, поэтому я могу поспать после обеда. Я пару раз пробовал и почувствовал себя более бодрым, но затем ночью не смог уснуть вовремя. Днем я поспал всего лишь час, но ночью промучился два часа, и поэтому утром проснулся, проспав на целый час меньше! Как Вы поступаете: спите днем или отводите себе больше времени на сон ночью?

Я бы никогда не рекомендовал тренироваться с отягощениями на пустой желудок. Голодные спазмы вам совсем не понравятся, да к тому же, вы опять будете сжигать мышцы вместо того, чтобы их строить. И подумайте, что это за тренировка без надлежащих запасов горючего?

Для меня дневной сон исключительно важен, потому что у меня в день две тренировки. Мне нужен этот час днем, иначе к вечеру я превращусь в усталого, ворчливого бодибилдера. И уж поверьте, никто, особенно моя жена, не хочет этого видеть! У вас несколько иная ситуация. Скорее всего, вы тренируетесь один раз в день, как и все, для кого бодибилдинг не профессия. Может быть, вы тренируетесь не так интенсивно и продолжительно, что вам требуется дневной сон. Попробуйте ограничить его 30-45 минутами и тренируйтесь немного жестче, чтобы больше устать. Однако, если после всего этого трудности с засыпанием все равно возникают, забудьте о дневном сне. Многие люди извлекают из него пользу, лучше восстанавливаясь, но некоторым совсем не требуется столько сна. Вы можете быть одним из них. Наличие времени для дневного сна вовсе не означает, что вы должны им обязательно воспользоваться. ***MD***

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Мастер бодибилдинга

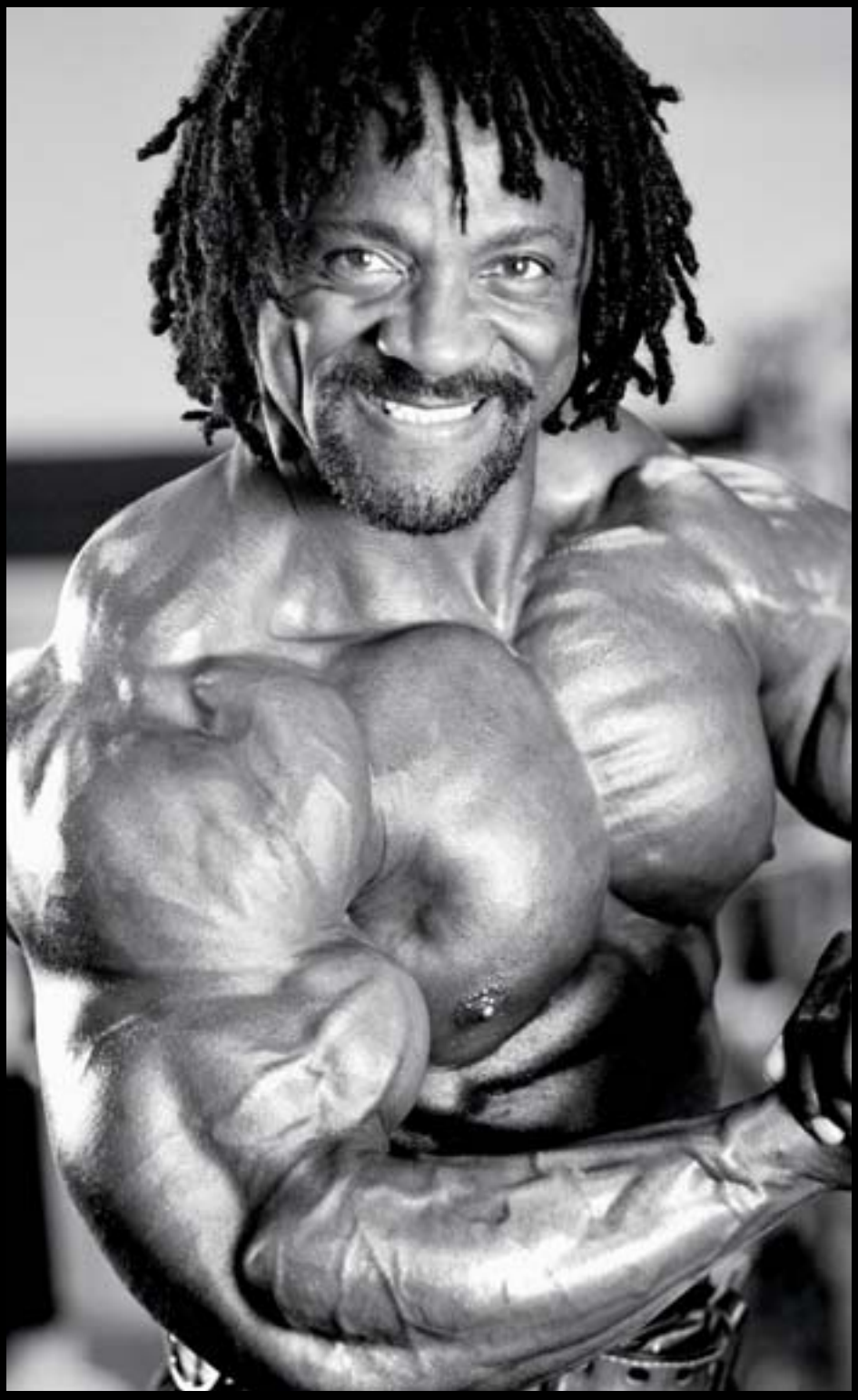
Чарльз Глэсс (Charles Glass)

Тренер чемпионов

Я учусь в колледже, и у меня очень гибкое расписание тренировок. Поэтому я хочу спросить, в какое время дня лучше всего тренироваться? Я слышал, что наиболее активно гормон роста вырабатывается между десятью и одиннадцатью часами утра, может быть, это самое подходящее время?

Ответ чрезвычайно прост: в то время дня, которое вам наиболее удобно, и когда вы чувствуете больше всего сил. Но, во-первых, позвольте мне немного углубиться в вопрос секреции гормона роста. Действительно, наивысший уровень ГР наблюдается в утренние часы. К таким выводам пришли многие исследователи. Однако, так и не была доказана прямая связь между тренировкой в это время и повышением результативности сессии по сравнению с занятиями в другое время дня. Поэтому мне кажется, вам не стоит составлять свое тренировочное расписание, основываясь на показателях уровня гормона роста.

Проработав многие годы с сотнями клиентов, у меня была возможность наблюдать их энергетические флуктуации в течение дня в соответствии с естественными циркадными ритмами организма, которые зависят от высоты солнца (в этом можете винить своих древнейших предков). У большинства из нас энергетический пик приходится на первые несколько часов после пробуждения. Во второй половине дня мы обычно немного сонливы, затем, ближе к ужину, снова испытываем некото-



рый энергетический всплеск, который постепенно спадает по мере приближения времени сна. Поэтому для большинства людей тренировки в период нескольких часов после пробуждения кажутся оптимальными. Однако есть и исключения. Некоторые люди, которых обычно называют «совами», чувствуют наибольшую работоспособность и прилив энергии тогда, когда остальные уже устают. Тем не менее, плюс утренних тренировок еще и в том, что они становятся первым делом дня, предваряющим работу или учебу. Вся энергия еще в вашем распоряжении!

Для людей, занятых физическим трудом, особенно важно тренироваться утром. Часто я вижу таких ребят, которые появляются в спортзале часов в шесть-семь вечера и двигаются, как зомби – после работы они очень устают, в результате их тренировки теряют свою интенсивность. У тех, кто переходит с вечерних тренировок на утренние сессии, сначала наблюдается некий период акклиматизации, когда новый режим кажется некомфортным. Однако уже через пару недель организм перестраивается, и люди задаются вопросом, зачем они вообще тренировались вечером, лишая себя такой интенсивности.

Итак, я рекомендую вам тренироваться с утра. Тогда весь оставшийся день вы будете просто восстанавливаться, не думая о предстоящей тяжелой работе в спортзале. Если вы все же относитесь к редкому типу «сов», всеми способами старайтесь тренироваться вечером. Я знал многих бодибилдеров, которые проводили наилучшие тренировки именно поздно вечером. Сейчас, когда многие спортзалы работают круглосуточно, частенько можно видеть ребят, качающих железо в два часа ночи, когда весь город уже спит. Как я уже говорил, оптимальным временем тренировок для вас будет тот период, когда вы ощущаете наибольший подъем ментальной и физической энергии – а на часы можете не смотреть.

Что Вы думаете об унилатеральном тренинге? Я только что прочитал, что «билатеральный дефицит» не позволяет нам реализовать свой потенциал, потому что мышцы одной половины тела всегда сокращаются более эффективно, чем мышцы обеих одновременно. Мне это показалось интересным, потому что, выполняя попеременные сгибания рук с гантелями, я могу использовать вес 30 кг, а, сгибая руки одновременно, осиливаю лишь гантели по 25 кг. Может быть, стоит целиком перейти на односторонние упражнения?

Как любые теории и научные открытия, концепция билатерального дефицита имеет под собой некоторые основания, однако, еще рано объявлять ее критическим фактором ваших тренировок. Стоит ли вам включать унилатеральные (выполняемые одной рукой) упражнения в свою тренировочную программу? Безусловно! Должны ли вы полностью переключиться на такие упражнения? Ни в коем случае! Заявить, что все билатеральные упражнения менее эффективны унилатеральных, значит, сказать неправду, и я могу это доказать.

Давайте обратим внимание на классические упражнения, строящие мышцы. Каждое из них выполняется двумя руками или ногами: приседания, мертвые тяги, жимы лежа, тяги штанги в наклоне, армейские жимы, отжимания и подтягивания. Эта группа мощных и высокоэффективных упражнений весьма продуктивна потому, что позволяет вам поднимать наиболее тяжелые веса. Их называют компаундными, потому что они заставляют работать сразу несколько мышечных групп. Попытки выполнять их одной конечностью будут непрактичными и слабыми в основном из-за задачи сохранения равновесия. Даже атлет, приседающий с 250 кг, столкнется со значительными трудностями, если попытается сохранить равновесие во время приседа на одной ноге с половиной этого веса. Конечно, он может использовать тренажер Смита, но богатейший практический опыт миллионов бодибилдеров доказал, что приседания со штангой гораздо эффективнее стимулируют прирост силы и массы.

Утверждение же, что билатеральные упражнения не позволяют нам реализовать свой потенциал, меня смешит. Почему? Потому что несколько десятилетий я лично наблюдал, как тысячи мужчин и женщин трансформировали свои фигуры при помощи этих «плохих» упражнений. Тем не менее, я согласен, что некоторые упражнения отлично подходят для унилатерального тренинга. Тяги гантелей в наклоне, подъемы рук в стороны и сгибания рук – это то, что сразу же приходит на ум. Среди отличных кандидатов также некоторые тренажеры Hammer Strength для тренировки спины. Однако при широком разнообразии жимовых тренажеров для груди и плеч большинство атлетов предпочитают работать в них обеими руками, хотя и независимо друг от друга.

В качестве заключения скажу, что вам стоит оставить в своей программе компаундные билатеральные упражнения типа приседаний и жимов, а унилатеральную манеру приберечь для изолирующих упражнений вроде подъемов рук в стороны и сгибаний рук. Добавлю, что каждый месяц публикуются статьи, предположительно доказывающие, что один сет на часть тела лучше, чем много, и наоборот; или, что низкая скорость повторений дает лучшие результаты, чем высокая. Принимайте все это с определенной долей скепсиса и не поддавайтесь мысли, что все техники, которые до сих пор для вас работали, вдруг оказались неправильными. Практические результаты всегда перевешивают результаты научных исследований. Я видел множество теорий и рекомендаций, и лишь немногие из них нашли свое подтверждение в ходе проверки практикой. Пытайтесь извлечь лучшее из того, что вам предлагает любая программа!

Мастер бодибилдинга

За сколько времени до тренировки я должен есть? По этому вопросу я слышал очень много противоречивых рекомендаций. Одни советуют тренироваться натощак, другие утверждают, что во время тренировки нужно пить протеиновый коктейль. Что Вы думаете по этому поводу?

Дело в том, что на этот вопрос не существует универсального, подходящего всем ответа. Совсем недавно появилась теория о необходимости тренироваться на пустой желудок, так как это предположительно обеспечивает гормональный каскад, оптимальный для мышечного роста. Если вы помните линию пищевых добавок Cybergenics вместе с прилагавшейся к ней тренировочной программой, которая появилась в продаже в конце 80-х начале 90-х годов, то знаете, что частью требований этой программы были тренировки натощак. Множество бодибилдеров последовали этой рекомендации и остались недовольны результатами.

Мало кто способен поддерживать высокую интенсивность 45-90 минут при пустом желудке. Это все равно, что пытаться ехать на автомобиле с пустым бензобаком, за исключением того, что автомобиль, в отличие от человека, не сможет даже сдвинуться с места. Те, кто пытался тренироваться без горючего, жаловались на слабость, быструю утомляемость и болезненные голодные спазмы. А причина в том, что тренинг с отягощениями – это аэробная активность, а горючим для обеспечения мышечных сокращений служит глюкоза. Организм способен производить кетонные тела из жира, но без углеводов ваш тренинг обречен на провал. Должен сказать, что некоторые индивидуумы способны весьма успешно тренироваться на пустой желудок, но они скорее исключение из правил.

Большинство же бодибилдеров ест за час или два до тренировки. Если в состав предтренировочного блюда входят натуральные протеины и комплексные углеводы, например, куриные грудки и батат, то пищеварительной системе требуется около двух часов, чтобы переварить их. Вы не должны тренироваться раньше, чем через полтора часа после потребления такого блюда, или вас ждут расстройство желудка, спазмы и, возможно, изжога. Происходит это потому, что в целях пищеварения слишком большая часть имеющейся у вас крови направляется в область желудочно-кишечного тракта. Если вы начнете тренировку на этом фоне, то возникнет «борьба» за кровь между желудком и другими тканями.

Вы ни в коем случае не должны тренироваться сразу же после еды. Если получилось так, что до тренировки осталось меньше часа, а вам нужно поесть, то вам лучше выпить протеиновый коктейль, дополнив его печеной картофелиной, горсткой риса или даже энергетическим батончиком. Выручит и порошковый заменитель пищи с каким-нибудь фруктом. Итак, помните, что белку, который вы получаете из постного мяса, на усвоение требуется около двух часов, углеводам – около часа, а коктейлю с фруктами – менее часа, поскольку они быстрее расщепляются в желудке.

Это общие правила, но мы ведь не роботы, чтобы функционировать по одной единственной схеме. Некоторым из нас на усвоение потребуется больше или меньше указанного времени. Вид предтренировочного питания и время его приема зависит даже от того, что конкретно мы собираемся сегодня тренировать. Например, Гюнтер Шлиеркамп обычно есть за два часа до сессии, но в день тренировки ног это время увеличивается до трех часов, иначе его просто тошнит в спортзале. Конечно, он выяснил это на своем опыте. Вам нужно поэкспериментировать – записывать, что и когда вы съедали перед той или иной тренировкой, и какое у вас было потом самочувствие. Некоторые упражнения, такие как приседания, тяги штанги в наклоне или мертвые тяги, очень неудобно выполнять с полным желудком, поэтому многие бодибилдеры перед подобными тренировками едят гораздо раньше, чем обычно.

А теперь позвольте перейти к вопросу употребления «восстанавливающих коктейлей» во время тренировки. Целый ряд исследований подтвердил эффективность такой практики. Лично я считаю, что наибольшую выгоду из нее извлекут начинающие бодибилдеры, которые только строят основу своих размеров и могут использовать все дополнительные питательные вещества в этот критически важный для них период. Однако, если при этом у вас возникнут какие-либо проблемы с желудком, то знайте, что такая стратегия не для вас. Всегда нужно взвешивать все негативные и позитивные моменты. Если вам будет так плохо, что вы даже не сможете правильно тренироваться, то такой коктейль принесет больше вреда, чем пользы. Надеюсь, мои объяснения были не очень запутанные, и теперь вы сможете правильно структурировать ваше предтренировочное питание.

У меня проблема, с которой Вы раньше могли и не сталкиваться. У меня широкие плечи! За годы тренировок я построил самые большие и сильные плечи среди своих сверстников (мне сейчас 22, а тренироваться я начал в 17 лет). Однако мои руки, точнее бицепсы, просто ужасны! Они выглядят так, как будто принадлежат человеку в два раза меньшему, чем я. Вот программа, по которой я их тренирую:

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

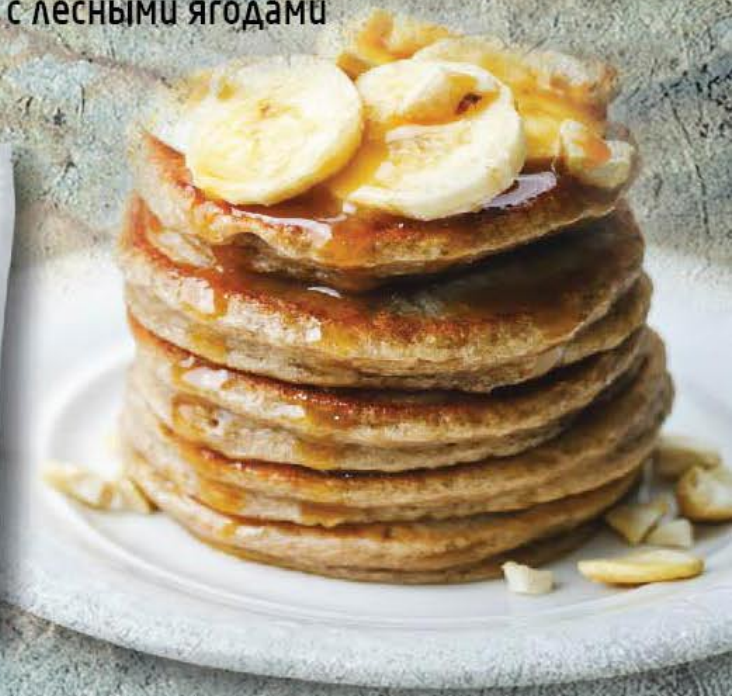
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Сгибания рук со штангой 3x8-10
Попеременные сгибания рук с гантелями 3x8-10
Сгибания рук в стиле молота 3x8-10

Я пытался тренировать бицепсы в отдельный день вместе с трицепсами, выполнял высокие повторения, низкие повторения, форсированные повторения и сеты со сбрасыванием веса. Ничего не получается! Пожалуйста, помогите мне заставить их расти! Я даже футболки перестал носить.

Не стоит так беспокоиться, такая ситуация не редкость, как вам кажется, и я сталкивался с ней много раз. Честно говоря, я удивлен, что вы сами не разобрались, в чем кроется проблема. Ваши плечи от природы велики и сильны, и поэтому берут на себя больше работы, как только предоставляется такая возможность. Ваша программа целиком состоит из упражнений, которые эту возможность обеспечивают. Я уверен, что при выполнении сгибаний рук со штангой, бицепсы делают лишь половину (а то и меньше) работы, а всю остальную нагрузку берут на себя передние дельтоиды. То же самое в остальных двух упражнениях. Эта проблема решается очень легко. С этого дня вы должны выполнять все упражнения для бицепсов с опорой для локтей. Например:

Сгибания рук на скамье Скотта (со штангой или гантелями)
Сгибания рук в тренажере
Концентрированные сгибания
Сгибания рук в тренажере Arm Blaster (если сможете найти этот старый, но эффективный тренажер)

Техника должна быть правильной – следите за тем, чтобы плечи не отбирали работу у бицепсов. Для обеспечения должной изоляции бицепсов может потребоваться снижение весов. При сгибаниях рук двигаться должны только предплечья. Можно часто видеть, как ребята, выполняя сгибания рук на скамье Скотта, помогают себе корпусом, раскачиваясь вперед и назад. Все это происходит из-за использования слишком тяжелых весов. Забудьте о своем самолюбии! Очень часто, чтобы помочь клиентам в решении их проблем, приходится просто снижать вес отягощений и заставлять их правильно выполнять упражнения.

В этом нет ничего сложного, но я не перестаю удивляться, как мало людей применяют на практике эту простую концепцию. Особенно важно снизить веса на ваших первых тренировках с новой техникой. Концентрируйтесь на том, чтобы как можно сильнее стягивать бицепсы в верхней точке каждого повторения, развивая эффективность связей между мозгом и мышцами. Любой дурак может поднимать тяжести, но это не сделает его бодибилдером - он даже отдаленно не будет похож на него. Вам необходимо найти упражнения, которые будут эффективными для вас, обеспечивая наиболее интенсивные мышечные сокращения и накачку, а затем придерживаться их вне зависимости от того, популярны ли они среди ваших друзей. Сгибания рук со штангой или гантелями могут прекрасно работать для большинства ребят в вашем спортзале, но они не отвечают вашим потребностям. Всегда внимательно следите за ощущениями в мышцах во время тренировки, потому что они никогда не лгут и не вводят вас в заблуждение. ***MD***

Энси Мэнинен (Anssi H. Manninen)

Низкоуглеводные диеты и спортивная результативность

История углеводной загрузки

Основные сведения о метаболизме углеводов

Более известная, как кровяной сахар, глюкоза служит источником энергии для организма. Гликоген – это форма хранения глюкозы. Печень хранит 1/3 запасов гликогена, высвобождая глюкозу по мере необходимости. Мышечные клетки также содержат гликоген (остальные 2/3), но используют их для собственных нужд во время работы мышц.

Если вы следуете диете, содержащей углеводы (не кетогенной), клетки мозга и нервной системы в основном получают энергию из глюкозы, которая посредством кровотока доставляется из желудочно-кишечного тракта (углеводы из пищи) или печени (в ходе процессов расщепления гликогена или синтеза глюкозы).

«Здоровая» высокоуглеводная и низкожировая диета - миф

Живые существа лучше функционируют только на той диете, к которой они адаптировались в ходе эволюции. По всем признакам homo sapiens (анатомически современный человек) биологически остался таким же, по крайней мере, за 50 000 лет. Переход от охоты и собирательства к оседлому образу жизни начался всего лишь 10 000 лет назад.

Постепенно наша диета начала отходить от той, по которой питались наши предки. Биологически неправдоподобно, чтобы живое существо, адаптировавшееся к высокопротеиновой диете 5 миллионов лет, внезапно за 10 000 лет превратилось в эффективного сжигателя углеводов. Заметьте, как только охотники и собиратели начали переходить на сельскохозяйственную зерновую диету, общее здоровье популяции начало ухудшаться.

Высокоуглеводные диеты, снижающие уровень полезного холестерина и повышающие уровень триглицеридов (вредных кровяных липидов), усилили метаболические проявления синдрома инсулинорезистентности. Хотя это и игнорируется приверженцами высокоуглеводной и низкожировой диеты, все жиры повышают уровень полезного холестерина. Их потенциал в этом смысле распределяется так: насыщенные жиры лучше мононенасыщенных, которые в свою очередь лучше полиненасыщенных.

Абсолютно ясно, что замена всех жиров (при любом их соотношении) углеводами приводит к значительному снижению уровня холестерина. В самом деле, последние исследования в области потребления углеводов и их связи с развитием сердечных заболеваний и диабета второго типа были весьма интересными, показав, что рост потребления углеводов повышает частоту обоих заболеваний. Так называемая «здоровая для сердца» диета Американской Сердечной Ассоциации (AHA), поддержанная борцами за права животных и вегетарианцами, не является ничем иным, как мифом.

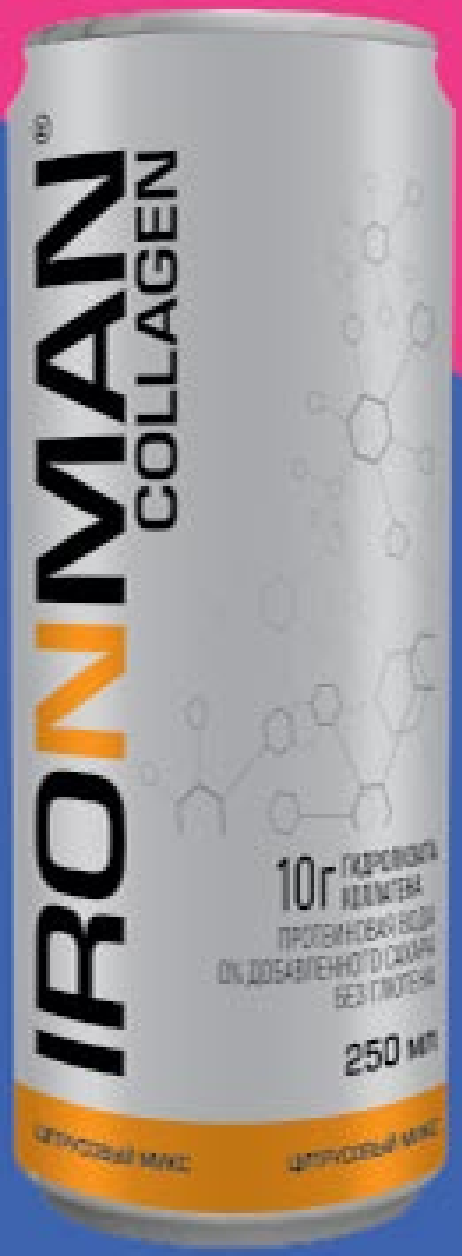
Контроль веса был основным предназначением высокоуглеводных и низкожировых диет, но доктора Уиллет (Willet) и Лейбел (Leibel) из Гарвардской Школы Общественного Здоровья пришли к заключению, что потребление жиров в диапазоне от 18 до 40% от общего калоража мало влияет на жировые депозиты организма. Они считают, что диеты, богатые жирами, не являются основной причиной ожирения, а снижение содержания жиров в рационе проблемы не решит.

Недавнее ревю в «Cochrane» заключило, что низкожировые диеты не лучше, чем низ-

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

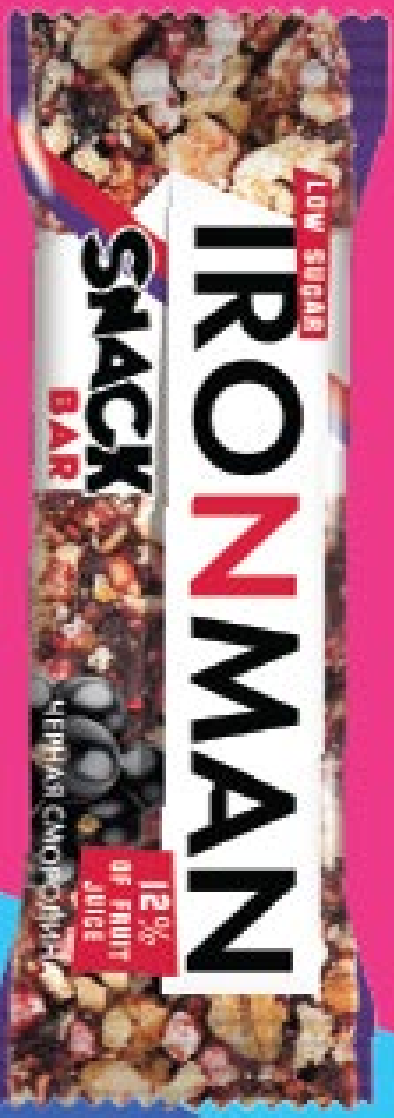


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



кокалорийные в плане достижения стабильного снижения веса полных и страдающих ожирением людей. Фактически, в ходе эксперимента больше веса потеряли участники контрольной группы. В этом смысле низкожировые диеты, направленные на снижение веса, проверки не прошли, потому что оказались не более эффективными, чем контрольные.

В связи с этим прогрессивные ученые и врачи начинают подвергать сомнению правильность широко рекомендуемых низкожировых и высокоуглеводных диет. Например, доктор Силван Вайнберг (Sylvan Weinberg), бывший президент Американского Колледжа Кардиологии, заявляет, что высокоуглеводные и низкожировые диеты не могут больше защищаться авторитетом престижных медицинских организаций. Согласно доктору Вайнбергу, высокоуглеводные и низкожировые диеты играют не последнюю роль в разыгравшейся эпидемии ожирения, липидных отклонениях, диабете второго типа и метаболическом синдроме.

И наоборот, недавние клинические исследования подтвердили эффективность высокопротеиновых и низкоуглеводных диет для снижения веса и сжигания жира, улучшения чувствительности к инсулину, гликемического контроля и профиля липидов. Высокопротеиновые и низкоуглеводные диеты в самом деле имеют «метаболические преимущества» - превосходящую потерю веса из расчета на потребляемую калорию по сравнению с низкокалорийными, высокоуглеводными диетами.

Однако, согласно мнению большинства спортивных специалистов, высокоуглеводная диета просто необходима для получения оптимальной результативности в спорте. Поэтому я решил написать историю углеводной загрузки.

История углеводной загрузки

Группа скандинавских ученых в 1967 году под руководством Йонаса Бергштрема (Jonas Bergstrom) провела классическое исследование влияния упражнений и манипуляций с углеводами на уровень запасов гликогена в мышцах. Ключевыми выводами стали следующие:

• Упражнения до истощения значительно снижают уровень мышечного гликогена.

• В условиях питания по высокожировой и высокопротеиновой (без углеводов) диете распад гликогена минимален.

• Экстремально высокоуглеводная диета (90%) быстро восстанавливает запасы гликогена – предтренировочный уровень достигается в течение суток.

Доктор Бергштрем с коллегами показали еще и то, что, если атлетов перевести на высокожировую (90%), низкоуглеводную диету, их показатели значительно снижаются по сравнению с тем периодом, когда они тренировались на фоне высокоуглеводной диеты. Более того, было замечено, что, чем меньше инициальные запасы гликогена, тем ниже способность атлетов поддерживать высокую скорость к концу забега. Но даже в этом случае, скорость поддерживалась на высоком уровне в первый час забега. Другими словами, высокое содержание гликогена в мышцах не позволяло субъектам демонстрировать в начале забега более высокую скорость, чем при низком инициальном уровне гликогена.

Тем не менее, был сделан следующий вывод: атлеты, особенно выносливостных видов спорта, должны следовать высокоуглеводной диете. Фактически эта рекомендация сформировала центральную ось, вокруг которой была построена вся стратегия «традиционного» спортивного питания: «Ешьте тонну макарон перед тренировкой, выпивайте 18 литров Gatorade во время нее, а после съедайте 245 картофелин». Однако, как указывает доктор Тимоти Нокс (Timothy Noakes), известный физиолог мышечных сокращений и спортивный врач из Южной Африки, только два исследования, изучавших методы углеводной загрузки, использовали контрольную группу плацебо, и оба не смогли показать преимущества высокого потребления углеводов.

Более того, классические исследования углеводной загрузки, выявившие тесную связь между предтренировочным уровнем мышечного гликогена и последующими результатами тренировки, освещали лишь краткосрочный эффект – тот, который длился несколько дней. Однако доказательств того, что атлеты могут адаптироваться к низкоуглеводной диете без ущерба для показателей выносливости, становится все больше. Было доказано, что полная адаптация углеводного, протеинового и жирового обмена веществ требует нескольких недель. Идея, что спортивная результативность снижается только тогда, когда достигается определенная (критически низкая) концентрация мышечного гликогена, неприменима к субъектам, адаптировавшимся к низкоуглеводной диете.

Доктор Хельге (J.W. Helge) и коллеги пришли к выводу, что кроме углеводов, существуют и другие факторы, несущие ответственность за различия в показателях выносливости между группами высоко- и низкоуглеводной диеты. Результаты исследования также показывают, что утомление в ходе продолжительных с умеренной интенсивностью упражнений не всегда связано с истощением запасов гликогена. Тем не менее, последнее издание классического учебника по физиологии известных скандинавских ученых утверждает: «Имеющиеся данные позволяют утверждать, что при усилиях, превышающих 75% от максимального потребле-

ния кислорода, инициальные запасы гликогена в скелетных мышцах определяют способность индивидуума поддерживать выработку таких усилий более часа».

Кетогенные диеты, результативность тренинга и композиция тела

Когда мобилизация жирных кислот из жировых волокон усилена, как при низкоуглеводной диете (кетогенной), печень производит кетонные тела. Однако она не способна их утилизировать, и они отправляются в другие волокна (мозг, мышцы) для использования в качестве источника энергии. Таким образом, глюкоза экономится посредством механизма, сходного с тем, который сохраняет глюкозу, сжигая жирные кислоты в качестве альтернативного топлива. В самом деле, кетонные тела заменяют большую часть глюкозы, необходимой мозгу.

Не путайте диабетический кетоацидоз с диетарным кетозом! Диабетики знают, что присутствие в урине кетонных тел служит предупреждающим сигналом о том, что диабет плохо контролируется. Однако в период минимального потребления углеводов регулируемое и контролируемое производство кетонных тел вызывает безопасное физиологическое состояние, известное как диетарный кетоз. В этом случае pH крови остается в пределах нормы.

Недавно доктор Стефан Финни (Stephen Phinney) опубликовал замечательное исследование кетогенных диет и спортивной результативности. Согласно Финни, опыт эскимосской культуры показывает, что адаптация, оптимизация потребления натрия и калия, и ограничение потребления протеина до 15-25% от дневного калоража позволяет сохранять выносливость, несмотря на диетарный кетоз.

В 1980 году доктор Финни с коллегами предприняли исследование субъектов, питавшихся по экстремально низкоуглеводной диете на протяжении шести недель. Протеин вместе с небольшим количеством жира поступал из постного мяса, рыбы и птицы в количестве 1,2 грамма на килограмм рекомендованного («идеального») веса в день. Важно то, что, кроме того, субъектам предписывались 3 грамма натрия и 1 грамм калия (избыток натрия в урине мог снизить объем крови и вызвать вторичные потери калия).

Недавние клинические исследования подтвердили эффективность высокопротеиновых и низкоуглеводных диет для снижения веса и сжигания жира, улучшения чувствительности к инсулину, гликемического контроля и профиля липидов

За шесть недель безуглеводной, очень низкокалорийной диеты, пиковая аэробная мощность субъектов не снизилась. Это говорит о том, что протеиновое и минеральное содержание диеты было адекватным для предохранения функциональных волокон. Однако нужно заметить, что участники эксперимента перенесли отставленную адаптацию к кетогенной диете, в первую неделю показав снижение выносливости, которая впоследствии восстановилась.

В 2001 году Нутриционалный Комитет AHA ошибочно сообщил, что низкоуглеводное питание ведет к прогрессирующей потере мышечной массы. Скорее всего, такие выводы возникли после проведения плохо контролировавшегося «Индюшачьего эксперимента», результаты которого были опубликованы в «New England Journal of Medicine» в 1980 году. Авторы исследования сообщили, что субъекты, питавшиеся исключительно по протеиновой диете теряли азот (мышечную массу), но задерживали калий. Однако, согласно доктору Финни, потери калия и азота тесно связаны, поскольку оба элемента содержатся в сухих волокнах. Аномалия произошла потому, что авторы посчитали, что потребление калия субъектами основывается

на табличных данных для сырого мяса индейки, но нужно знать, что половина калия уходит в бульон, который субъекты не потребляли. Лишенные калия, участники эксперимента не смогли извлечь пользу из диетарного протеина и поэтому теряли мышечную массу.

В результате второго исследования доктор Финни с коллегами сообщили, что субъекты потеряли 0,7кг веса в первую неделю кетогенной диеты, после чего вес оставался стабильным. Исследователи наблюдали снижение запасов гликогена, но в остальном сухая масса тела сохранялась. Мощность субъектов в спринте оставалась пониженной весь период ограничения углеводов.

Позже доктор Джеф Волек (Jeff Volek) с коллегами изучили влияние шестинедельной экстремально низкоуглеводной диеты на общую и региональную композицию тела. Двенадцать здоровых, нормального веса мужчин переключились с привычной диеты (48% углеводов) на низкоуглеводную (8% углеводов) на период в шесть недель. Восемь мужчин вошли в контрольную группу, питавшуюся обычным образом. Субъектам предписывалось потреблять адекватное количество пищи для поддержания массы тела. К шестой неделе жировая масса значительно снизилась (-3,4 кг), а сухая масса возросла (+1,1 кг). В контрольной группе изменений композиции тела отмечено не было.

Согласно доктору Финни, «имеющиеся данные позволяют предположить, что субмаксимальные выносливостные показатели могут сохраняться, несмотря на исключение углеводов из диеты человека... Терапевтическое использование кетогенных диет (например, для сжигания жира) не должно подразумевать ограничение большинства форм физического труда или рекреационной активности из-за опасений, что анаэробные (тренинг с отягощениями или спринт) показатели снизятся в результате понижения уровня мышечного гликогена, вызываемого кетогенной диетой, что дает зеленый свет ее применению в большинстве видов соревновательного спорта».

Заключение

По-моему, экстремально низкоуглеводные диеты лучше работают для людей, которые хотят избавиться от лишнего жира при помощи умеренной физической активности. Если вы хотите попробовать, то вам придется изменить программу тренировок с отягощениями. Например, лучше будет сконцентрироваться на тяжелых весах и низком числе повторений (от 3 до 8), потому что энергия для подобной активности черпается из запасов фосфокреатина. Фосфокреатин служит клеточным энергетическим резервуаром для получения «быстрой» энергии для ресинтеза АТФ, высокоэнергетических молекул, обеспечивающих потребности клеток в горючем. Это более быстрый способ, чем регенерация АТФ путем расщепления гликогена (гликогенолиз). Поэтому фосфокреатин становится особенно важным при выработке максимальных усилий, длящихся до десяти секунд.

Потребление креатина моногидрата в дозах от 20 до 30 грамм в день на протяжении двух недель увеличивает внутримышечную концентрацию свободного креатина и фосфокреатина на 30%. Именно поэтому креатин служит эффективной пищевой добавкой к низкоуглеводной диете. Также необходимо следить за адекватным потреблением калия и натрия.

Однако серьезным атлетам, заинтересованным в мышечном росте, следует потреблять достаточно углеводов, чтобы обеспечить оптимальную результативность тренировок. Хотя жюри пока еще не вынесло окончательного решения, есть доказательства того, что потребление углеводов до, во время и после тренировок с отягощениями может затормозить истощение запасов гликогена в ходе упражнений и способствовать его распаду после.

В животном мире встречаются примеры питания выдающихся «атлетов», потребляющих смесь различных злаков (арабские скакуны), в основном протеин и жир (африканские охотничьи собаки) и много жира, умеренно протеина при полном отсутствии углеводов (хаски Аляски). Интересно, что спортивные показатели хаски немедленно падают при переходе на высокоуглеводную диету, а породистые рысаки подвергаются риску развития синдрома распада мышц. Самое время подчеркнуть метаболическую индивидуальность человека. Кроме того, не стоит доверять всем и вся. Тот факт, что нынешние нутрициональные рекомендации перегружены предрассудками, говорит о следующем – перед нами пример, чего не нужно делать. ***MD***

Ссылки:

1. OKeefe JH, Cordain L (2004). Cardiovascular disease resulting from a diet and lifestyle at odds with our Paleolithic genome: How to become a 21st-century hunter-gatherer. Mayo Clin Proc, 79:101-108.
2. Ginsberg HN, Karmally W (2000). Nutrition, lipids, and cardiovascular disease. In: Stipanuk MH, ed. Biochemical and Physiological Aspects of Human Nutrition. Philadelphia, PA: W.B. Saunders Company, pp. 917-944.
3. Aljada A, Mohanty P, Dandona P (2003). Lipids, carbohydrates, and heart disease. Metab Synd Relat Disord,1:185-188.
4. Noakes T (2003). Lore of Running. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Estrand P-O, Rodahl K, Dahl HA, Stromme SB (2004). Textbook of Work Physiology. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Phinney SD (2004). Ketogenic diets and physical performance. Nutr Metab,1:2.
7. Phinney SD, Horton ES, Sims EAH et al. (1980). Capacity for moderate exercise in obese subjects after adaptation to a hypocaloric ketogeni diet. J Clin Invest, 66:1152-1161.
8. Phinney SD, Bistrian BR, Evans WJ et al. (1983). The human metabolic response to chronic ketosis without calorix restriction: preservation of submaximal exercise capability with reduced carbohydrate oxidation. Metabolism, 32:769-776.
9. Volek JS, Sharman MJ, Love DM et al. (2002). Body composition and hormonal responses to a carbohydrate-restricted diet. Metabolism, 51:864-870
10.Volek JS (2004). Influence of nutrition on responses to resistance training. Med Sci Sports Exerc, 36:689-696.

Отвечает Декстер Джексон

Декстер Джексон (Dexter Jackson)

Новый сплит

Декстер, я уже писал Вам о своей проблеме - большей накачки правой стороны тела, чем левой. Не могу поверить, что Вы ответили! Большое спасибо! Я изменил тренировочную программу, и моя проблема решилась. Вы были правы - я перетренировывал левую сторону. Вы были также правы в том, что я начинающий бодибилдер. Мне 18 лет, я серьезно тренируюсь 12-18 месяцев, и уже добился некоторых успехов. Однако на данном этапе проработка всего тела у меня занимает четыре дня. Не слишком ли это много? Нужно ли мне изменить сплит так, чтобы все мышечные группы получили нагрузку в течение двух-трех дней?

Я думаю, что частота тренировок должна зависеть от вашего стажа. Если вы начинающий, то период отдыха каждой мышцы между тренировками не должен превышать 72 часа. А вот когда вы наберете размеров и достигните плато, тогда вам потребуются более длительные периоды отдыха, а программа тренировки всех мышечных групп распределится на целую неделю. В конце концов, вы будете нагружать каждую мышечную группу раз в неделю, однако и это очень индивидуально.

С увеличением стажа тренировок становится очень легко перетренировать мышцу, поэтому больший отдых между тренировочными сессиями только улучшит ваши результаты. Я нагружаю каждую мышечную группу раз в неделю в рамках трех тренировочных сессий за неделю.

Вам понадобится хотя бы два-три года тренировок, чтобы построить базу, и только после этого можно будет сокращать тренинг. Пока же тренируйтесь по схеме четыре дня тренировок, два отдыха. Не пытайтесь нагрузить все мышцы за неделю, по моей схеме они получают нагрузку каждые шесть дней.

Мечты о мертвых тягах

Я хочу спросить про тренинг нижних отделов широчайших мышц спины. Хотя я выполняю мертвые тяги раз в неделю, чтобы развить низ спины, почему-то только верхние части становятся толще. У меня проблема с широчайшими – у них нет конусообразного вида. Вот как я тренирую спину:

Подтягивания широким хватом
Тяги штанги в наклоне
Тяги к груди на высоком блоке узким хватом
Тяги к поясу на низком блоке узким хватом
Гиперэкстензии (для разминки)
Мертвые тяги

Все ли правильно? Когда же будут результаты? Какое упражнение самое эффективное для низа спины?

Вы, наверное, знаете, что всю мою карьеру меня постоянно критиковали за низ спины. Я только недавно начал выполнять мертвые тяги, и это помогло – низ спины начал стремительно улучшаться! Время покажет, как далеко я смогу продвинуться.

Итак, вы уже выполняете мертвые тяги и тяги штанги в наклоне. Однако я не вижу тяг гантели одной рукой в наклоне, а ведь это упражнение помогает растянуть мышцы спины. Я думаю, что вам нужно делать то, что вы уже делаете, сконцентрировавшись на стягивании целевых мышц, которые вы в данный момент нагружаете, и не расстраиваться. Уверен, скоро вы заметите результаты своих усилий.

Еще я думаю, что ваша программа перенасыщена. Если вы выполняете столько разных упражнений, то никогда не поймете, какое из них действительно работает для вас, пока не начнете делать что-нибудь такое, чего раньше в вашей программе не было. Как я уже говорил, только начав выполнять мертвые тяги, я заметил различия, но это упражнение было новым для меня. Попробуйте мою программу:

Тяги вниз на высоком блоке широким хватом

4 сета в стиле пирамиды с предварительной разминкой в 10 повторениях
1-й сет, 6-8 повторений
2-й сет, 6-8 повторений
3-й сет, 6-8 повторений
4-й сет, 6-8 повторений

Мертвые тяги

6 сетов в стиле пирамиды с предварительной разминкой в 10 повторениях
1-й сет, 10 повторений со 100 кг
2-й сет, 10 повторений со 145 кг
3-й сет, 10 повторений со 185 кг
4-й сет, 8-10 повторений с 215 кг
5-й сет, 6-8 повторений с 225 кг
6-й сет, 6-8 повторений с 225 кг

Во время опускания в стартовую позицию я не бросаю вес на пол - это прямой путь к травме. Тем не менее, такую технику очень часто практикуют. В этот момент все тело

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

HOUSE OF HUR

Отвечает Декстер Джексон

сильно вибрирует. Я опускаю вес на пол медленно и подконтрольно, гриф держу разнохватом. Кроме того, в верхней позиции я не отклоняюсь назад – это опасно для выпрямителей спины и поясничных позвонков. Хотя мертвые тяги отлично сработали для меня на этом этапе, я не жалею, что раньше их не делал, иначе сейчас у меня бы точно была какая-нибудь травма.

Тяги на низком блоке к поясу узким хватом
3-4 сета с предварительной разминкой в 10 повторениях
1-й сет, 8-10 повторений
2-й сет, 8-10 повторений
3-й сет, 8-10 повторений
Тяги одной гантели в наклоне
3 сета с предварительной разминкой в 10 повторениях
1-й сет, 8-10 повторений с 45 кг
2-й сет, 8-10 повторений с 50 кг
3-й сет, 6-8 повторений с 60 кг

Тяги одной гантели в наклоне кардинальным образом отличаются от тяг штанги в наклоне. Выполняя их, вы значительно больше растягиваете широчайшую мышцу спины. В этом плане тяги штанги в наклоне больше работают на толщину спины. Для этого тяните гриф к пупку. Подтягивания и тяги гантели в наклоне строят конусообразную форму спины. Но я бы не стал фокусироваться лишь на этом аспекте, а сосредоточился бы на общем развитии спины, тогда постепенно начнет формироваться и конусообразная форма торса.

Альтернативная программа для спины
Вместо тяг гантели в наклоне выполняем следующее:
Тяги штанги в наклоне
5-6 сетов с предварительной разминкой в 10 повторениях с 85 кг
1-й сет, 10 повторений с 85 кг
2-й сет, 10 повторений со 100 кг
3-й сет, 10 повторений со 145 кг
4-й сет, 10 повторений со 145 кг
5-й сет, 8-10 повторений со 165 кг
6-й сет, 6 повторений со 185 кг

Курение

Декс, не могли бы Вы разрешить наш спор? Мы с приятелем постоянно обсуждаем этот вопрос, и мне нужен совет опытного человека. Правда, что курение табака может вызвать трудности с набором мышечной массы?

Я сам не курю, но отношусь к этой привычке негативно. Каждый бодибилдер, который заботится о своем здоровье и физической форме, должен держаться подальше от подобных вещей. Все знают, что курильщики обычно очень заторможены, все время голодные и, как правило, вредно питаются. Одно это может испортить любую тренировочную программу. Да, я знаю, что многие профи курят и при этом выглядят неплохо, но они скорее исключение из правил. Вам не следует приобретать эту дурную привычку.

Послетренировочное утомление

Я тренируюсь уже некоторое время и недавно начал ощущать значительное утомление после тяжелой тренировки или кардионагрузки на беговой дорожке. Как Вы думаете, может быть, мой организм еще не готов к таким нагрузкам, или я что-то делаю не так? Как мне справиться с утомлением? Я читал, что Вы только недавно начали выполнять кардиоработу.

Да, я стал поклонником аэробики, однако, на беговой дорожке я только хожу и никогда не бегаю. Думаю в этом ваша первая ошибка – я не знаю ни одного профи, который бегает. Бег очень катаболичен и накладывает огромный стресс на ваш организм. Для борьбы с утомлением я бы порекомендовал принимать термоджетик перед тренировками. Он не только помогает вам сжигать жир, но и наполняет энергией. К тому же, вам лучше перенести кардиотренинг на утро до завтрака, а позже тренироваться с отягощениями. Таким образом вы разделите тренировки и улучшите энергетический баланс.

Андросексуальный?

Перед тем, как начать тренировать пресс, я минуту смотрю на Вашу фотографию (нет, я не гей!), и тогда моя мотивация возрастает. Я прочитал очень много статей о тренинге пресса, но ваши передние зубчатые мышцы просто сногсшибательны! Как Вы их тренируете?! Я читал, что Вы не особо увлекаетесь работой на пресс. Я самый преданный Ваш поклонник и для меня не будет большей радости, чем увидеть Вас со статуэткой Сэндоу в руках!

Благодарю вас за такую преданность! Это по-настоящему здорово!

Это правда, что я ничего не делаю для развития передних зубчатых мышц. Они, наверное, мой генетический подарок. Если вы поджарый, то передние зубчатые мышцы обязательно должны быть видны. Большинству людей не нужно заботиться о них, - это по большей части вопрос диеты.

Действительно, я начал тренировать пресс только недавно. Обычно я выполняю кранчи на

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.

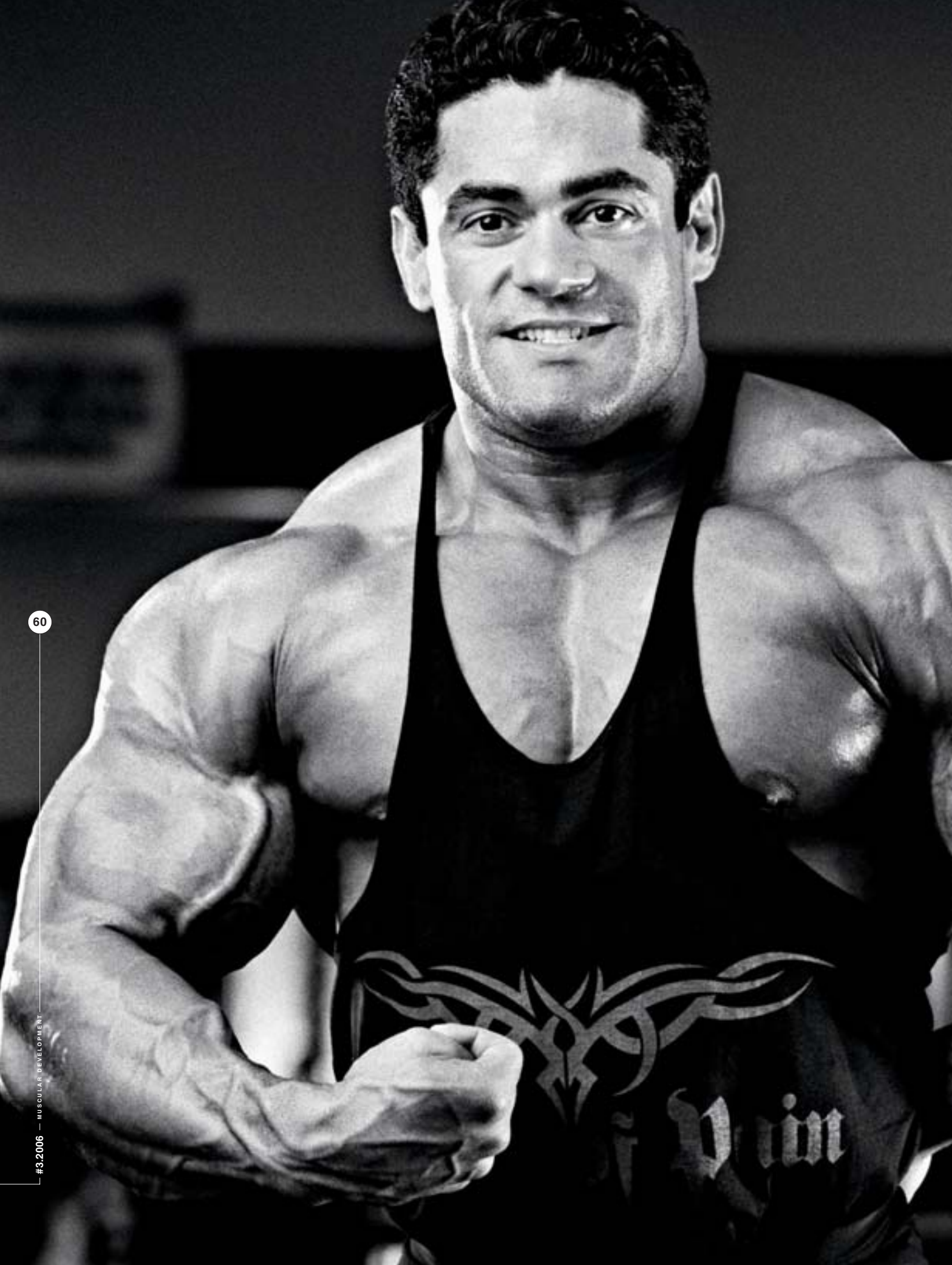
ХИТ ПРОДАЖ!

Тел: +7-499-9686240

Отвечает Декстер Джексон

наклонной скамье, иногда заменяя их подъемами ног. Частенько я работаю в тренажере для пресса. Как правило, я делаю три сета из 20-30 повторений в каждом упражнении. Обычно этого вполне достаточно, больше я уже не могу. Пресс я тренирую два раза в неделю.

Вроде бы результаты есть, но окончательные выводы можно будет сделать после диеты и выведения воды из-под кожи. Мой пресс всегда был хорош, но теперь мне будет интересно взглянуть на него после акцентированных нагрузок. Сейчас мне кажется, что он глубже прорисован. Одним словом, он отлично выглядит! ***MD***


Pain

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

НАСТОЯЩИЙ МАЧО!

Тренировка дельт с Густаво Баделлом

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

Очень редко бодибилдер, годами пребывающий в тени, внезапно прорывается в первые ряди элитных профессионалов. Однако именно это произошло с Густаво Баделлом в 2004 году. Его самым ярким достижением стал рывок с 24 места на первой «Олимпии» два года назад на 3 место «Олимпии» 2004!

Самый успешный

Конечно, 2004 год стал поворотным в жизни этого пуэрториканца из Венесуэлы, который получил свой профессиональный статус еще семь лет назад. В свой лучший сезон он догнал таких гигантов, как Виктор Мартинез, Даррем Чарльз, Маркус Рул, Крис Кормье, Деннис Джеймс, Гюнтер Шлиеркамп, Крэйг Титус и даже Декстер Джексон! Учтите, что последнего сегодня считают вторым после Ронни бодибилдером мира. Значимость такого скачка повышается, если учесть, что сделан он был почти самостоятельно. «Кроме рекламы MuscleTech, у меня никогда не было публичной работы, - напоминает Густаво. – Когда делали прогнозы на

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

победителя «Ironman», «Arnold Classic» или «Mr.Olympia», никто даже не вспомнил обо мне. Я не знаком с судьями и тому подобное. Я просто вышел на сцену и показал всем, как я тяжело поработал!».

Баделл с весны до осени

Последние два года Густаво никак нельзя было назвать маленьким. Его недостатком всегда была кондиция. И тут в конце 2003 года на помощь пришел Милош Сарцев. «Милош показал мне, насколько важно оставаться в хорошей форме в межсезонье. Раньше я потреблял углеводы с каждым приемом пищи, хотя моему организму они особо не были нужны. Сейчас при меньшем количестве углеводов и пониженным процентом жира в организме, моя диета более плавная, и я не теряю мышцы, как это было раньше».

Перед Ironman Pro 2004 172-сантиметровый Густаво взошел на весы и показал 107 кг с тонкой кожей и гранеными мышцами! Именно такой формы он не мог достичь всю карьеру. Как только Милош выяснил, каким образом организм Густаво реагирует на различные факторы, включая углеводы и калории, он дал ему зеленый свет на увеличение последних двух. Результат был ошеломляющим! За неделю до «Олимпии» Густаво встал на весы в спортзале Милоша в Фуллертоне, и оба рады были увидеть 118 кг. «У меня была задержка воды около 5 кг, а к «Олимпии» я весил 114 кг», - гордо говорит Густаво и тут же подчеркивает, что лишь малую часть потерь составили новые мышцы. «Раньше во время диеты я терял довольно много мышечной массы. А теперь я на самом деле стал немного больше, и все благодаря Милошу! Его нутрициональные знания просто преобразили мою фигуру. Другие ребята становятся меньше и площе, а я с точностью наоборот. Это делает меня сильным соперником».

Не жалуйтесь!

Мы уже слышали мнения о раунде-дуэли почти от каждого профессионала, включая Декстера Джексона. Из-за него Декстер съехал вниз и недосчитался десяти тысяч, хотя другим повезло больше – они сохранили позиции, достигнутые на вечернем шоу. Поскольку Джексон уже высказался, нам остается обратиться к человеку, явно выигравшему от олимпийского нововведения.

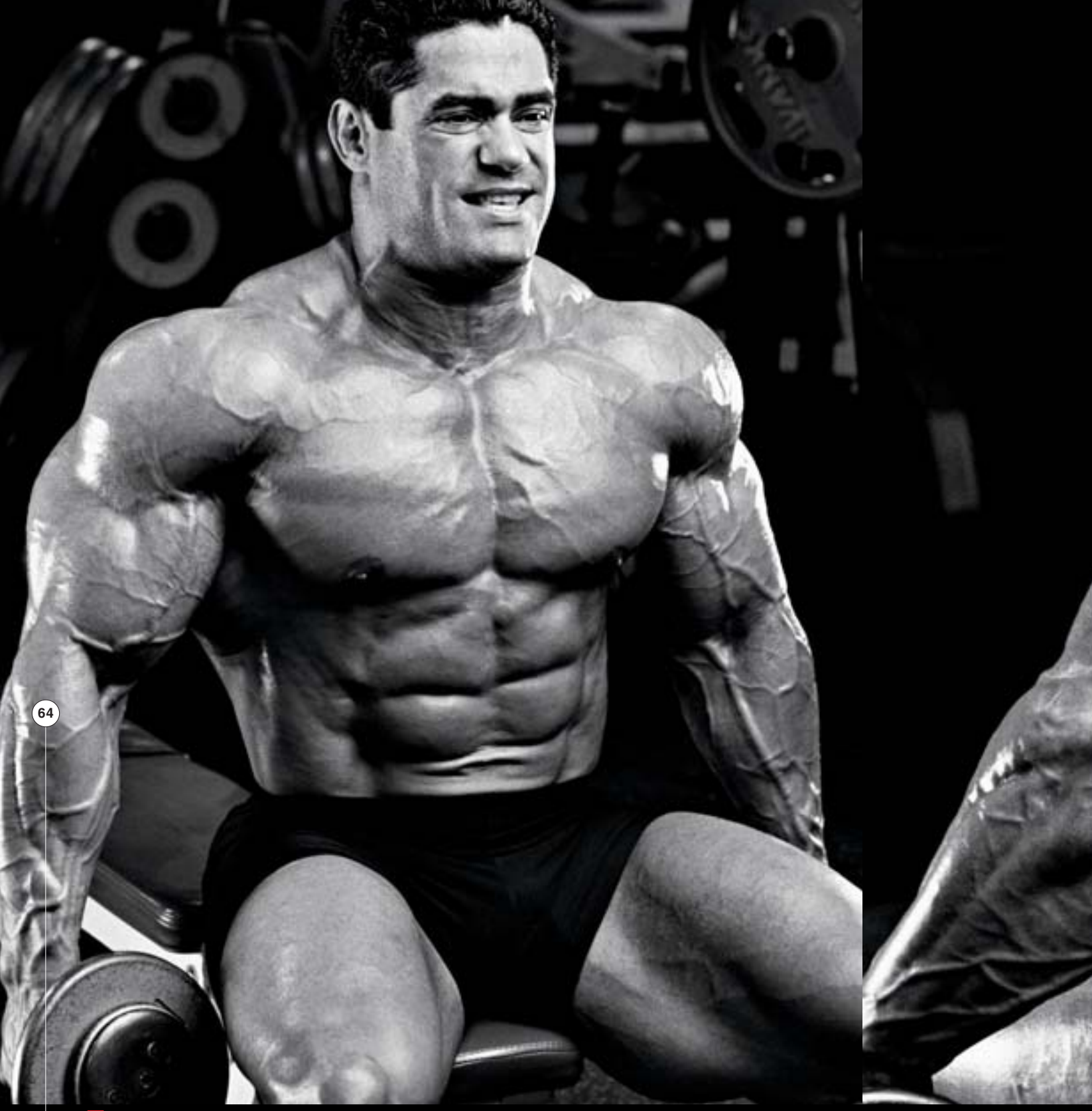
«Перед Олимпией все только и говорили о раунде-дуэли, а после они же вдруг заявили о том, как его ненавидят, - говорит Густаво, сдерживая гнев. – Знаете что? Мне он понравился! Понравился, потому что я в бодибилдинге с 1989 года, и это первый раз, когда я смог вызвать на бой парня в позе, в которой могу его победить. Я думаю, что это здорово, потому что теперь вы можете извлечь пользу из своих сильных сторон и показать слабые своего противника. Позы «грудь сбоку», «трицепс сбоку» и HP, например, у меня лучшие в бодибилдинге, я могу победить в них почти всех. Раунд-дуэль делает бодибилдинг более похожим на настоящий спорт, потому что позади вас табло, и публика может наблюдать за тем, кто выигрывает в данный момент. Странно, что почти все говорят о своей ненависти к этому раунду, а между тем зрителям очень понравилось!»

Густаво знает, что Декстер и его поклонники считают его виновным в четвертом месте своего любимца, но он не согласен с этим. «Разговоры о том, что я никогда не смогу его победить, что моя генетика не так хороша, это просто неуважение ко мне. Бодибилдинг – это форма, кондиция, но еще и размеры. У Декстера просто нет таких размеров, как у Ронни, Джея или у меня. Ронни бьет меня в позах для пресса и бедер, хотя его пресс не так уж и хорош из-за слишком больших размеров. Вы знаете, он весит сейчас 135 кг? Однако я не собираюсь плакаться и жаловаться по этому поводу. Я мужчина. Я не жаловался, когда занимал последнее или пятнадцатое место, даже если считал решение судей несправедливым. Я не высказывал своего недовольства и не говорил, что тот или этот профи никогда не должен был меня победить. Я просто уважаю всех. Неудачи, которых было немало, только мотивировали меня на более тяжелую работу, чтобы в следующий раз выступить лучше, и рано или поздно работа приносила результат – я поднимался на ступеньку выше. Жалобы не приведут вас никуда!».

Милош и переход на штангу

Многие профи на каком-то этапе карьеры вносят в свои тренировки значительные изменения. Сделал это и Густаво под влиянием наставника и друга Милоша Сарцева. «До 2004 года в большинстве упражнений для верха тела я работал с гантелями, но Милош предложил мне больше внимания обратить на штангу. Сначала я сомневался, пока не увидел реакцию мышц на это нововведение – они начали приобретать другую форму! Конус спины у меня теперь лучше, а плечи стали объемнее и толще. Теперь они перешли в разряд лучших частей тела – моя симметрия улучшилась, а талия стала визуально уже. У меня нет такой же узкой талии, как у Декстера, Даррема или Мелвина, но ведь бодибилдинг – это создание иллюзий».

Далее мы расскажем о том, как Густаво тренировал плечи в сезон 2004 г.



Подъемы рук в стороны стоя в наклоне

Это очень правильный шаг – тренировать задние пучки дельтоидов первыми, потому что обычно они имеют тенденцию отставать в развитии от средних и передних. Тренировки плеч Густаво всегда были построены вокруг тяжелых жимовых упражнений, поэтому он очень последователен в стимулировании задних головок дельтоидов первыми. «Я выполняю подъемы рук в стороны или сидя, или в наклоне, или лежа лицом вниз на наклонной скамье, - говорит он. – Работаю я не очень тяжело, потому что тут очень легко чересчур задействовать трапеции и ромбовидные мышцы спины. Обычно я беру гантели весом 11 кг и выполняю четыре-пять сетов из 12-15 повторений. Я работаю в высоких повторениях, потому что так лучше чувствую работу и накачку, чем при 10 повторениях. За последние годы плечи очень хорошо откликнулись на мою стратегию».

Жимы штанги из-за головы

Затем следует основное упражнение, которое, как считает Густаво, дало ему большую часть раз-

меров дельтоидов, - это жимы штанги из-за головы. Хотя в последнее время это упражнение стало менее популярным среди бодибилдеров, из-за плохой репутации убийцы плечевых суставов, Густаво с этим не согласен. «Может быть, для его выполнения нужна особая рычажность или что-то в этом роде, но оно мне нравится, - признается он. – Оно отлично нагружает плечи! Армейские жимы тоже великолепны, но они стимулируют в основном передние головки дельтоидов. Жимы из-за головы наоборот больше вовлекают в работу средние пучки». Густаво использует добрые 145 кг в трех сетах из 10 повторений после разминки с 60 кг, 85 кг и 100 кг также в 10 повторениях. «Плечи у меня очень сильные», - говорит он без тени сарказма. Еще бы!

Подъемы рук в стороны сидя

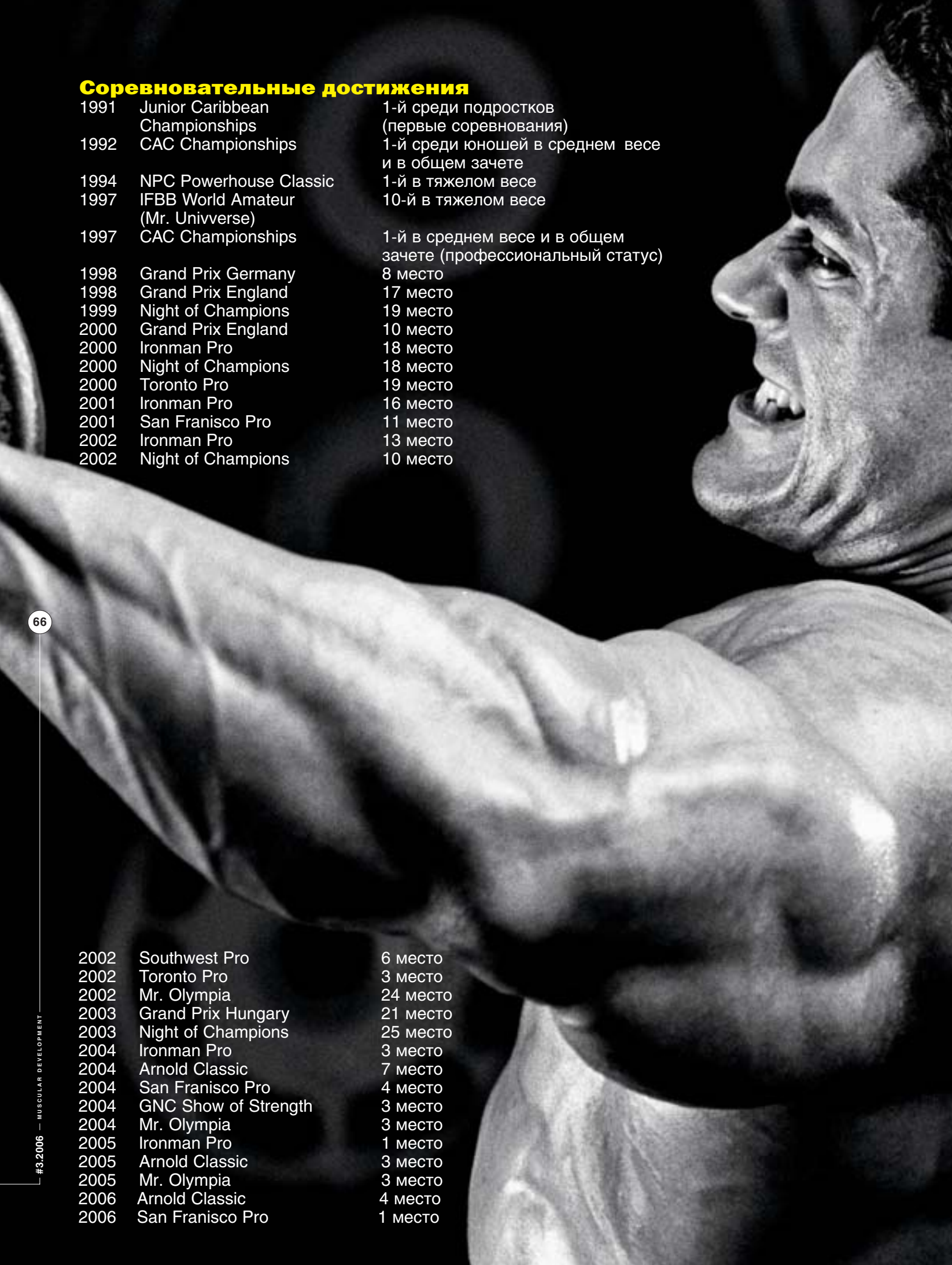
О, подождите, наверное, я должен был сказать, что Густаво выполняет свои жимы из-за головы, как часть суперсета с подъемами рук в стороны. Это значительно усложняет работу, как знают те из вас, кто пробовал предварительное утомление. Бадделл любит выполнять

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!



Соревновательные достижения

1991	Junior Caribbean Championships	1-й среди подростков (первые соревнования)
1992	CAC Championships	1-й среди юношей в среднем весе и в общем зачете
1994	NPC Powerhouse Classic	1-й в тяжелом весе
1997	IFBB World Amateur (Mr. Univverse)	10-й в тяжелом весе
1997	CAC Championships	1-й в среднем весе и в общем зачете (профессиональный статус)
1998	Grand Prix Germany	8 место
1998	Grand Prix England	17 место
1999	Night of Champions	19 место
2000	Grand Prix England	10 место
2000	Ironman Pro	18 место
2000	Night of Champions	18 место
2000	Toronto Pro	19 место
2001	Ironman Pro	16 место
2001	San Franisco Pro	11 место
2002	Ironman Pro	13 место
2002	Night of Champions	10 место
2002	Southwest Pro	6 место
2002	Toronto Pro	3 место
2002	Mr. Olympia	24 место
2003	Grand Prix Hungary	21 место
2003	Night of Champions	25 место
2004	Ironman Pro	3 место
2004	Arnold Classic	7 место
2004	San Franisco Pro	4 место
2004	GNC Show of Strength	3 место
2004	Mr. Olympia	3 место
2005	Ironman Pro	1 место
2005	Arnold Classic	3 место
2005	Mr. Olympia	3 место
2006	Arnold Classic	4 место
2006	San Franisco Pro	1 место

Тренировочный сплит*

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

*Это лишь примерный сплит, потому что Густаво регулярно его изменяет, чтобы исключить адаптацию мышц к нагрузкам.

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

это упражнение в строгой технике, поэтому делает его сидя, благодаря чему исключается всякий читинг, такой характерный для этого упражнения. Каждый раз, когда я слышу о гантелях весом 40-50 кг в подъемах рук в стороны, первым же вопросом становится: а как насчет техники?

Густаво убеждает меня, что техника у него исключительно строгая, и я ему верю. Он выполняет три сета из 10 повторений перед жимами из-за головы, начиная с 25 или 30 кг, а затем переходя на 20 кг и потом на 15 кг. Вы понимаете, что Густаво задействует только средние дельтоиды, потому что атлет его размеров мог легко справиться и с более значительными весами, если бы активировал другие мышцы и инерцию.

Жимы из-за головы в тренажере

Закончив с суперсетами и, как он это называет, «прекрасной» накачкой, раздувающей его дельтоиды, Густаво вновь бомбит их еще одним жимовым упражнением, на этот раз в тренажере Hammer Strength, где не надо заботится о равновесии. Все, что остается, - это жать и жать!

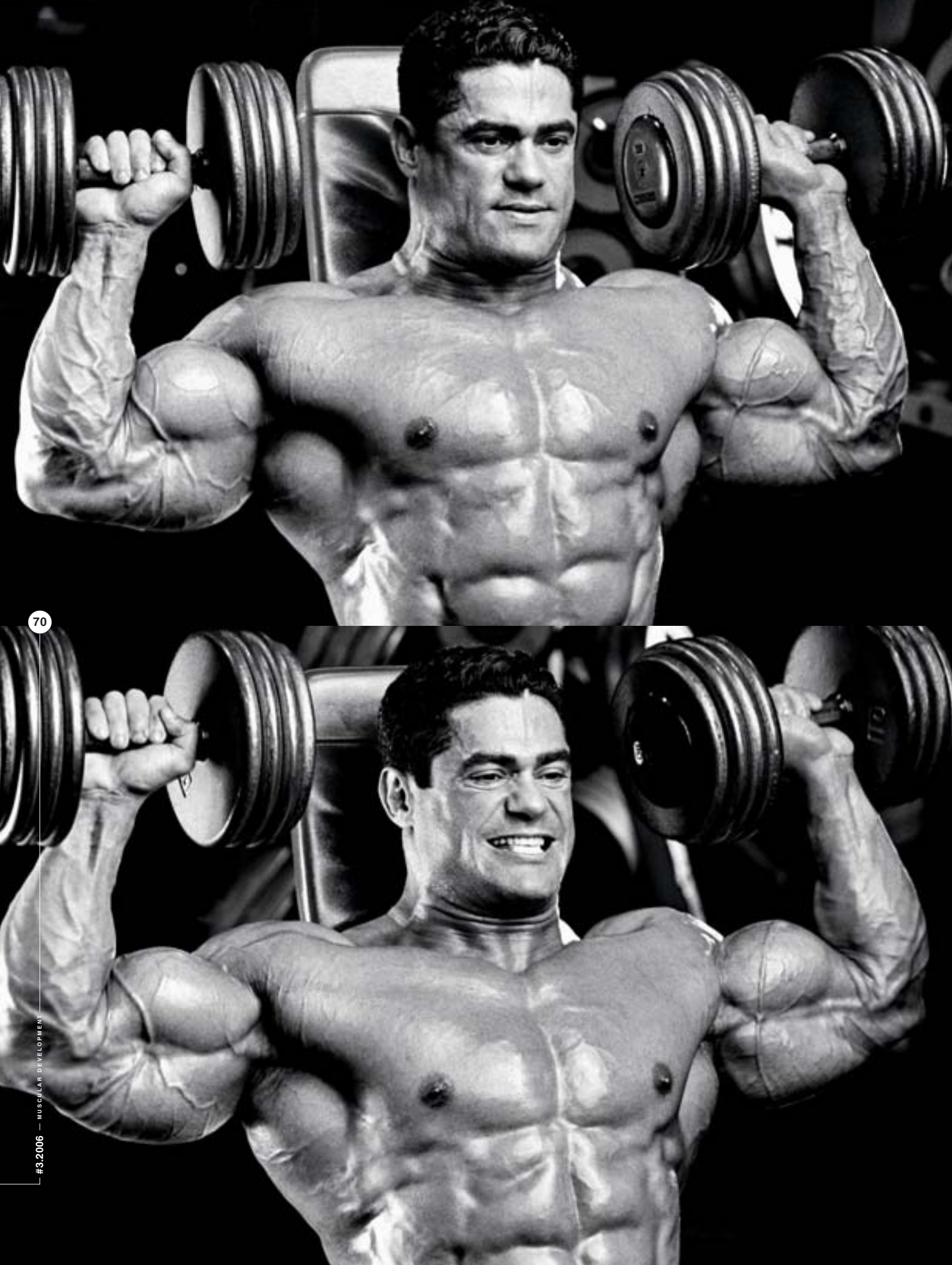
«Я выполняю четыре сета со 185 кг, придерживаясь 10 повторений, - говорит Густаво. – Я не люблю веса, с которыми не могу выполнить менее 10 повторений. Я пробовал более низкие повторения, но не получил хороших результатов в плане мышечного роста. Плюс к тому, я намерен задержаться в бодибилдинге еще надолго, поэтому хочу избежать травм».

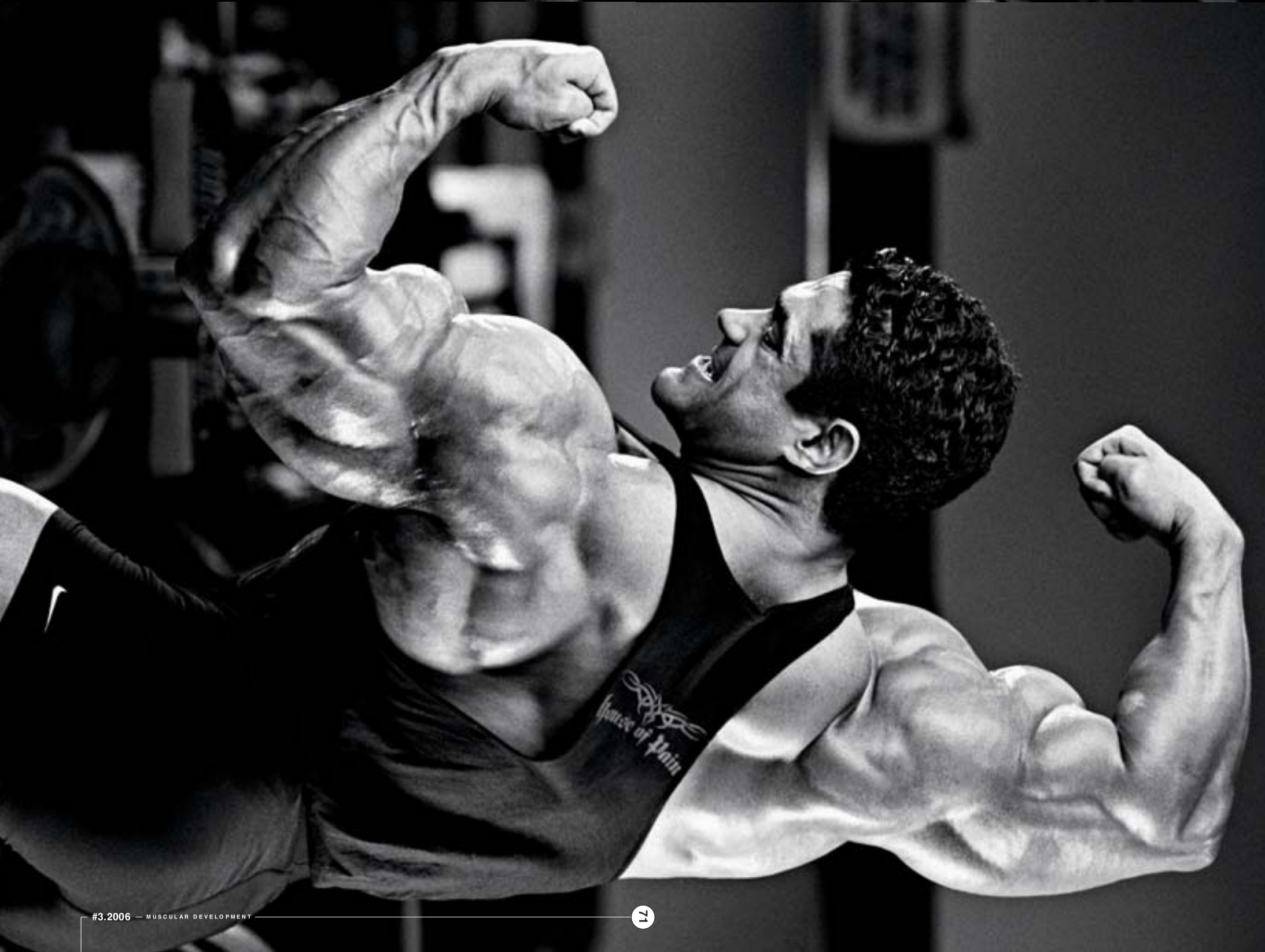
ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240




House of Pain

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Подъемы гантелей вперед попеременно

Но это еще не все, и наш гигант продолжает прямой работой для передних дельтоидов. Нам с вами она, наверное, и не понадобилась бы, но Густаво намерен стать лучшим в мире бодибилдером, поэтому все мышечные группы должны быть эквивалентно развиты, разделены и прорисованы. Он выполняет четыре сета попеременных подъемов рук вперед, поднимая их до уровня плеч. Рабочие веса от 15 до 22 кг в зависимости от самочувствия.

Жимы гантелей сидя

Жимы гантелей сидя могут и не быть основным упражнением на данной стадии, но это не означает, что нужно от них полностью отказаться. Примерно каждую пятую тренировку Густаво начинает с гантелями, заменяя жимы штанги из-за головы. «Мне нравится периодически жать гантели, потому что большие перерывы моментально приводят к потере силы. Наверное, организм просто забывает, как нужно удерживать равновесие, - улыбается Густаво. – Ваши мышцы быстро привыкают к однообразной работе, поэтому их надо периодически шокировать».

Как вы могли догадаться, Баделл вырабатывает немалую мощность в жимах гантелей сидя. Он может выполнить четыре сета из 10-12 повторений с гантелями весом 64 кг. И помните, что тренируется он один, поэтому подать веса ему некому. Те из вас, кто когда-нибудь работал с такими гантелями, понимают, что один только подъем их в стартовую позицию – это уже мини-тренировка.

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

Шраги в тренажере Смита

Густаво заканчивает тренировку плеч работой для трапеций, предпочитая шраги в тренажере Смита. «Упражнение выполняется в строгой технике, и я слишком устаю к этому моменту, чтобы перетаскивать свободные веса», - говорит он. Густаво устанавливает на гриф по три 20-килограммовых диска с каждой стороны и выполняет четыре хороших сета из 10 повторений, поднимая плечи как можно выше и опуская их до полной растяжки.

Здоровые суставы

Несмотря на значительные веса в жимовых упражнениях, Густаво никогда не получал травм, не испытывал болей и воспаления суставов. «Я не бинтую локти или колени. Мои суставы от природы очень выносливые, но думаю, что моя техника позволила избежать многих неприятностей. Я тренируюсь один и поэтому не использую веса, с которыми не смог бы справиться самостоятельно. Отсутствие напарника определяет некоторые пределы, и я тренируюсь настолько тяжело, насколько должен. Я не совершаю безумств в спортзале. Глупости при выполнении жимов погубили много локтей и плеч».

Густаво долго шел к своим нынешним достижениям, сохраняя драйв и не обращая внимания на неудачи, так долго, что другой бы уже давно сдался. Он рвется только вперед, никогда не останавливаясь на достигнутом. Это делает его сильным соперником, и другие профи понимают, что за этим парнем нужен глаз да глаз. Густаво вышел на сцену и другого пути, кроме как вперед и выше, не признает! ***MD***

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

Уголок Кормье

Крис Кормье (Chris Cormier)

Здравствуйте, Крис! Выглядите Вы фантастически! Вы когда-нибудь замеряете процент жира или по старинке доверяете зеркалу?

Спасибо за комплимент. В это межсезонье моя диета была немного строже, точно так же, как и кардио. Кардионагрузки достаточно интенсивны, чтобы сжигать жир постоянно. Раньше в межсезонье я не вкладывал особо много усилий в аэробику. Я всегда ей занимался, но не так тяжело. Теперь я понял, что таких нагрузок уже мало – я должен хорошенько пропотеть и поддерживать высокий сердечный ритм, чтобы тренировки стали эффективными.

Уровень жира - 2,3%, это классный показатель, при нем я становлюсь особенно прорисованным, и никто не обсуждает мои недостатки. Ниже 2 процентов я еще не опускался, но было бы здорово, конечно, при условии, что я смог бы сохранить размеры и полноту мышц.

Люди постоянно говорят, что замеры процента жира не совсем точны. Но если и бывает разница в 1-2%, кого это волнует? Судьи не побегут на сцену с калиперами, они выдают оценку на основе того, что видят. Поэтому показатели уровня жира в организме я использую в качестве шаблона, не более, чтобы оценить сохранил я жир или потерял. Окончательный же результат видно в зеркале, и мое внимание сосредоточено на квадрицепсах, бицепсах бедер, широчайших мышцах и области низа спины. Если все это отточено и детализировано, то я понимаю, что готов одолеть каждого. Я не из тех ребят, которые ходят с высоко поднятой головой, считая себя прорисованными, только потому, что их тренер определил исключительно низкий процент жира. В бодибилдинге то, что вы видите, то и имеете. Если подрезки не видно, то вы не в форме, каким бы при этом не был ваш процент жира.

Я начал тренировать пресс два раза в неделю. Я никогда раньше не тренировал его и думаю, поможет ли тренинг сделать его плотнее. Я уже выполняю кардиоработу по утрам и считаю, что тренинг пресса поможет убрать жир вокруг талии. Я хочу плоский и рельефный пресс! Помогут ли такие тренировки? Я вижу некоторых атлетов в спортзале, которые выглядят толстыми, но пресс у них все же есть. Я такого не хочу. Могут ли тренировки пресса убрать жир в этом регионе? Я выполняю одно упражнение для верха живота (кранчи в тренажере), одно для низа (подъемы ног) и одно для косых мышц (наклоны в стороны). Это хорошая программа?

Вы должны знать, что прорисованный пресс – на 95% зависит от вашей диеты и кардиотренировок, правильно? Надеюсь, что так, потому что я и другие профессионалы, ведущие колонки в MD, говорили об этом уже сотни раз! Ваши наблюдения относительно атлетов с большими животами и прессом, который «все же есть», не совсем корректны. Вы видели людей со слишком большими внутренними органами, что обычно получается в результате использования стероидов и гормона роста. К сожалению, эта проблема в последнее время приобрела невероятную популярность. Я считаю, что настоящий профессионал должен выглядеть презентабельно круглый год, то есть, иметь узкую талию и плоский живот, а не пузо, по размерам большее, чем грудь.

Кроме диеты и кардио вам необходимо тренировать пресс через день, чтобы постоянно держать его в тонусе. В связи с этим я хотел бы немного переделать вашу программу. Прежде всего, откажитесь от наклонов в стороны. Они могут сделать косые мышцы живота более толстыми и тем самым расширить талию. Начинайте с четырех сетов кранчей на высоком блоке, стоя или на коленях, держа концы веревочной рукоятки около висков. Выполняйте по 15-20 повторений в каждом сете, заставляя пресс делать всю работу.

Затем выполните четыре сета лягушачьих сгибаний ног. Для этого сядьте на край скамьи, вытяните ноги вперед, а корпус отклоните назад. Затем подтягивайте колени к себе с одновременным скручиванием корпуса. Выполните 15 повторений, добившись хорошего жжения. Это упражнение кроме пресса нагружает и подвздошно-поясничные мышцы. Последнее упражнение будет на косые мышцы живота и передние зубчатые мышцы. Вы снова будете использовать блок и веревочную рукоятку. Встаньте на колени перед блоком, держа веревочную рукоятку точно так же, как и в первом упражнении, но на этот раз скручивайте корпус не вперед, а правым локтем к левому колену, 10-15 повторений, затем левым локтем к правому колену еще 10-15 повторений. Четырех сетов с относительно легким сопротивлением (нам не нужны слишком толстые косые мышцы живота) будет вполне достаточно. Именно такую программу использую я сам. Выполняйте ее через день, правильно питай-

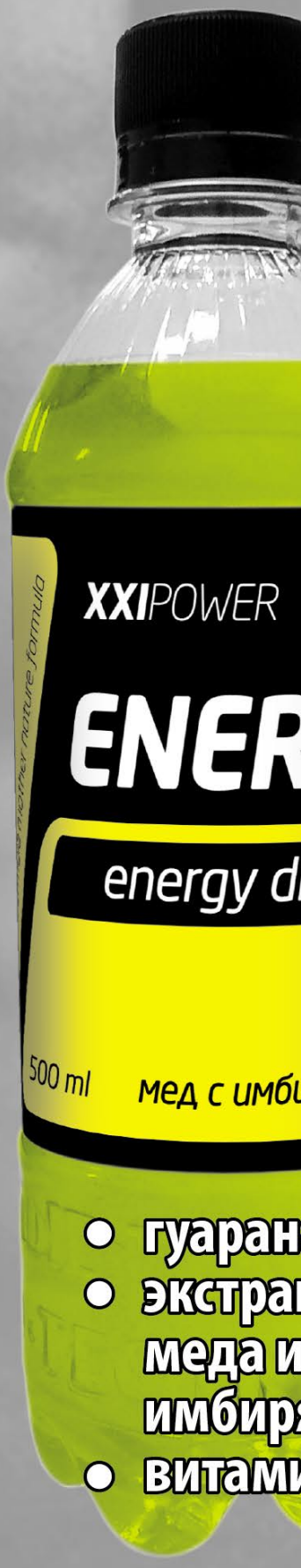
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

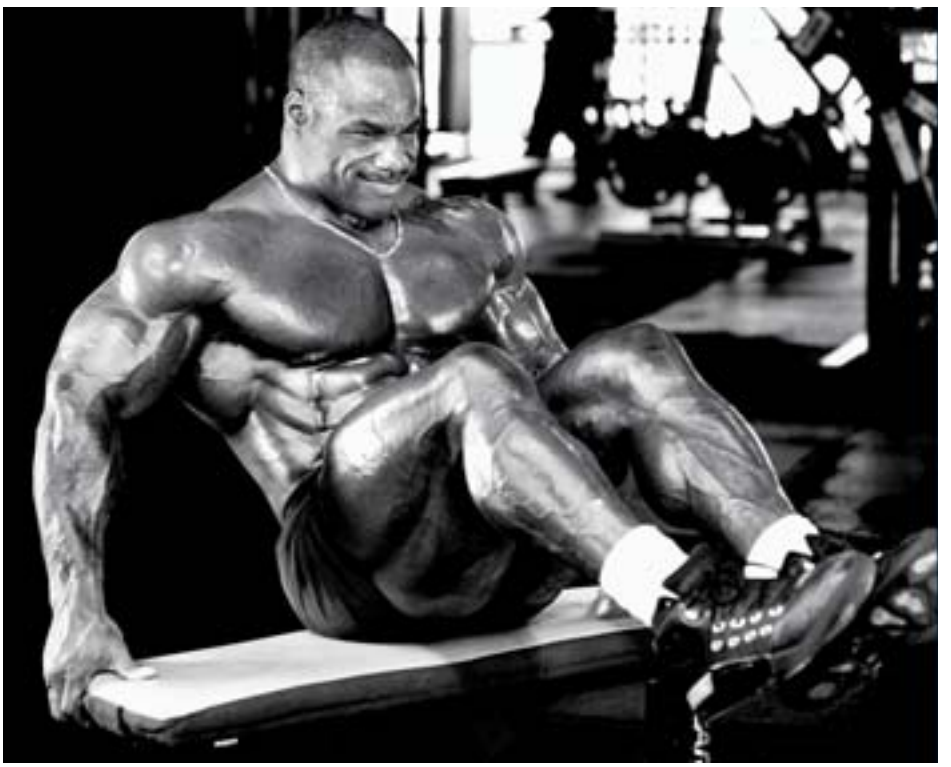
Isotonic Profi

- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+

- минералы
- лайм и мята

Уголок Кормье



тесь, и ваш пресс быстро приобретет желаемую плотность.

Я целых два месяца отдыхал от тренировок, потому что был значительно перетренирован. Один из признаков перетренированности заключался в том, что моя грудь начала уменьшаться по сравнению со своими предыдущими размерами, и я больше не ощущал в ней накачки. Несколько месяцев тренировка груди состояла из 30 сетов. Раньше я очень гордился своей грудью, но теперь смотрю на нее с огорчением. Я не знаю, как мне снова вернуться к нормальному тренингу груди. Вчера я попробовал потренироваться и снова не почувствовал в ней накачки. Ощущение было такое, как будто я вообще ее не нагружал. Кто-то мне посоветовал на пару недель перейти на очень легкие тренировки – четыре сета из 10 повторений в тренажере Смита. Этот человек сказал, что постепенно накачка начнет возвращаться, и грудь снова откликнется на тренинг. Хорошая ли это идея? Будет ли моя грудь снова реагировать на тренинг, как раньше, или я перманентно повредил ее таким большим числом сетов столь продолжительное время? Может быть, мне еще нужно отдохнуть?

Я вам советую успокоиться. Если только вы не порвали грудь, то ни о каких серьезных повреждениях не может быть и речи. Думаю, проблема больше в вашей голове и слишком большой озабоченности данным вопросом. Вы уже достаточно долго отдохнули, поэтому вне зависимости от степени перетренированности ваш организм уже полностью восстановился. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Все будет отлично, коллега! Вы снова должны начать с легких весов и медленно увеличивать их каждую неделю. Не нужно выполнять более 16 сетов для груди.

Предлагаю следующую тренировочную программу. Начните с жимов лежа на наклонной скамье с гантелями или штангой. Я считаю, что верх груди часто не дополучает работы, поэтому его нужно нагружать первым на тренировке. Увеличивая веса в стиле пирамиды, выполните четыре сета по 10-12 повторений. Вторым упражнением будут жимы лежа. Я предлагаю воспользоваться старой хитростью и опускать гриф не к грудинной кости, а к шее, тогда вы получите большую растяжку и накачку. Сначала вы не сможете работать с тяжелыми весами, но вскоре, освоившись с новой траекторией, доберетесь и до них. Если по каким-либо причинам штанга беспокоит ваши плечи, выполняйте упражнение с гантелями. Четыре сета из 8-12 повторений, и обязательно убедитесь, что у вас есть подстраховщик, если вы будете жать штангу лежа от шеи. Я не хочу услышать о том, как вас задушил гриф!

Далее три сета жимов штанги на скамье с обратным наклоном. Снова привлеките тренировочного напарника и поработайте до отказа в 10-12 повторениях. Последнее упражнение – это сведения рук на Пек Дек или в кроссовере. Выполните три сета из 12-15 повторений, добиваясь мощного сокращения грудных мышц. Если силы еще остались, можете отправиться на брусья, принять положение упора, наклониться вперед и выполнить отжимания, разводя локти в стороны. Двух сетов до отказа с собственным весом будет достаточно. Это очень серьезная программа, способная дать вам хорошую накачку. Я даже скажу, что накачка гарантирована. Начинайте, и ваша грудь откликнется! ***MD***

Персона

Билли ДеКончини (Billy DeConcini)

Трехголовые монстры Джея Катлера

Это бицепсы бедер или трицепсы?

Помните времена, когда вы только и слышали разговоры о бицепсах? В детстве вы просили папу показать мышцы, и, конечно же, это был бицепс! Затем, когда бывший чемпион-бодибилдер превратился в голливудскую звезду с акцентом, который можно было сравнить разве что с говором Дракулы, сценой стала править грудь. Потом были широчайшие мышцы спины и, наконец, последний любимец – пресс или шесть кубиков. Теперь мы наблюдаем восхождение на пьедестал трицепсов, ведь это крупнейшие мышцы рук, видимые почти в каждой позе!

Титанические трицепсы дают плечевому отделу руки больше массы, чем их соседи бицепсы. Мощные трицепсы делают выигрышной каждую позу, особенно если вы стоите просто расслабившись! Будь вы на сцене или за стойкой бара в своей любимой футболке, они видны всегда, в каком бы положении не находились руки. Трицепсы, которые раньше недооценивались, теперь взлетели на вершину. Женщины хотят, чтобы они были упругими и не свисали, а мужчины, чтобы мощные подковы распирали рукава их футболки. Да, теперь в фаворе трицепсы!

Настоящий титан

Джей Катлер, известный своими невероятными ногами и потрясающими дельтоидами, обладает и парой выдающихся трицепсов. Его поза «трицепс сбоку» просто сокрушительна! Внешние головки явно выражены даже в расслабленном состоянии, их изгиб в позах для бицепсов великолепен! Длинные головки действительно длинны, а подкова возьмет первый приз в любом сравнении.

Обычно Джей тренирует трицепсы перед бицепсами, потому что они больше, сложнее и требуют нагрузки под разными углами. Высокообъемный подход в тренинге обязателен. Трицепсовые упражнения выполняются в более строгой манере, чем большинство упражнений Катлера. Давайте внимательнее посмотрим на тренировку нашего гиганта!

Стопор на одно отверстие ниже

Одна из хитростей Джея – это ставить стопор на одно отверстие ниже полного набора весов блока. Этот трюк должен заставить его предположить, что он не сможет выполнить упражнение с полным набором отягощений. Он должен усилить его внутреннюю мотивацию, потому что на самом деле Джей может взяться за весь набор и даже больше. Это говорит нам о том, что Джей не принадлежит к разряду атлетов, порабощенных собственным самолюбием. Я уверен, что вы не раз видели таких: они думают только о том, чтобы показать миру, с какими весами работают, хотя это больше похоже на настоящую пытку. Если в этом описании вы узнали себя, остановитесь и подумайте. А теперь к упражнениям!

Для титанических трицепсов

Жимы вниз на высоком блоке с веревочной рукояткой	5x8-10
Отжимания в тренажере	3x8-10
Жимы вниз на высоком блоке	3x8-12
Экстензии над головой	3x8-10
Жимы лежа узким хватом	3x8-10
Экстензии одной руки на блоке	2x10-12

Жимы вниз на высоком блоке с веревочной рукояткой

Джей любит начинать тренировку с этого упражнения, потому что оно хорошо разогревает локти. Чтобы избежать травм, он начинает с пары легких сетов из 20-30 повторений. Таким образом он направляет кровь в целевой регион и обеспечивает хорошую смазку локтевых суставов перед серьезной работой.

Начиная с уровня груди, Джей слегка наклоняется вперед и в нижней точке разводит руки в стороны. Из-за громадной массы трицепсов и широчайших мышц спины он не может держать локти прижатыми к корпусу в соответствии с общепринятыми понятиями «правильной» техники. Вы видите, как вверху его локти расходятся в стороны, а внизу он разводит в стороны руки для более жесткого сокращения трицепсов. Вот где действительно работают внешние головки!

После того, как «подковы» наполняются кровью, Джей начинает настоящую тренировку. Теперь три рабочих сета из 8-10 повторений. В последнем сете он выполняет несколько повторений в стиле от-

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

дых/пауза. Выполнив все возможные повторения, он отпускает вес, делает пару вдохов и затем выжимает еще 4-5 повторений. И это только начало!

Отжимания в тренажере

Следующие в списке хитов – отжимания. Джей предпочитает выполнять их полусидя, так как это обеспечивает ему лучшую рычажность. Корпус он держит прямо, чтобы это упражнение больше строило трицепсы, а не грудные мышцы. Один вводный сет, затем три рабочих, и кожа на руках начинает почти лопаться.

Жимы вниз на высоком блоке

И снова жимы вниз! На этот раз Джей использует изогнутую рукоятку и средней ширины хват, разводя локти в стороны. Все это позволяет ему поднимать просто монстрские веса! Один вводный сет и три рабочих из 8-12 повторений.

Экстензии с гантелями над головой

В зависимости от самочувствия Джей может работать с двумя гантелями или одной, упираясь обеими руками во внутренний диск. Сегодня именно такой случай. Он садится на скамью Скотта, используя подставку для рук в качестве опоры под поясницу и поднимает одну гантель над головой. Отсюда он опускает ее за голову, разводя локти в стороны, а затем выпрямляет руки. Три рабочих сета из 8-10 повторений.

Жимы лежа узким хватом

Теперь подходит очередь жимов лежа узким хватом. Джей берет стандартный олимпийский гриф. Хват умеренно узкий, но не настолько, как это показывают в книгах и журналах. Но ведь в бодибилдинге, как и вообще в жизни, вы придерживаетесь того, что работает. Катлер считает, что слишком узкий хват оказывает избыточный стресс на кисти и локти. А поскольку мы знаем, что серьезных травм у него никогда не было, нам стоит принять это во внимание. Гриф осторожно опускается к нижнему обрезу груди, чтобы затем взрывно взмыть вверх. И снова локти расходятся в стороны. Три рабочих сета из 8-10 повторений.

Экстензии одной руки на блоке

И, наконец, экстензии на блоке. Взявшись за рукоятку высокого блока, Джей выпрямляет руку поперек корпуса и вниз, добиваясь полной растяжки и сокращения мышцы. Последнее очень важно в этом упражнении: если в нижней точке вы не чувствуете боли, то вы делаете его неправильно. Здесь сразу же два рабочих сета из 10-12 повторений.

Заключение

Глоток воды из литровой бутылки, и Джей переходит к бицепсам. Трицепсы получили свою долю работы. Основная цель Джея – общая пропорциональность и симметрия, а для такого парня это означает выдающееся развитие каждой мышцы. И трицепсы не исключение! ***MD***

Исповедь Ли Приста

Ли Прист (Lee Priest)

Преодолеваем плато

Ли, я тренируюсь шесть лет. Я только что вернулся из армии и хочу начать участвовать в соревнованиях. Мой рост 183 см, вес - 84 кг. Я пытаюсь увеличить мышечную массу, но это дается мне с большим трудом. Ребята в армии, с которыми я тренировался, всегда говорили, что мне нужно больше есть, но я совсем не хочу, чтобы у меня запасался жир. Самая развитая часть моего тела - это пресс. Даже в армии я по возможности питался здоровой пищей. Наш старший сержант считал меня ненормальным! Я тренирую все части тела раз в неделю, выполняя по 16-20 сетов. Я делаю все основные упражнения, такие, например, как приседания, тяги со штангой, жимы от плеч, жимы лежа, жимы на наклонной скамье, сгибания рук со штангой и отжимания. Кроме того, я ежедневно занимаюсь кардиотренингом. Я приучился к кардиотренировкам в армии, так что теперь просто продолжаю эту практику. Я набрал 9 кг, но сейчас столкнулся с плато - в течение всего последнего года масса тела оставалась неизменной - 81,5 кг. Я только хочу сохранить мышцы моего пресса, иначе в конце концов я стану выглядеть толстым. В основном мой рацион состоит из куриного мяса и рыбы с овощами. Я не употребляю картофель, рис или хлеб, кроме того, совершенно не ем красное мясо. Может, мне просто послать все это к чертям и начать толстеть, чтобы набрать массу, а потом уже добиваться мышечной прорисовки? Плюс ко всему, у меня довольно высокий рост, и, чтобы набрать вес, мне требуется больше времени. У меня есть приятель-здоровяк, и ростом он всего 168 см. У него короткие руки, поэтому мышцы на них растут, как на дрожжах. Он Ваш преданный поклонник и во всем Вам подражает. Ребята из моей части называют его Малыш Прист. Так или иначе, не мог ли бы Вы мне посоветовать наиболее эффективный способ нарастить мышечную массу?

Ну, если Малыш Прист мне во всем подражает, быть может, он возьмет на себя оплату кое-каких моих долгов? Ха–ха–ха! А если серьезно, то, похоже, ты тренируешься на протяжении многих лет, приятель. Ты не указал свой возраст, но, судя по тому, что ты только что вернулся из армии, могу предположить, что тебе около 25 лет. При твоем росте веса 84 кг явно недостаточно. Я знаю девчонок, которые ниже тебя ростом и весят больше. Кроме того, я подозреваю, что в армии, по долгу службы выполняя кроссы, ты довольно много занимался кардиотренингом, Ты говоришь, что сейчас демобилизовался, поэтому, я надеюсь, ты больше не бегаешь.

Первое, что тебе нужно сделать – отказаться от кардио. Больше ни одной кардиотренировки! У тебя нет жира, который нужно сжигать, поэтому будь уверен - ты просто теряешь мышечную массу. Странно, что ты вообще набрал хоть какой-то вес. Что касается тренинга, похоже, ты, в основном, все делаешь правильно. Но самое важное из того, что тебе нужно – это еда! Я имею в виду, что ты должен есть по-настоящему! Мышцы не будут расти, если ты не будешь их питать. Ключевое понятие здесь – калории. Ты должен есть все, что тебе попадается. И не ограничивай себя ни в чем. Убедись, что ты потребляешь большое количество протеинов и углеводов, по меньшей мере, каждые три часа. Если ты не получаешь достаточно калорий, тело не может сохранить даже мышцы, которые у тебя уже есть. Как же ты собираешься наращивать мышечную массу, питаясь так, как ты это делаешь?

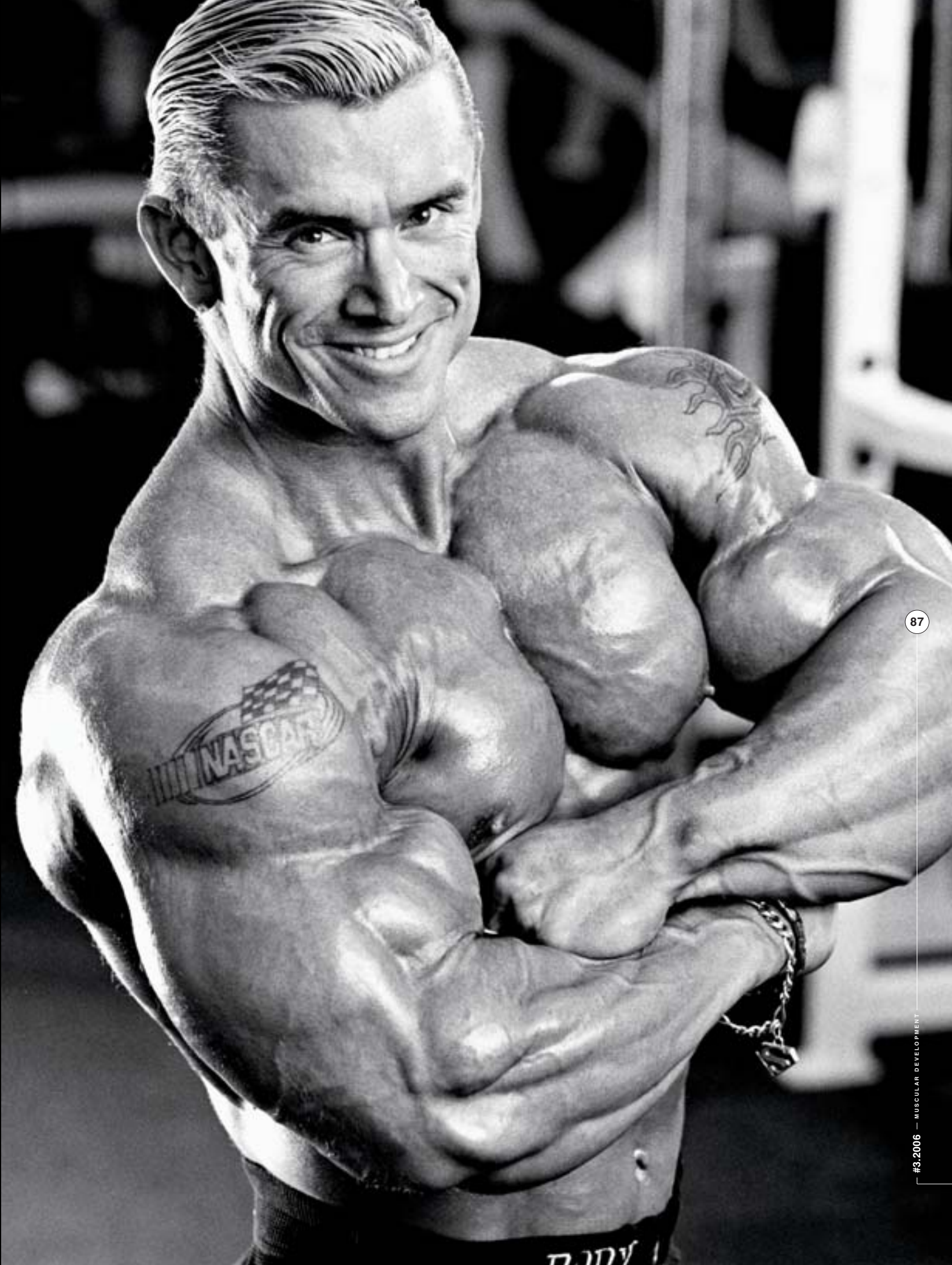
Также тебе нужно будет вернуть в свой рацион сложные углеводы. Без углеводов твои мышцы совсем не получают гликоген, служащий для них топливом. Ты сам сказал: ты сидишь на диете, как будто готовишься к соревнованиям, и стараешься нарастить мышцы? Этого не произойдет! Это проблема всех подобных низкоуглеводных продуктов, которые представлены сейчас на рынке. Все эти болваны заставляют тебя думать, что углеводы – твои враги, тогда как на самом деле они являются неотъемлемой частью любой диеты. Действительно, бодибилдеры садятся на низкоуглеводную диету, но только при подготовке к соревнованиям. Постоянное соблюдение такого рода диеты губительно для твоего организма, как в плане мышц, так и в отношении общего состояния здоровья.

Так что скажи доктору Аткинсу, чтобы он занимался домохозяйками и верни в свой рацион углеводы. Удачи!

Бодибилдеры любят поесть

Почему бодибилдеры, когда не готовятся к соревнованиям, выглядят как толстозадые уроды? Я встречал некоторых ведущих профи, и на первый взгляд их можно было принять за футболистов. Сначала я их даже не узнал! Видно, что они здоровенные, но выглядят совсем не так, как в журналах. Вообще-то я даже разочаровался. В чем тут дело?

Очевидно, ты из тех, кто не участвует в соревнованиях, поэтому я прочитаю тебе лекцию из цикла «101 принцип бодибилдинга». Тело может набирать мышечную массу лишь при условии потребления соответствующего количества калорий. В какой-то степени я осветил это в своем ответе на


NASCAR

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

Исповедь Ли Приста

предыдущий вопрос, поэтому остановлюсь на том, что касается бодибилдеров, принимающих участие в соревнованиях.

Не забывай, что фотографии, которые ты видишь в журналах, делаются, когда наше тело приобретает необходимую для соревнований форму. Поэтому ты видишь ребят, которые просидели на диете в течение 12 или более недель, чтобы так выглядеть. Мы говорим о многих часах кардиотренинга и о питании продуктами с низким содержанием жира и углеводов на протяжении нескольких недель подряд. Люди, обладающие достойной мышечной массой, в обычной обстановке не выглядят так же, как на сцене в свете софитов. Это просто невозможно! Когда ты узнаешь, что представляет собой подготовка к выходу на сцену, ты поймешь, что выглядеть каждый день так, как будто ты только что выиграл Арнольд Классик, физически невозможно. А подготовка к соревнованиям предполагает натриевое голодание, углеводное голодание и загрузку, ограниченное потребление жидкости. К тому же, когда ты видишь нас на сцене или на страницах журналов, наши мышцы напряжены, мы покрыты масляным составом, предстаем в свете прожекторов. Это имеет огромное значение.

Теперь относительно того впечатления, которое производит наш внешний вид в межсезонье. Если я не выступаю на соревнованиях, мне наплевать, как я выгляжу. Мне кажется, все знают о том, что, когда я не готовлюсь к соревнованиям, я люблю хорошо поесть. Любопытно, что у нас, бодибилдеров, всю свою жизнь проводящих в спортзале за тяганием штанг, и у толстозадых уродов, сидящих перед телевизором и пичкающих себя всем, что только попадется под руку, есть одна общая черта – страсть к еде.

Назови любое блюдо, и я отвечу, что ем его в период между турнирными сезонами. Мне бы стоило заключить рекламные контракты с такими производителями еды, как McDonald`s, Kentucky Fried Chicken, Pizza Hut и Krispy Kreme! В Биг Маке попрежнему содержатся протеины и углеводы, так же как в цыпленке и рисе. Правда, в нем полно натрия и жира, но я могу принять лишние калории, так как стремлюсь к наращиванию мышечной массы. Цель, которую я поставил перед собой – из года в год, от соревнования до соревнования совершенствовать свое тело. А если жира в теле очень мало, ты не сможешь увеличить объем мышц.

Бодибилдинг – это тяжелый вид спорта, так как он представляет собой процесс изменения твоего тела. К сожалению, им нельзя заниматься непрерывно на протяжении многих лет, как гонками. По крайней мере, это касается соревнований. Профессиональный бодибилдинг и тренировки с целью лучше выглядеть или нарастить в какой-то степени мышцы – совершенно разные вещи. Век бодибилдера-профессионала недолог, поэтому мы стараемся по максимуму использовать все возможности для того, чтобы усовершенствовать свое тело в пределах отведенного нам времени. Это значит, что в период между соревнованиями мы должны в значительной степени увеличить массу тела, чтобы добиться необходимого для соревнований мышечного роста. В межсезонье четко прорисованные мышцы пресса - это для меня воспоминание из далекого прошлого. Кроме того, мне не приходится беспокоиться об этом.

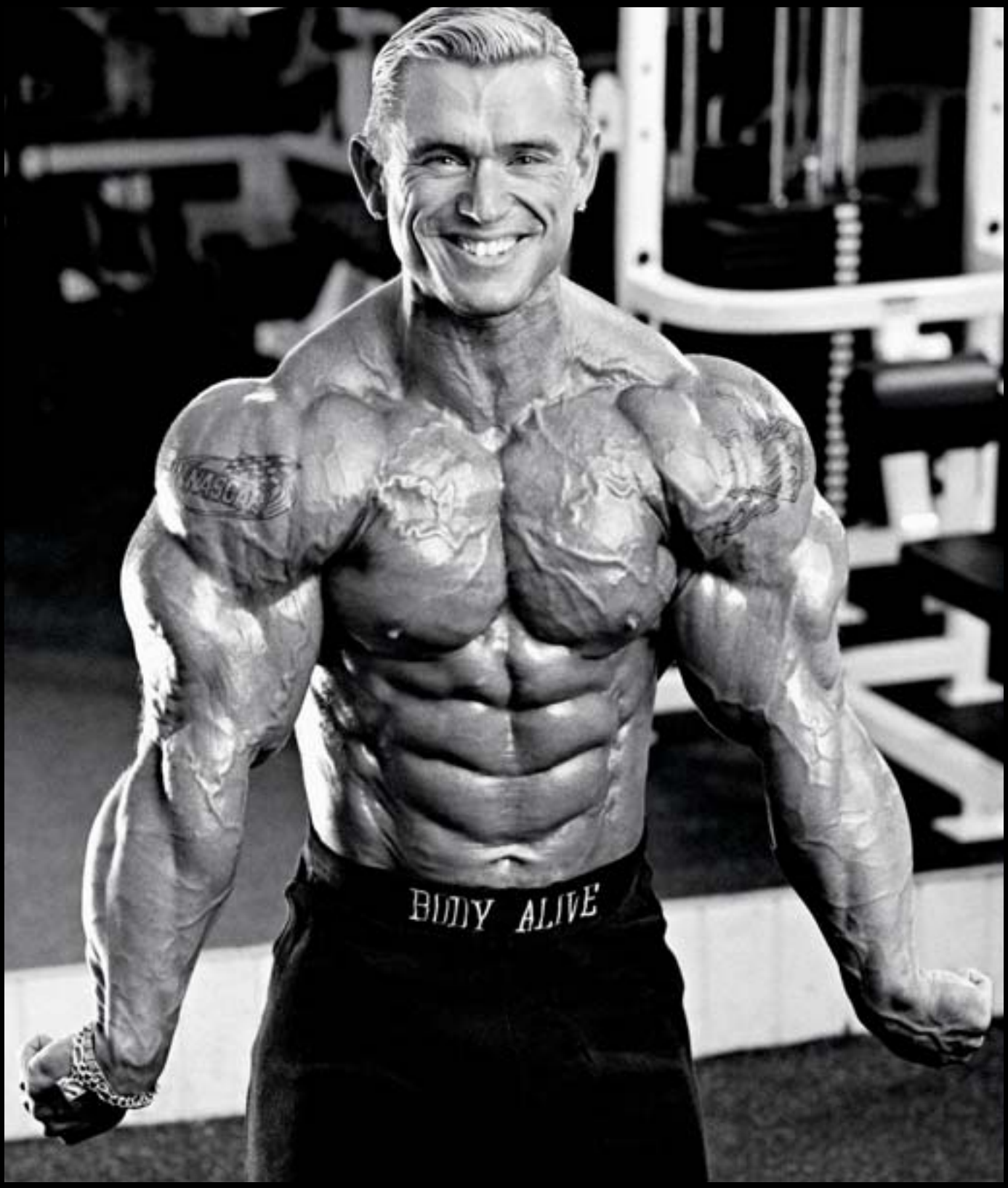
Доходить до маразма в этом отношении не нужно, но и не следует слишком придерживаться границ своего конкурсного веса. Некоторые профессионалы в течение многих лет на самом деле сохраняли одинаковый вес, однако, если ты посмотришь, какими они были в начале своего пути, и сравнишь это с их показателями за последние годы, ты обнаружишь, что они, в сущности, остались такими же. Пойми меня правильно, они попрежнему достойные восхищения соперники, и я уважаю их, но в то же время мне кажется, что они не добились существенного прогресса. Подумай об одном из таких парней, которые никогда по-настоящему не набирают вес в период между соревнованиями, и ты поймешь меня.

Полнея, мы «накапливаем» массу. После того, как мы избавляемся от лишнего жира, у нас остается больше «сухой» мышечной массы, чем было раньше. Поверь мне, с моим чревоугодием период межсезонья кажется мне коротким, как уик-энд. В течение первых нескольких недель мне нравятся все телевизионные рекламные ролики, где показывают еду! Но как только начинается подготовка к соревнованиям, я на самом деле почти об этом не думаю. Да, диета – это тяжело, но это одно из правил нашей игры.

В любом случае, теперь ты знаешь правду! Мы много говорили о еде, поэтому ты, несомненно, догадываешься, куда я отправлюсь после того, как разделаюсь с этой рубрикой.

Жизнь без излишеств

Я недавно стал поклонником бодибилдинга, но мне всегда нравилось Ваше телосложение. Ли, Вы похожи на «качков» из комиксов. Недавно я побывал на первых в своей жизни соревнованиях и не мог не обратить внимания на то, что там полно сногсшибательных красоток. Мне показалось, что я умер и оказался особняке «Плейбоя» в раю. Однако мне кое-что непонятно. Каждый раз, когда я показываю фото бодибилдеров своей сестре или ее подругам, они постоянно говорят нечто вроде «Это ужасно, посмотри на эти вены», или «Это отвратительно, неужели кому-то хочется вытворять такое



со своим телом?». Девушки из офиса говорят то же самое (я работаю в кредитном подразделении банка). А потом я оказываюсь на соревнованиях, где вижу самых соблазнительных женщин на свете, виснущих на руках этих по-настоящему громадных бодибилдеров с такими же венами и телами, как у героев комиксов. Неужели девушки на самом деле «клюют» на такую внешность - ведь я не видел ни одну из этих богинь с доходягой? В чем тут дело?

Прежде всего, добро пожаловать в мой мир. Я состою в счастливом браке. Ты что же, хочешь неприятностей для меня? Просто чтобы прервать цепь твоих рассуждений, скажу вот что. Да, в мире бодибилдинга много красивых женщин. Кто-то из них - просто фанатки, которые встречаются в любом виде спорта. В большинстве случаев, если уж человек попал в эту среду, он начинает общаться с людьми, которые по-настоящему вовлечены в нее.

Исповедь Ли Приста

Это в какой-то степени изменяет твое восприятие действительности.

Помню, как на меня реагировали «нормальные» люди, когда я начал заниматься бодибилдингом. Моя внешность производила на них ошеломляющее впечатление, и они просто таращились на меня! Затем появились девушки, которых заинтриговала моя внешность, и которые хотели узнать, каково это – быть с парнем, обладающим столь невероятным телосложением.

Некоторым просто хотелось новых ощущений, другие «попадались на крючок». Такие обычно превращаются в исступленных поклонниц этого спорта. Я встречался с девушками обоего типа, в прошлом, конечно, еще до женитьбы. Честно говоря, я никогда по-настоящему не увлекался таким окружением. Ведь я, по большому счету, не бабник, и мне кажется, что такой образ жизни полон фальши, неискренности. Что касается тех женщин, которые утверждают, что «заболели» бодибилдингом, возможно, так оно и есть. Но, как правило, они стремятся удовлетворить свое любопытство, узнать, что это такое; для них это игра. Вообще, женщины могут в конечном итоге примкнуть к любому из этих двух лагерей. Бесспорно, все зависит от самого человека. Насчет этого могу сказать – ты ведь знаешь правило, касающееся женщин? Они совершенно непредсказуемы, но отчасти поэтому они нам нравятся.

Таким образом, для ответа на твой вопрос я могу руководствоваться лишь собственным опытом. Я видел девушек модельной внешности рядом с разными мужчинами – толстыми и лысыми, тощими и тонкошеими, а также рядом с бодибилдерами. Я, конечно, могу быть необъективен – ведь я сам бодибилдер, но, в целом, я бы сказал, что симпатичные девушки окружают бодибилдеров чаще, чем кого бы то ни было.

Аста ла виста, мышцы груди

Как развить мышцы груди? Я пытался тренировать их дважды в неделю, одновременно с мышцами спины (я знаю, что так тренировался Шварценеггер, хотя он делал это три раза в неделю). Верхняя часть тела стала сильнее, но моей груди все еще недостает объема, которого я хочу. Что я делаю неправильно?

Давай разберемся. Ты тренируешь грудь дважды в неделю? Что ж, я, как и мэтры бодибилдинга (у которых я, честно говоря, заимствовал методику тренировок) из тех далеких дней, проведенных на пляже в Венеции, одобряю тренинг в больших объемах. Но в этом отношении надо быть реалистом. Арнольд и его парни в основном только и делали, что тренировались, ели и валялись на пляже. В те дни наш спорт еще не был большим бизнесом, каким он стал сейчас, поэтому у спортсменов было больше времени для того, чтобы постепенно набираться опыта.

Ты говоришь, что становишься сильнее, а объем мышц не растет. Поэтому давай сперва разберемся с этим. То, что ты становишься сильнее – хороший признак. Это свидетельствует о прогрессе. К сожалению, все твои усилия не оказывают воздействия на мышцы груди. На это может быть несколько причин.

Во-первых, действительно ли мышцы груди ты тренируешь? В начале своей карьеры я поступал так же, как любой болван, впервые увидевший отягощения. Я хотел добиться рекордных результатов в жиме лежа. Таким образом я действительно нарастил мышечную массу, но обнаружил, что мышцы груди отстают в развитии от других частей тела. Я не давал пощады трицепсам и дельтоидам, и они росли, а мышцы груди оставались плоскими, как лепешки! И только после того, как я перестал зацикливаться на жиме лежа и перешел к сбалансированному комплексу упражнений на развитие мышц груди, я заметил, что они стали больше и плотнее. Я научился сжимать и растягивать мускулы. Я расправлял плечи и выпячивал грудь, чтобы не задействовать дельтоиды и трицепсы, и изолировать таким образом мышцы груди.

Отягощение было относительно небольшим, однако моя грудь имела достойный вид, ведь когда ты на сцене, кого, черт подери, волнует, какой вес ты можешь поднимать, если тебе нечего продемонстрировать в подтверждение этого. «Эй, я занял двадцать пятое место, зато в жиме лежа я могу поднять грузовик». Тьфу! Мне столько раз приходилось выслушивать этот бред!

Во-вторых, сколько ты делаешь повторений? Может быть, слишком много или слишком мало? Раз увеличился силовой потенциал, то, скорее, слишком мало. Кроме того, мне необходимо точно знать, сколько времени ты тренируешься. Если ты новичок, естественно, что станешь сильнее, что бы ты ни делал. Однако предположу, что ты занимаешься уже некоторое время. Если ты делаешь менее 6 повторений в сете, ты, по существу, занимаешься пауэрлифтингом, а не бодибилдингом. Небольшое число повторений увеличивает силу, но не дает возможности проработать все мышечные волокна.

Так вот, пойми меня правильно, пауэрлифтинг – это здорово. Мой первый партнер по тренировкам был опытным пауэрлифтером. Но им нужно заниматься, параллельно увеличивая число повторений, чтобы проработать все мышечные волокна. Я даже подозреваю, что ты выполняешь очень мало повто-

рений – 1 или 2, и это ничего тебе не даст, а только приведет к травме рано или поздно, 6 – это наименьшее число повторений в сете. Такие сеты следует выполнять постоянно. Кроме того, делай сеты из 8-10 повторений. Не следует практиковать сеты с чрезмерно высоким числом повторений – работая с ничтожно малым отягощением, ты лишь потеряешь время.

Как я уже сказал, пока я не уменьшил отягощение и не научился чувствовать работу мышц, я не смог нарастить мышцы груди. Это отнюдь не означает, что я использовал мизерное отягощение, однако потребовалось какое-то время, и мне пришлось усмирить свое эго, чтобы вернуться к приличным весам, следя одновременно за тем, чтобы левая и правая стороны груди были задействованы по полной программе.

Тебе действительно необходимо работать с большим отягощением, но это не должно происходить за счет нарушения техники выполнения упражнения или утраты ощущения работающих мышц. Если ты способен выжать 227 кг лежа на наклонной скамье, и большую часть работы при этом выполняют мышцы груди, у тебя бы не было такой проблемы.

Рассуждения о том, что одни упражнения служат для набора мышечной массы, а другие – для рельефности, - это чушь собачья! Любое упражнение, которое ты делаешь, строит мышцы. Ты не можешь построить их прорисованность. Это побочный результат диеты и, черт возьми, кардиотренировок! Задумайся об этом, упражнения в кроссовере, в тренажере «бабочка» и другие изолирующие упражнения тренируют мышцы груди, и, когда бы ты ни заставлял свои мышцы работать, ты провоцируешь их рост, в той или иной степени. И если ты используешь нормальное отягощение, соблюдаешь технику выполнения упражнений, должным образом питаешься и отдыхаешь, мышцы растут. Что здесь непонятного? Я всегда говорил, что бодибилдинг – это не ракетостроение.

Объем прилагаемых усилий и степень вовлеченности той или иной мышечной группы при вы-

Исповедь Ли Приста

полнении того или иного упражнения – это разные вещи. В этом заключается суть компаундных упражнений (т.е. тех, при выполнении которых задействованы несколько мышечных групп), таких, как жимы на наклонной скамье, жимы на скамье с обратным наклоном и на горизонтальной скамье – будь то со штангой или с гантелями, упражнения на горизонтальной скамье, отжимания на брусьях, разные упражнения в тренажере Смита или Хаммера.

В компаундных упражнениях, кроме основной группы мышц,, на развитие которой направлено упражнение, задействуются и другие мышцы. Работа с весом основной группы мышц таким образом облегчается. Это, в свою очередь, позволяет увеличить отягощение, что влечет за собой увеличение нагрузки на мышцы. Но (это говорю не я, а мои измученные тренировками мышцы) – не столько важно отягощение само по себе, сколько реальное напряжение основной группы мышц. Это – ключевой момент. Помнишь, о чем я уже сказал? Отягощение второстепенно по отношению к степени напряжения мышц груди, которой ты можешь добиться. Поэтому, когда я использую штангу весом 90 кг для выполнения жимов на наклонной скамье, это объясняется тем, что отягощения в 81 кг недостаточно для максимально возможного напряжения грудных мышц. И, поверь мне, я чувствую свои грудные мышцы, когда использую такое отягощение. Трицепсы и дельтоиды, конечно, тоже включаются в работу, но только для того, чтобы помочь достичь изнеможения мышц груди. Надеюсь, ты твердо уяснил основной принцип. Это очень важно.

Теперь, что касается непосредственно программы тренировок: как было упомянуто, для наращивания мышечной массы я выполняю, помимо прочего, упражнения, предназначенные для прорисовки мышц. Обычно я начинаю с 5 сетов сведений рук в кроссовере – таким образом я разминаю мышцы груди и стимулирую прилив крови для их «пробуждения». Обязательно как следует растягивай мышцы, когда руки разведены, и сокращай при сведении. Ты должен почувствовать «хруст» мышц,, когда сводишь руки. Это смазывает суставы и в целом готовит твое тело к работе с большим отягощением.

Следующим я выполняю упражнение, которое считаю главным - жимы на наклонной скамье. Наклон скамьи у меня небольшой, порядка 30-35 градусов. Если угол наклона будет больше, это приведет к чрезмерному задействованию передних дельтоидов. Я медленно опускаю штангу на грудь, чтобы почувствовать каждый ее дюйм, затем очень сильным, энергичным движением поднимаю ее. Следует избегать рывков при подъеме штанги от груди – ты ведь хочешь нарастить мышечную массу, а не пробить штангой грудную клетку. Верхняя часть груди должна податься вперед, плечи расправлены и отведены назад. На это упражнение я выполняю опять-таки 5 сетов. Кстати, иногда вместо штанги я использую гантели, но соблюдаю те же правила.

На следующем этапе тренировки я перехожу к разведению рук на наклонной скамье, так как мышцам верхней части груди я всегда уделяю особое внимание. Опять же, я не делаю угол наклона скамьи слишком большим – я ведь не плечи тренирую. В данном случае действительно необходимо сосредоточиться на растяжении мышц. Нужно почувствовать, что мышцы верхней части груди действительно растянулись. Это довольно сложное упражнение в плане техники, поэтому нельзя работать с очень большим отягощением. Но выполнять его следует добросовестно. Если говорить о количестве сетов, то все зависит от моего самочувствия в этот день, но 5 сетов бывает вполне достаточно.

В зависимости от того, как я себя чувствую, я могу вернуться к выполнению сведений рук в кроссовере, только с немного большим отягощением, так как к этому моменту я уже полностью разминаюсь. Как вариант, я могу заняться жимами гантелей лежа на горизонтальной скамье или выполнить 5 сетов жимов лежа в тренажере. Тренировку на мышцы груди мне нравится заканчивать отжиманиями на брусьях – это придаст мускулам дополнительный объем. Это великолепное упражнение, позволяющее растягивать мышцы в конце повторения и сильно сжимать их в начале. Как видишь, добиваться растяжения мышц и их сокращения важнее, чем тягать огромные веса, при которых ты даже не чувствуешь работу мышц. Я всегда был сторонником больших объемов и высокой интенсивности тренировок. Некоторым кажется, что, если ты выполняешь большое количество сетов, значит, ты тренируешься неинтенсивно, но это совершеннейшее вранье! Потренируйся один день вместе со мной, и я гарантирую: на следующий день ты не сможешь встать с кровати без посторонней помощи. Мне надоело, что люди жалуются на перетренированность и в то же время им непонятно, почему из года в год их внешность не меняется. Каждый использует ту систему тренировок, которая работает для него. Поэтому попробуй мою систему. Конечно, ты, возможно, захочешь начать с одного занятия в неделю, или даже выполнять меньшее количество сетов, например, 3.

Обязательно хорошо питайся и отводи достаточно времени на сон – тебе это будет необходимо!

До встречи в следующем номере, ребята! **MD**

Вопросы и ответы

Стивен Джей Флэк и Вильям Джей Крамер (Steven J.Fleck & William J.Kraemer)

Силовой тренинг

Некоторые из моих знакомых экспериментируют с новыми видами тренинга. Например, после выполнения тяжелого сета определенного упражнения они выполняют легкий сет. Они уверяют, что это дает им новую силу и больший мышечный рост по сравнению с обычными тяжелыми сетами. Возможно ли это? Если да, то как это работает?

Понятно, что на тренировках могут выполняться различные комбинации сетов и повторений. Один из самых важных факторов здесь - это продолжительность отдыха между сетами. Если акцент на рост мышечных размеров, то в сете выполняют повышенное количество повторений и меньше отдыхают между подходами. Если же цель – наращивание силы, то повторений в сете меньше, а отдых дольше. Однако оба вида тренинга дают некоторый прирост и силы, и мышечных размеров, - все дело в акцентах.

Программы для увеличения мышечных размеров характеризуются большим гормональным откликом (например, гормона роста), чем чисто силовые тренировки. Последние направлены на выработку максимальных усилий путем использования более тяжелых весов в меньшем числе повторений. Происходит нейральная адаптация, например, оптимальное задействование в работу мышечных волокон для выработки наибольших усилий, поэтому такие программы дают больше силы, чем размеров. То есть, различные типы тренировок имеют разный акцент.

Описанная вами схема, когда выполняется некоторое число повторений с тяжелым весом, а затем сет того же упражнения с меньшим весом, но повышенным числом повторений, - это попытка объединить силовую и объемную разновидности тренинга. Первый сет призван увеличивать силу, второй - мышечные размеры. Такая комбинация пытается дать вам почти максимальную силу и близкий к максимальному мышечный рост.

Недавно подобная схема стала предметом эксперимента японских ученых. Они следили за реакцией гормона роста во время выполнения экстензий ног на мышечную силу и размеры. Программа на размеры состояла из трех групп упражнений, выполнявшихся в трех сетах с отягощениями от 80 до 40% от максимума в одном повторении (1ПМ). Перерыв между группами упражнений из трех сетов был 3 минуты, а между сетами в каждой группе - 30 секунд.

Силовая программа состояла из пяти сетов с использованием 90% от 1ПМ. Отдых между сетами был 3 минуты. Комбинированная программа включала в себя пять сетов с весами в 90% от 1ПМ, после каждого из которых выполнялся один сет с весом в 50% от 1ПМ. В ней, как и в силовой программе, перерыв между сетами был 3 минуты, но перед последним сетом с 50% от 1ПМ всего лишь 30 секунд.

Как и следовало ожидать, отклик гормона роста после объемной нагрузки оказался значительно выше, чем после силовой и комбинированной тренировок. Последняя также показала более мощный отклик ГР, чем силовая, то есть, работа на силу вызывает меньший отклик гормона роста.

Такие результаты перекликаются с данными, полученными ранее, - силовая нагрузка с низким числом повторений, значительными весами и продолжительным периодом отдыха между подходами дает более слабый отклик гормона роста. Прямо противоположное наблюдается при объемных нагрузках – высокие повторения, меньшие веса и короткий отдых. Комбинированные программы обеспечивают более активный отклик ГР, чем силовые, но меньший, чем объемные.

В ходе другого исследования молодые люди в возрасте 20-23 лет последовательно тренировались по различным программам. Все программы включали в себя жимы ногами и экстензии ног, но первые шесть недель программа была ориентирована на мышечные размеры. Она состояла из двух групп по три сета в каждой в двух упражнениях с использованием максимального веса для 10-15 повторений. Группы упражнений разделялись 3 минутами отдыха, а сеты в них – 30 секундами.

Через шесть недель прирост мышечных размеров составил 4%, а рост 1ПМ в жимах ногами - 35%. Далее участники эксперимента были разделены на две группы и тренировались еще месяц. Первая группа работала по силовой программе, состоявшей из сетов в 3-5 повторений в сете с максимальным весом. Вторая группа тренировалась по комбинированной программе. Она включала в себя сеты из 3-5 повторений с максимальным сопротивлением, каждый из которых сопровождался подходом из 25-30 повторений с максимальным для этого диапазона сопротивлением.

Вопросы и ответы

Группа комбинированного тренинга к концу четвертой недели показала дальнейший прирост объема бедра примерно на 2%, тем временем как в силовой группе размеры почти не изменились, фактически, объем бедра даже снизился. Комбинированный тренинг также привел к 15% росту 1ПМ в жимах ногами, а силовой – к 4%. Таким образом, комбинированный тренинг значительно увеличил не только мышечные размеры, но и силу в отличие от чисто силового.

Можно сказать, что ваши знакомые поступают правильно, выполняя после тяжелого сета легкий подход с повышенным числом повторений. Исследования японских ученых ясно показывают, что такая комбинация дает больший прирост силы и, возможно, размеров по сравнению с чисто силовой программой. Однако мы не видели прямого сравнения эффектов комбинированного и объемного тренинга. Первые шесть недель тренировок по программе, ориентированной на увеличение размеров, привели к 4% приросту объема бедра, а следующий месяц комбинированного тренинга дал только 2%. Однако прямое сравнение здесь невозможно, потому что в обоих случаях люди находились на разных стадиях тренировочного процесса.

До комбинированного тренинга они уже шесть недель тренировались с акцентом на размеры, но известно, что чем больше вы тренируетесь, тем труднее идет увеличение размеров и силы. Так же непонятно, обеспечивает ли комбинированный тренинг меньший отклик гормона роста, чем работа на увеличение размеров. Таким образом, мы приходим к мысли, что, вероятно, комбинированный тренинг ведет к меньшему увеличению мышечных размеров, чем объемный. Однако нельзя забывать и о других факторах, таких как остальные анаболические гормоны, индивидуальные особенности мышечных волокон, которые могут оказать свое влияние на конечный результат любой тренировочной программы.

В любом случае, комбинированный тип тренинга - это один из эффективных способов увеличения мышечных размеров и силы, который может быть применен в периодизированных программах. ***MD***

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Откройте для себя уникальное издание «Анатомия силовых упражнений», одну из самых продаваемых книг по силовым упражнениям среди когда-либо опубликованных!

Взгляните на силовые тренировки изнутри! «Анатомия силовых упражнений», проданная уже почти полумиллионным тиражом, описывает анатомию посредством более чем 400 полноцветных иллюстраций. Это подробные рисунки демонстрирующие работу мышц во время выполнения каждого упражнения и изображающие, как эти мышцы взаимодействуют с окружающими суставами и структурой скелета.

Впервые изданная в России книга также содержит новую информацию о травмах и мерах их предотвращения, которая поможет вам успешно тренироваться. Каждая из глав книги посвящена отдельной группе мышц и содержит в целом 115 упражнений.

Об авторе

Бывший главный редактор французского журнала Powermag Фредерик Делавье, в настоящее время является журналистом французского журнала Le Monde du Muscle и постоянным автором нескольких других изданий о бодибилдинге, в том числе журнала Ironman.

Делавье - талантливый автор, обладающий исключительным знанием человеческой анатомии. Он изучал строение и анатомию человеческого тела в течение пяти лет в престижной Школе изящных искусств в Париже, и в течение трех лет занимался анатомией при Парижском факультете медицины.

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