Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT

Могучая ГРУДЬ
Бренча Уоррена

СОН
Самый ценный фактор бодибилдинга

Скульптурные РУКИ
Декстера Джексона

Строительные работы
Джея Катлера

ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #5 2006

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Главное

6 **От редакции**

24 **Могучая грудь из Техаса**
Рон Хэррис

54 **Скульптурные руки**
Рон Хэррис

Спортивная наука

16 **Постройте невероятную сепарацию при помощи выпадов**
Стивен Элвей

52 **Сон**
Самый ценный фактор бодибилдинга
Карлон М.Колкер

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

Тренировки

8 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

40 **Крутой тренинг от Джонни Джексона**
Джонни Джексон

46 **Мастер бодибилдинга**
Чарльз Глэсс

72 **Уголок Криса Кормье**
Крис Кормье

76 **Персона**
Билли ДеКончини

84 **Спортзал победителей**
Виктор Мартинез

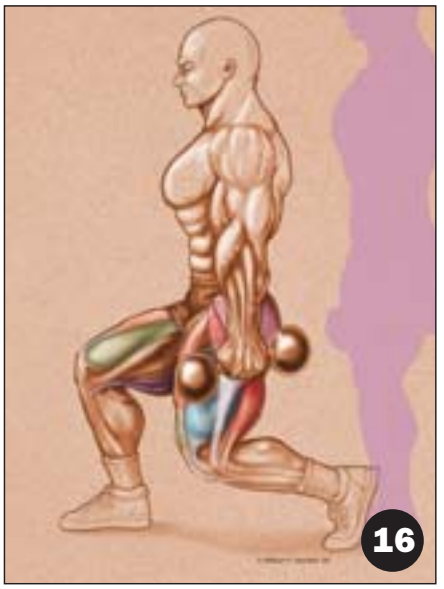
90 **Исповедь Ли Приста**
Ли Прист

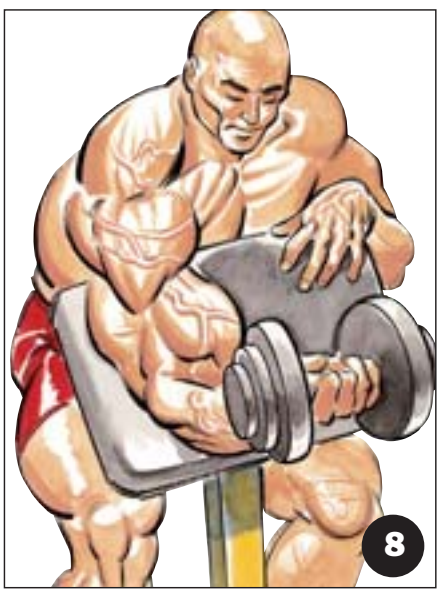
Питание

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

20 **Протеин и углеводы**
Последние данные о пищевых добавках
Стивен Джей Флек, Вильям Джей Крамер

На обложке: *Бренч Уоррен (Branch Warren)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*





Мускулар

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

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

Российское издание
Главный редактор
Дмитрий Киселев
Редактор
Сергей Жиженков
Перевод
Виктор Трибунский

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.

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

От редакции

Будь тем, кем ты хочешь быть!

Любой человек (при условии, что он родился вполне здоровым) волен выбирать себе тот внешний вид, который сам пожелает. Не будем говорить здесь о достижениях современной пластической хирургии или новинках индустрии моды – наш журнал служит совершенно иным интересам.

Главный парадокс человеческого тела заключен в том, что оно является одновременно материалом для эстетических трансформаций и – самим инструментом преобразований. В этой связи обладатель тела может быть уподоблен художнику, а путь обретения им гармонически выстроенной фигуры – творческому процессу.

Со времен античности культурная память человечества несет в себе незыблемый идеал физической красоты и развитой силы. Песок, которым были усыпаны полы гимнастических залов Древней Греции, где тренировались самые первые атлеты в истории, – струйкой времени плавно перетек на легендарный пляж Венис-Бич, где окончательно оформились принципы бодибилдинга как высокого искусства преодоления человеком собственной природы. И вот уже мифы о богах и героях находят свое отражение на сцене «Мистера Олимпия», а степень нашего таланта как творцов самих себя определяется характером отношения к противящейся радикальным переменам физиологии.

Герой нашей осенней обложки Бренч Уоррен долгие годы неуклонно шагал к мечте своей жизни – выходу на сцену конкурса «Мистер Олимпия». После победы на «Европейском Супершоу IFBB» 2005 года и восьмой строчки итогового списка «Олимпии», в нынешнем он заслуженно поднялся на вторую ступеньку авторитетного «Арнольд Классик». В этом номере «Мускуляра» Бренч поведает нам о том, как он тренирует свою грудь.

Следующий объект нашего пристального внимания Декстер Джексон в последние три года уверенно держится на верхних позициях самых представительных профессиональных соревнований, и никто даже не сомневается, что такое положение вещей сохранится надолго. Именно «Блэйду» Джексону уступил Бренч Уоррен первенство на «Арнольд Классик». Специально для наших читателей «человек-лезвие» согласился показать, как он «вырезает» свои феноменальные руки.

Любимцу публики Джею Катлеру понадобилось сравнительно немного времени для того, чтобы завладеть заветной карточкой профи – а все благодаря не только завидным генетическим данным, но и жесткой рабочей дисциплине. Белокурый гигант расскажет нам о том, как строится идеальная бодибилдерская карьера – и безупречная спина.

Мы в силах изменить себя. Атлет, работающий над своей формой в спортивном зале равен скульптору, ваяющему прекрасные формы в своей мастерской. Природа дала нам счастливую возможность развиваться и становиться теми, кем мы сами хотим. Помните о личной эволюции – словно художник, в кропотливом труде продвигающийся к своему главному шедевру, вы своими каждодневными усилиями с мизерным приростом однажды сложите произведение, достойное самого искреннего восхищения.

«Мускуляр» желает вам творческих успехов!

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

Предварительное утомление – малоэффективный тренировочный метод

Недавно в США были опубликованы результаты исследования, опровергающего пользу техники предварительного утомления. Хотя данный метод и строит силу и размеры, он не настолько эффективен, как другие техники, поскольку ослабляет мышцы. Многие бодибилдеры практикуют предварительное утомление (выполнение изолирующего упражнения перед базовым – например, экстензий ног перед приседаниями) для максимальной перегрузки мышц. Шведские ученые обнаружили недостаток техники предварительного утомления в том, что в последующем компаундном упражнении целевые мышцы активируются меньше. Для измерения электрической активности в мышцах они использовали электромиограф. Гипертрофия зависит от степени мышечного напряжения и его продолжительности. Предварительное утомление ограничивает напряжение, которое вы можете выработать в последующем упражнении, а также рабочий вес в нем.

Фронтальные приседания – убийственное упражнение для гигантских квадрицепсов!

Среди бодибилдеров фронтальные приседания не пользуются особой популярностью. Однако многие атлеты мощностных видов спорта выполняют это упражнение, чтобы развить силу без нагрузки на спину. Удерживая вес перед собой, вы вынуждены держать спину прямой, изолируя мышцы низа. Если вы хотите нагрузить бедра и ягодичные мышцы, то фронтальные приседания для вас. Расположите гриф на верхнем отделе груди, держа руки скрещенными на нем (можно подложить под гриф что-нибудь мягкое). Ноги поставьте на ширину плеч, присядьте до параллели полу и вернитесь в исходную позицию. Начните с пустого грифа до тех пор, пока не научитесь удерживать равновесие, не освоите технику, и не разовьете необходимую гибкость. Это очень эффективное, но малораспространенное упражнение для построения мышечной массы низа тела. Также оно служит прекрасным средством профилактики травм спины.

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

Сгибания рук на скамье Скотта для взрывных бицепсов!

В распоряжении ученых имеется прекрасный инструмент электромиограф, который показывает, как работают мышцы в ходе выполнения того или иного упражнения. Электромиограф регистрирует электрическую активность в мышцах. Чем тяжелее работают мышцы, тем большую силу тока фиксирует прибор. Согласно его показаниям, сгибания рук на скамье Скотта являются наилучшим упражнением для построения бицепсов. Техника проста: расположите руку на специальной подставке скамьи Скотта. Медленно разогните ее до полного выпрямления, а затем согните, приведя в стартовую позицию. Опуская гантель быстрее, вы вырабатываете больше усилий (если используете больший вес). Начните с медленного опускания, а когда освоите правильную технику, переходите к быстрой работе.

Активный отдых после интенсивных упражнений приносит больше пользы

Интервальный тренинг, серия интенсивных упражнений, прерываемая отдыхом – отличное средство поддержания физической формы и сжигания лишнего жира. Пример интервальной тренировки – восемь забегов на 400 м с перерывами от 90 секунд до 3-х минут. Ученые Университета Вермонта во главе с доктором Дикленом Коноли (Declan Connoly) обнаружили, что субъекты, которые выполняли легкие упражнения между интенсивными заездами на велотренажере, восстанавливались быстрее, чем в случае пассивного отдыха. Мощность в ходе выполнения упражнений зависит от уровня в мышцах некоторых веществ – аденозина трифосфата (АТФ) и креатина фосфата. Активный отдых поддерживает кровоток в мышцах, быстрее восстанавливая запасы этих веществ. Ученые пришли к заключению, что трехминутный отдых оптимален для интервального тренинга.

Псевдоэфедрин не повышает результативность

Некоторые атлеты выбывают из соревнований из-за приема препаратов, содержащих псевдоэфедрин – лекарство, по действию схожее с адреналином. Он ускоряет сердечный ритм и увеличивает силу сердечных сокращений, что теоретически должно усиливать мышечные сокращения. Канадские ученые во главе с доктором Алистером Ходжесом (Alastair Hodges) обнаружили, что прием 60 мг псевдоэфедрина не оказал никакого влияния на мощность выполняемых упражнений в ходе велосипедного теста (теста Вингейта) или на циклическую эффективность (метаболическое значение за определенный уровень упражнений). Олимпийский запрет на допинг призван поставить всех спортсменов в равные условия. Многие атлеты простужаются из-за стресса или перетренированности. В этом случае может помочь псевдоэфедрин. И поскольку он не улучшает результативности упражнений, то должен быть исключен из списка запрещенных веществ. утвержденного Олимпийским комитетом.

Будьте здоровы

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

Регулярные упражнения противостоят гипертонии

Гипертонию (высокое кровяное давление) часто называют тихим убийцей. Обычно она протекает бессимптомно, но может грозить сердечным приступом, параличем, остановкой сердца и заболеваниями почек. Чаще всего лечение гипертонии связано с препаратами, снижающими уровень воды в организме, замедляющими сердечный ритм и уменьшающими силу сердечных сокращений. Всемирная Организация Здравоохранения в качестве профилактики рекомендует людям регулярно тренироваться. К сожалению, мы мало знаем о долгосрочных перспективах борьбы с гипертонией подобным способом. Немецкие ученые сообщили, что пациенты с высоким кровяным давлением, регулярно занимавшиеся аэробикой (один час два раза в неделю) снизили свое давление со 184/107 до 130/87 без помощи гипотензивных фармакологических препаратов. То есть, аэробные тренировки сами по себе так же эффективны в борьбе с гипертонией, как и их комбинация с соответствующей терапией.

Низкоуглеводная диета тормозит мышечный рост

Для оптимального роста мышц имеют значение: мышечное напряжение, время нагрузки, анаболические гормоны, аминокислоты, отдых и калории. Инсулиноподобный фактор роста (IGF-1) является одним из наиболее важных гормонов для увеличения мышечных размеров. Он связан с гормоном роста и тестостероном. Ученые Калифорнийского университета под руководством доктора Дэна Немета (Dan Nemet) обнаружили, что уровень IGF-1 снизился у субъектов, которые выполняли интенсивные упражнения на выносливость три часа в день на протяжении недели, но не питались при этом соответственно нагрузкам. Их коллеги, питавшиеся адекватно своим потребностям, продемонстрировали нормальный уровень IGF-1. Процесс мышечной гипертрофии замедляется, когда вы не получаете достаточно калорий. Перед соревнованиями не урезайте объем получаемых калорий слишком сильно, потому что так вы можете снизить IGF-1 и затормозить мышечный рост.

Высокообъемные тренировки предотвращают инсулинорезистентность

Инсулинорезистентность связана со многими факторами сердечных заболеваний, такими как высокое давление, абдоминальное ожирение, избыточный уровень инсулина и повышенный уровень холестерина. Инсулин, гормон, выделяемый поджелудочной железой, помогает контролировать метаболизм углеводов, жиров и протеина. Связываясь с клеточными рецепторами, он транспортирует сахар из крови в клетки. Клеточные рецепторы могут снизить свою чувствительность к инсулину. В этом случае поджелудочная железа для достижения желаемого эффекта вынуждена производить его больше. Диеты с высоким содержанием сахара, недостаток физических нагрузок и наследственность могут увеличить риск развития инсулинорезистентности. Ученые Университета Восточной Каролины обнаружили, что выносливостный тренинг способен заставить рецепторы инсулина работать лучше (сделать их более чувствительными). Люди, тренировавшиеся 170 минут в неделю показали лучшие результаты в этом отношении, чем те, кто занимался 115 минут в неделю. Интенсивность упражнений не отразилась на чувствительности рецепторов к инсулину. Для предотвращения инсулинорезистентности придерживайтесь диеты с низким содержанием насыщенных жиров и простых сахаров, а также старайтесь тренироваться по 30-90 минут ежедневно.

Рыбий жир усиливает использование жировых запасов во время тренировок

Рыбий жир способен помочь избавиться от лишнего веса. Он богат омега-3 жирами, предотвращающими сердечные заболевания, улучшающими деятельность мозга и замедляющими старение клеток. Американская Сердечная Ассоциация рекомендует регулярно потреблять рыбу. Многие люди принимают рыбий жир в виде пищевых добавок, чтобы избежать потребления рыбы в чистом виде по причине возможного загрязнения ее различными примесями, например, ртутью. Ученые из Университета Миссури обнаружили, что мужчины, получавшие пищевую добавку рыбьего жира (4 г в день на протяжении трех недель), увеличили использование собственного жира в ходе выносливостных тренировок (60 минут бега при 60% усилий), что теоретически может выразиться в потере веса.

Креатин

Креатин входит в состав говядины, рыбы, свинины и некоторых растительных продуктов, таких как клюква, являясь важным элементом высокоэнергетического соединения креатина фосфата. Креатина фосфат необходим для выполнения упражнений во взрывной технике – подъема отягощений, метания снаряда, прыжков или спринта. Он обеспечивает выработку значительного количества энергии за короткое время. Наш организм способен работать на пике мощности относительно недолго – примерно 3 секунды, затем он вынужден переходить на более «медленные», но и более обширные источники энергии. Увеличение запасов креатина фосфата позволит продлить время работы на пике мощности как на соревнованиях, так и во время тренировок. Австралийский ученый Стефен Бёрд (Stephen Bird) суммировал данные большого числа научных исследований креатина моногидрата, начиная с 1994 года. Большинство из них говорит о том, что креатин увеличивает мышечную массу, силу и мощность, а также результативность во множественных сетах тренировок с отягощениями, спринтах и высокоинтенсивных упражнениях. Креатин не приносит существенной пользы пловцам, бегунам или велосипедистам – в тех видах спорта, где активность длится дольше 20 секунд. Более 50 исследований не обнаружило побочных эффектов приема этой пищевой добавки, тем не менее, многие тренеры и спортивные деятели выступают за запрет креатина. Существует мнение, что креатин вызывает рак, мышечные судороги, травмы мышц и суставов. Креатина моногидрат уже запрещен во Франции и попал в центр допингового скандала в итальянском футболе. В его использовании были уличены некоторые игроки, включая одного футболиста команды, завоевавшей Кубок Мира.

Стивен Элвей (Steven Alway)

Постройте невероятную сепарацию при помощи выпадов!

Чемпионские бедра требуют потрясающей массы квадрицепсов с глубокой сепарацией каждой мышцы. Однако многие серьезные бодибилдеры сталкиваются с проблемой усовершенствования прорисовки среднего и нижнего регионов этих мышц. Говоря же о верхнем регионе бедер, нельзя не вспомнить о размерах и форме великолепного Мистера Олимпия Ронни Коулмэна, массе и сногсшибательной прорисовке Джея Каттлера или жесткости и суперевнозности Криса Кормье. Хотя обычные приседания и жимы ногами служат великолепными строителями мышечной массы, являясь краеугольным камнем любой чемпионской программы, они просто не смогут сделать всего, что нужно для идеальной прорисовки и сепарации бедер. Такая сепарация требует особых упражнений, целенаправленно строящих массу каждого мышечного брюшка с помощью почти непрерывной нагрузки, а это означает специализированную работу для середины и низа квадрицепсов.

Хотя выпады это замечательное упражнение для тех, кто собирается стать великим лыжником, они легко могут превратить просто большие бедра в связку мощнейших, вычерченных до мелочей жгутов. В качестве бонуса выпады значительно улучшат мощность и выносливость квадрицепсов, что очень пригодится во время ударной тренировки в приседаниях.

Чтобы правильно выполнять выпады, вы должны подняться над толпой, ограничивающейся несколькими сетами экстензий ног. Выпады предназначены серьезным атлетам, которые намерены прорваться сквозь болевой порог в долину невероятных бедер. Всего три сета выпадов принесут вашим квадрицепсам такие рельефные очертания, о каких вы и мечтать не могли!

Активируемые мышцы

Во время выпадов работают многие мышцы, но основная нагрузка приходится на квадрицепсы.

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

Понятно, что наружная широкая мышца располагается на внешней поверхности бедра, внутренняя широкая на внутренней, а средняя широкая между ними. Сухожилия всех трех мышц объединяются, формируя квадрицепсовое сухожилие, которое крепится к надколенной чашечке и продолжает спускаться вниз, образуя пателлярную связку, которая прикрепляется к наросту на большеберцовой кости.

Прямая мышца бедра является четвертой мышцей группы квадрицепса. В отличие от широких мышц она начинается на верхней периферии ветлужной впадины над тазобедренным суставом. Ее волокна спускаются вниз к колену, в сухожильной части сливаются с сухожилиями трех широких мышц бедра и крепятся к коленной чашечке. При помощи этих четырех мышц мы выпрямляем ногу в колене. Прямая мышца бедра оказывается в слабой позиции, когда нога согнута в тазобедренном суставе (например, во время выполнения экстензий ног).

Три составляющих **бицепса ноги** располагаются на задней поверхности бедра. Сам бицепс имеет две головки – длинную и короткую. ***Длинная*** начинается на задней части тазовой кости. На стуле вы сидите именно на этих участках. ***Короткая головка*** начинается на внешней части бедренной кости. Обе головки затем сливаются в одно мышечное брюшко и одним сухожилием крепятся к малоберцовой кости голени.

Полуперепончатая и полусухожильная мышцы формируют внутреннюю заднюю часть бедра. Полусухожильная мышца берет свое начало там же, где и длинная головка бицепса, и превращается в плот-

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

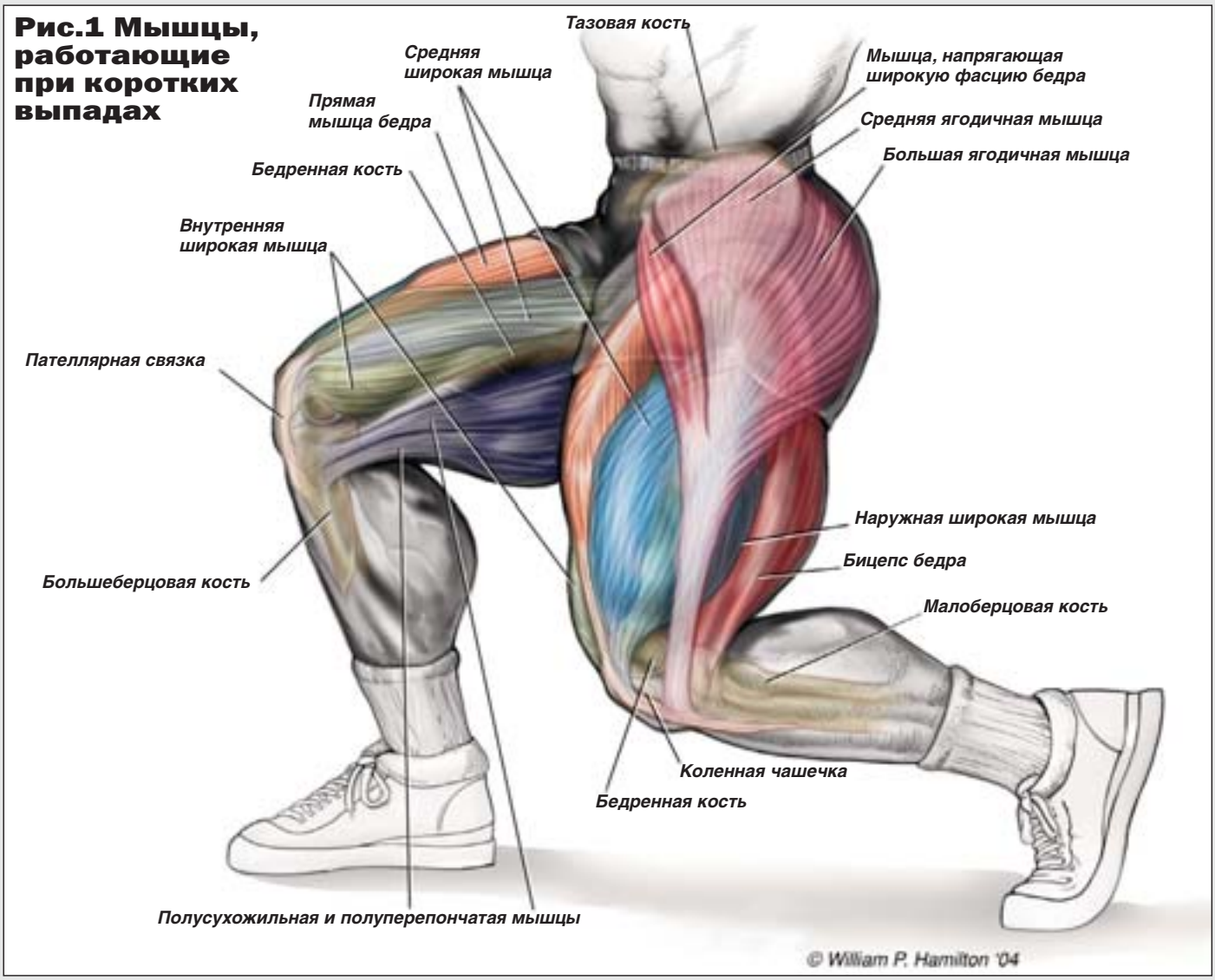


Рис.1 Мышцы, работающие при коротких выпадах

ное сухожилие по мере приближения к колену. Полуперепончатая мышца – наполовину мышца, а наполовину мембрана. Она начинается там же, где и полусухожильная мышца, пересекает коленный сустав и крепится к малоберцовой кости.

Большая ягодичная мышца бедра является самой крупной и толстой не только в структуре бедра, но и во всем организме. Начинается она на тазовой кости и крепится к задней поверхности бедренной кости ниже тазобедренного сустава. Она тянет бедро назад в ходе экстензии бедра.

Выпады

Выпады подходят не каждому. Они могут представлять опасность для колена, поэтому перед выполнением упражнения надо хорошенько размяться на велотренажере. Существуют различные версии выпадов, но мы рассмотрим ту, которая похожа на движение горнолыжника, выполняющего скоростной поворот на спуске. Даже если вы никогда не увлекались горными лыжами, включение такого упражнения в вашу летнюю тренировочную программу обеспечит бедрам великолепную прорисовку.

1. Хотя выпады можно выполнять со штангой, гантели позволят вам легче сохранять равновесие. Возьмите гантели и встаньте прямо. Торс должен сохранять вертикальное положение на протяжении всего упражнения (не наклоняйтесь вперед во время выпада).

2. Сделайте шаг вперед. Он будет гораздо короче того, который обычно делают во время выпадов, – всего около 60см.

3. Передняя нога должна согнуться в колене до угла в 90º, чтобы бедро оказалось параллельным полу. Одновременно бедро задней ноги должно остаться вертикальным, а колено почти коснуться пола. Не забывайте держать торс и голову прямо.

4. Теперь шагните вперед другой ногой и таким образом пройдитесь по спортзалу. Начните с 25 повторений для каждой ноги (всего 50 шагов).

Тренировочные советы

Если вы хотите усилить прыжок, то шаг лучше делать более широкий – около 90 см для большинства людей. Глубокие выпады с широким шагом обеспечивают лучшую растяжку, в большей степени активируя участвующие в работе мышцы. Однако увеличивать ширину

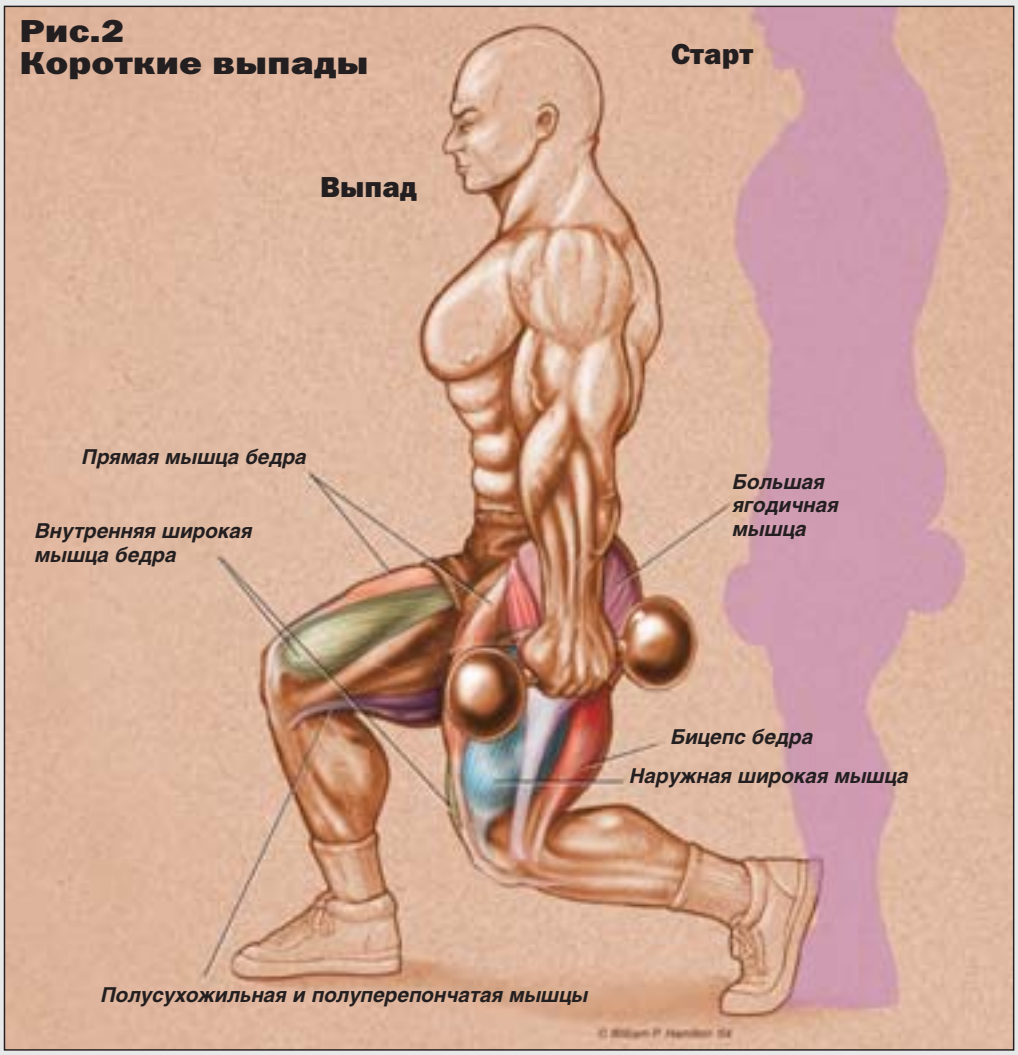


Рис.2 Короткие выпады

выпадов нужно постепенно.

Перед выполнением упражнения вам следует растянуть бицепсы бедер, икры и квадрицепсы. Если во время выпадов вы наклоняетесь вперед, значит, отягощения слишком тяжелые или шаг слишком короткий. Упражнение также заставляет работать икры и мышцы середины и низа спины.

Не могу обещать, что выпады сразу же дадут вам прорисовку Мистера Олимпия, однако определенные изменения в структуре и сепарации передних поверхностей бедер вы все же заметите. А если к выпадам добавится и грамотная диета, то изменения будут еще более очевидными. ***MD***

Ссылки:

Babuccu, O., Gozil, R., Ozmen, S., Bahcelioglu, M., Latifoglu, O. and Celebi, M. C. (2002). Gluteal region morphology: the effect of the weight gain and aging. Aesthetic Plast Surg, 26, 130-133.

Bearne, L. M., Scott, D. L. and Hurley, M. V. (2002). Exercise can reverse quadriceps sensorimotor dysfunction that is associated with rheumatoid arthritis without exacerbating disease activity. Rheumatology, (Oxford) 41, 157-166.

Cronin, J., McNair, P. J., Marshall, R. N. (2003) Lunge performance and its determinants. J Sports Sci, 21, 49-57

Hefzy, M. S., al Khazim, M. and Harrison, L. (1997). Co-activation of the hamstrings and quadriceps during the lunge exercise. Biomed Sci Instrum, 33, 360-365.

McCarthy, J. P., Pozniak, M. A. and Agre, J. C. (2002). Neuromuscular adaptations to concurrent strength and endurance training. Med Sci Sports Exerc, 34, 511-519.

Pincivero, D. M., Aldworth, C., Dickerson, T., Petry, C. and Shultz, T. (2000). Quadriceps-hamstring EMG activity during functional, closed kinetic chain exercise to fatigue. Eur J Appl Physiol, 81, 504-509.

Stuart, M. J., Meglan, D. A., Lutz, G. E., Growney, E. S. and An, K. N. (1996). Comparison of intersegmental tibiofemoral joint forces and muscle activity during various closed kinetic chain exercises. Am J Sports Med, 24, 792-799.

Энси Мэнинен (Anssi H. Manninen)

Протеин и углеводы

Последние данные о пищевых добавках

Значение протеина в питании и поддержании здоровья трудно переоценить. Он нутриционально незаменим, поскольку из входящих в него аминокислот организм синтезирует свои собственные белки и азотосодержащие молекулы, без которых жизнь была бы невозможна.

Атлетам требуется больше протеина, чем обычным людям. Спортивные нутриционисты рекомендуют им потреблять 1,5-2 г протеина на каждый килограмм массы тела. Однако заявления некоторых атлетов, утверждающих, что их успех полностью зависит от потребления огромных количеств протеина (до 3,5 г на килограмм веса тела), говорят о том, что для выяснения оптимального уровня потребления протеина с целью нарастить мышечную массу требуются дальнейшие исследования. Очевидно, что многие из этих серьезных бодибилдеров «обогащают» свои протеиновые коктейли анаболическими стероидами, стимулирующими утилизацию протеинов.

Как бы то ни было, высокое потребление протеина способствует мышечному росту и обладает весьма незначительными побочными эффектами. Главная функция углеводов – обеспечение энергией, необходимой для работы клеток. Аэробная нагрузка расщепляет углеводы, и организм получает энергию быстрее, чем из жирных кислот, поэтому истощение запасов гликогена значительно сокращает мощностной выход упражнений. Более того, физически активные индивиды могут беспокоиться об избыточном потреблении углеводов меньше , чем их малоподвижные собратья, потому что все полученные углеводы поступают в хранилища гликогена, истощенные тренировками или соревнованиями.

Сейчас уже всем ясно, что режим приема протеина не менее важен. Потребление нутриентов после тренировки ускоряет их транспорт в мышечные клетки, благодаря повышенной активности гормонов (особенно инсулина) и низкому уровню катехоламинов (адреналина, норадреналина), а также усиленной чувствительности к инсулину.

После тренировки аминокислоты (вместе с углеводами или без них) усиливают синтез протеина, однако, потребление протеина вместе с углеводами оказывает на протеиновый баланс даже больший эффект. Более того, потребление того же самого коктейля непосредственно перед тренировкой еще больше ускоряет доставку аминокислот в мышцы и синтез протеина по сравнению с его потреблением после тренировки.

В данной статье мы суммируем последние данные по свойствам и воздействию протеина, углеводов, аминокислот, креатина и других нутриентов.

Питание серьезных атлетов

Обзор доктора Джефа Волека (Jeff Volek) из Университета Коннектикута обобщил данные по влиянию питания на эффективность тренировок с отягощениями.

• Прием сывороточного протеина (1,2 г на килограмм массы тела) привел к большему увеличению сухой массы тела, чем в контрольной группе, что говорит о положительном влиянии протеина на анаболические процессы. Кроме того, потребление дополнительных незаменимых аминокислот (лейцина, изолейцина, валина и т.д.) способно предотвратить мгновенный негативный отклик организма на кратковременные тренировочные перегрузки.

• Потребление углеводов до, во время и после тренировки с отягощениями может затормозить истощение запасов мышечного гликогена в ходе упражнений и ускорить их восстановление после тренировки, повысив таким образом результативность занятий. Одно из исследований показало, что прием углеводов во время тренировочной сессии заметно подавляет отклик кортизола. Это же исследование прояснило, что понижение послетренировочного уровня кортизола тесно связано с ускорением мышечного роста.

• Углеводно-протеиновые пищевые добавки, принимаемые до и сразу же после тренировки с отягощениями, усиливают отклик гормона роста. Доктор Волек обратил внимание на связь между повышением уровня аминокислот и улучшением чувствительности к инсулину после упражнений,

поэтому режим приема пищевых добавок в этот период исключительно важен. Волек подчеркнул, что прием протеинов и углеводов до и после тренировки может создать идеальные условия для мышечного роста.

Прием протеина и углеводов во время тренировки

Целью недавнего исследования доктора Майкла Саундерса (Michael Saunders) с коллегами из Университета Джеймса Мэдисона стал ответ на вопрос: действительно ли результативность тренировок и послетренировочные мышечные повреждения изменяются в ответ на потребление углеводно-белковых смесей в большей степени, чем при использовании традиционных углеводных напитков (в частности, «Gatorade»). Ученые пришли к выводу, что углеводно-белковые продукты значительно отодвигают момент наступления утомления и уменьшают мышечные повреждения. Исследователи говорят о двух механизмах, обеспечивающих эти эффекты. Первый – протеин может ускорять проникновение топлива сквозь выстилку кишечника. Второй – результативность может возрастать вследствие улучшения инсулиночувствительности в ходе тренировки. суммируя оба, можно сказать, что углеводные спортивные напитки – это новость вчерашнего дня.

Производители «Gatorade» немедленно попытались опровергнуть подобные выводы: «У нас есть несколько возражений против итогов данного исследования. Хотя ученые в своем эксперименте использовали именно «Gatorade», его концентрация составляла 7,3%. Наши инструкции по применению говорят о необходимости использования шестипроцентного напитка. Хотя оба напитка содержали одно и то же количество углеводов, по калорийности они были неодинаковы. Это затрудняет ответ на вопрос, повлияла ли на результаты эксперимента калорийность белково-углеводного напитка или собственно наличие протеина в нем».

Тем не менее ясно, что изменение содержания углеводов с 6% до 10% не оказало бы существенного влияния на конечный результат. Поэтому добавление протеина в углеводный напиток все же улучшает результативность тренировок. Хотя в эксперименте применялся напиток несколько большей концентрации, чем рекомендует «Gatorade» (7,3% против 6%), его показатели по-прежнему укладывались в диапазон, считающийся оптимальным для спортивных напитков.

Согласно недавнему заявлению Международного общества спортивного питания, «в ходе беспристрастных и честных дебатов об эффективности стратегий применения тех или иных спортивных продуктов и пищевых добавок потребителю должна предоставляться самая полная информация... В конце концов, каждый потребитель должен самостоятельно решить, что предпочесть: традиционный спортивный напиток или протеиновый коктейль. Принимая во внимание данные, полученные учеными Университета Джеймса Мэдисона и другими исследователями, кажется резонным предположить, что углеводно-белковые продукты способны обеспечить значительный эффект в плане выносливости и уменьшения мышечных повреждений».

Послетренировочные протеины и аминокислоты

Недавнее исследование доктора Элизабет Боршейм (Elisabet Borsheim) с коллегами из Медицинского отделения Университета Техаса проверило гипотезы того, что: а) смесь сывороточного протеина, аминокислот и углеводов после тренировки стимулирует мышечный рост в большей степени, чем только углеводы, и б) стимулирующий эффект смеси длится около одного часа после приема.

Результаты показали, что смесь сывороточного протеина, аминокислот и углеводов, стимулирует мышечный рост в большей степени, чем одни углеводы. Более того, добавление протеина в аминокислотную/углеводную смесь выразилось в отклике, продлившемся свыше четырех часов после тренировки. Ученые заявили, что смесь дала на 18 г больше мышц, чем только углеводы. Таким образом, за 12 недель может быть прогнозирован набор 864 г общей мышечной массы (вода составляет около 73% массы мышц) по сравнению с 216 г, обеспечиваемыми углеводами.

Шоколадное молоко бьет «Gatorade»

Доктор Дженет Вальберг-Ранкин (Janet Walberg-Rankin) с коллегами сравнили изменения мышечной функции и композиции тела мужчин в ответ на тренировки с отягощениями на фоне потребления после каждой тренировочной сессии или углеводного напитка «Gatorade», или шоколадного молока. Оказалось, что шоколадное молоко в большей степени увеличило сухую массу тела и вес по сравнению с углеводным напитком. Эксперимент ясно показал, что углеводные спортивные напитки не справляются со своей задачей. Однако ясно, что шоколадное молоко также нельзя считать оптимальным послетренировочным напитком.

По нашему мнению, восстанавливающий спортивный напиток, содержащий гидролизат протеина, это хороший выбор. Гидролизаты протеина содержат в основном ди- и трипептиды, которые усваиваются быстрее аминокислот в свободной форме и значительно быстрее, чем цельные протеины. К тому же известно, что потребление гидролизата протеина обладает сильным инсулинотропным эффектом. Так или иначе, нам необходимо больше исследований в этой области.

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

Упражнения и аминокислоты с разветвленными цепочками

Будучи протеиновой пищевой добавкой, аминокислоты сами по себе или в различных комбинациях способны обеспечить уникальные физиологические и фармакологические эффекты. Фактически, некоторые аминокислоты действуют подобно гормонам и фармакологическим средствам и претендуют на роль большую, чем просто строительный материал для протеинов.

Аминокислоты с разветвленными цепочками (BCAA) – лейцин, изолейцин и валин – называются так потому, что имеют углеродную цепочку, которая ответвляются от углеродной основы. Они необычны тем, что катаболизируются в основном в скелетных мышцах.

Недавно доктор Йосихару Симомура с коллегами из Японии исследовали влияние приема BCAA на скелетные мышцы во время упражнений. Ученые сообщили, что прием BCAA (77 мг на килограмм массы тела) перед тренировкой подавил распад мышечного протеина. Тем не менее, для того, чтобы дать рекомендации по оптимальным дозам BCAA, необходимы дальнейшие исследования. Хотя уже сейчас ясно, что для стимуляции синтеза протеина наиболее эффективной аминокислотой среди BCAA является лейцин, самостоятельный его прием может вызвать дисбаланс BCAA.

И наконец, исследования на токсичность с участием животных показали, что BCAA безопасны, когда используются в соотношении близком к животному протеину (лейци/изолейцин/валин как 2:1:1).

Креатин

Недавняя статья докторов Джефа Волека и Эрика Роусона (Eric Rawson) представила научную базу и практические аспекты использования креатина в качестве пищевой добавки. Потребление креатина в ходе тяжелых упражнений с отягощениями вызвало значительное увеличение поперечного сечения мышечных волокон по сравнению с плацебо. Более того, множество исследований показало, что результативность упражнений с отягощениями продолжает повышаться и после окончания фазы загрузки креатином. Например, результаты в жиме лежа и жиме ногами возросли соответственно на 8 и 10% в группе, принимавшей креатин и тренировавшейся с отягощениями. Кроме того, было показано, что введение инсулина увеличивает задержку креатина в мышцах, однако, манипуляции с инсулином – дело весьма рискованное.

Другие исследования показали, что углеводы (около 90 г четыре раза в день) увеличивают содержание креатина в мышцах, однако, такие дозы весьма непрактичны. К счастью, последние изыскания свидетельствуют, что потребление креатина с 50 г углеводов и 50 г протеина дает такие же показатели по задержке креатина, как и потребление его со 100 г углеводов. Неудивительно, что ученые подтвердили предыдущие данные о полной безопасности, эффективности и легальности этого метода увеличения мышечных размеров и силы в ответ на упражнения с отягощениями.

Бикарбонат – все еще лучший буферизующий агент

Атлеты практикуют загрузку бикарбонатом уже более 70 лет, используя двууглекислый натрий в виде обычной пищевой соды. Наиболее популярный способ загрузки – это потребление около 0,3 г натрия бикарбоната на килограмм массы тела за час или два до тренировки. Целый ряд исследований показал, что загрузка бикарбонатом (или цитратом) может служить эффективной стратегией повышения результативности в атлетических соревнованиях, подразумевающих околомаксимальную интенсивность, вырабатываемую в течение от одной до семи минут (например, забег на 500 метров). Виды спорта, в которых вырабатываются повторяющиеся анаэробные усилия (например, бодибилдинг) также могут извлечь свои преимущества от бикарбонатной загрузки.

В своем исследовании доктор Марийе Ван Монтфорт (Marije Van Montfoort) с коллегами сравнила эффекты потребления бикарбоната натрия с другими буферизующими агентами. Авторы пришли к заключению, что бикарбонат, возможно, более эффективен для спринтов, чем лактат, цитрат или хлорид.

Родиола повышает выносливость

Экстракту родиолы розовой предписывают целый ряд полезных эффектов, в том числе увеличение мышечной силы и борьбу с нервным истощением. Доктор Кэтрин Бок (Katrien Bock) с коллегами решили проверить эффекты родиолы розовой на физическую мощность, мышечную силу, скорость, время реакции и внимание.

Главным результатом исследования стало то, что прием родиолы (200 мг) увеличил выносливость, но никак не сказался на мышечной силе. Исследователи предположили, что родиола розовая стимулирует выход эндорфинов во время выполнения упражнений. *MD*

МОГУЧАЯ ГРУДЬ ИЗ ТЕХАСА

Тренируемся вместе с Бренчем Уорреном

Рон Хэррис (Ron Harris)

Фотограф: Пер Бернал (Per Bernal)

Стремясь к «Олимпии»

После своего дебюта на «Ночи Чемпионов» Бренч Уоррен (Branch Warren) упорно тренировался и сидел на диете, чтобы наверняка обратить на себя внимание судей «Шоу Силы GNC». Но, несмотря на то, что, на сцену в Атланте он вышел большим, мощным и рельефным, все, что он получил, – это четвертое место после Виктора Мартинеза, Даррема Чарльза и Густаво Баделла. Тем более обидно, что это означало провал с квалификацией для выступления на «Олимпии». «Я расстроен, но что поделать, – пожимает плечами Бренч. – Я был в наилучшей своей форме и чувствовал, что должен был занять, по крайней мере, на одно место выше».

Я спросил, стало ли для него утешением то, что многие зрители согласны с его мнением.

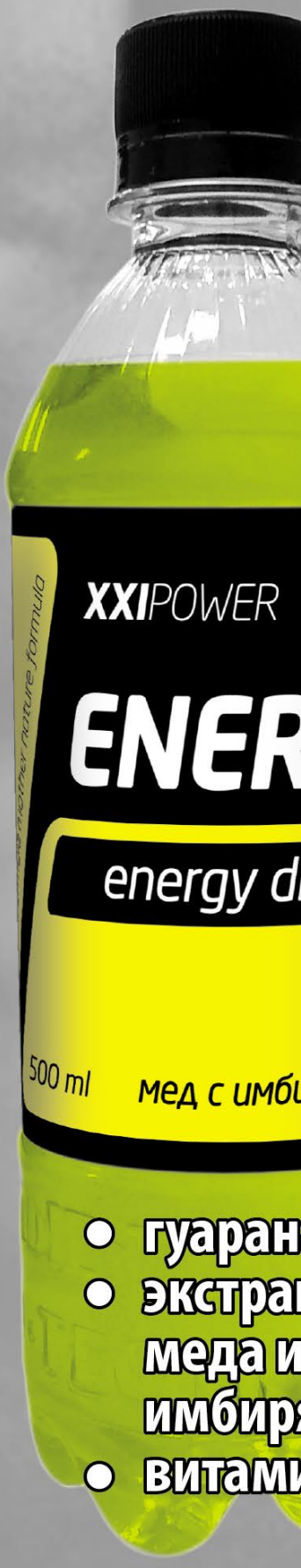
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

«Да, поддержка аудитории была великолепной. После шоу ко мне подходили трое судей IFBB с утешительными словами, – ответил Бренч. – Они жалели о том, что не заметили меня в первом раунде, а когда заметили, то добирать победные очки было уже поздно».

Бренч просил рассмотреть вопрос о присуждении ему квалификации, как это было раньше с Дарремом и Густаво, но получил отказ. «Ты знаешь, я вовсе не собирался побить Ронни или что-то подобное, – говорит Уоррен смиренно, – я просто хотел стоять на олимпийской сцене, о чем мечтал всю жизнь».

Для IFBB это настоящая потеря – Бренч добавил бы искорку в шоу своей самой что ни на есть неземной фигурой.

Его грудь была самой слабой

По словам Бренча, единственной частью тела, которая росла у него действительно легко, были ноги. Гораздо сложнее оказалось с наращиванием мышц груди и плеч. «Я начал тренироваться в 14 лет, но особенно серьезно – в 15-16. Я хорошо помню, что в 15 лет грудь была моим самым слабым местом – не было ни объемов, ни силы. Жим лежа был ужасным. Я мог выжать лишь 60 или 65 кг, что было на пять килограмм больше моего собственного веса. Меня это очень беспокоило, потому что приседал я с такими же весами, как большинство 20-летних парней в моем спортзале».

Итак, в свои 15 лет Бренч тренировался скорее как пауэрлифтер, чем бодибилдер, нагружая каждую часть тела дважды в неделю базовыми упражнениями и тяжелыми весами. Для груди это означало жимы на горизонтальной, наклонной и обратно наклонной скамьях, с чередованием гантелей и штанги. Тяжелые отжимания и разведения рук лежа в конечном итоге нашли свое место в его расписании, но фокус на построении брутальной силы окупился в полной мере – к 19 годам он жал 205 кг лежа. После победы на «Mr. Texas» и «Junior Nationals» Бренч сделал перерыв в соревнованиях, чтобы улучшить верх тела и кроме того сосредоточиться на учебе в колледже. Он уменьшил количество тренировок каждой мышечной группы до одного раза в неделю и обнаружил, что это позволило ему подняться на новый уровень развития.

«Я лучше восстанавливался, стал более сильным и мотивированным», – отмечает Бренч. К двадцати одному году он жал лежа 235 кг, а затем и 265 кг. Сегодня его грудь настолько массивна и толста, что трудно поверить в ее прежнее недостаточное развитие. Я бы назвал грудь Уоррена одной из лучших в современном бодибилдинге, поставив его в один ряд с Ронни Коулмэном, Маркусом Рулом и тренировочным напарником Бренча Джонни Джексоном. Общее у них всех только одно – свои громадные грудные мышцы они построили долгими годами самых тяжелых жимов.

Тяжелый тренинг начинается

Все, кто бывал в «Gold's Gym» в Венеции хотя бы раз, могли заметить, что большинство профи в своих тренировках предпочитают использовать в основном тренажеры. Конечно, большинство из них построили свои гигантские мышцы работой со свободными весами, но теперь, обладая такими размерами, они могут позволить себе тренироваться немного легче. Впрочем, этого нельзя сказать о Бренче – его тренировки все такие же тяжелые, как и десять лет назад. Каждая из них состоит из трех тяжелых жимовых движений со свободными весами, одного или двух разведений рук и отжиманий. А теперь давайте посмотрим на типичную сессию Бренча.

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

Жимы на наклонной скамье

Чаще всего тренировка начинается с жимов на наклонной. «Я разминаюсь с 60 кг в десяти повторениях, затем делаю 100x10, потом 145x5-8, прежде чем перейти к реально тяжелым весам, – объясняет Бренч, – Если вы работаете по-настоящему тяжело и до отказа, то вам должно хватить двух рабочих сетов. Поэтому я смело ставлю на штангу 185 кг и выполняю 10 повторений, а во втором подходе – 8-10 повторений». Заметьте, что Уоррен опускает гриф к ключицам, добиваясь глубокой растяжки верха груди и полной амплитуды.

Жимы гантелей на наклонной скамье

Следующую тренировку Бренч может начать с жимов гантелей на наклонной. Прогрессия при этом идентична предыдущему тренингу – три разминочных сета с постепенным увеличением веса и два рабочих подхода. Вес гантелей зависит от сезона, а также от места тренировки – домашнего спортзала или тренажерного зала в Страуде. Однако гантели всегда тяжелы – от 68 до 90 кг в 8-10 повторениях.

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

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

Жимы гантелей на горизонтальной скамье

Бренч традиционно включает в свои тренировки жимы на горизонтальной скамье, выполняя их то с гантелями, то со штангой. Гантели обычно имеют тот же вес, что и в жимах на наклонной. При работе со штангой он устанавливает на каждый конец грифа по пять дисков – около 225 кг. «С этим весом я могу сделать целых 15 повторений, – говорит Бренч, – но чаще ограничиваюсь восемью или десятью».

Жимы гантелей на обратно наклонной скамье

По той же схеме Бренч выполняет жимы на обратно наклонной скамье. Для этого он берет в руки гантели весом по 70 кг каждая. «Если я начинаю с жимов на обратно наклонной скамье, то могу поработать тяжело. Но обычно это упражнение я ставлю после всех жимов». Если это жимы штанги, то на гриф устанавливается до 185 кг. Интересно, что в тренировках груди Бренч использует такие же веса, как Ронни Коулмэн в своих тренировочных видео – это притом, что Бренч на добрых десять сантиметров ниже Ронни и на 25 кг легче.

Тренажер «пек-дек»

Как вы могли заметить, Бренч – верный поклонник свободных весов, но он не сбрасывает со счетов и некоторые упражнения на тренажерах. «В сведениях рук я получаю от тренажеров гораздо лучшее сокращение и накачку, чем от гантелей, – уверяет он. – Кроме того, предварительная работа в жимовых упражнениях со свободными весами несколько ухудшает мою координацию движений». В сведениях рук Бренч выполняет больше повторений – около 15-20 в трех сетах.

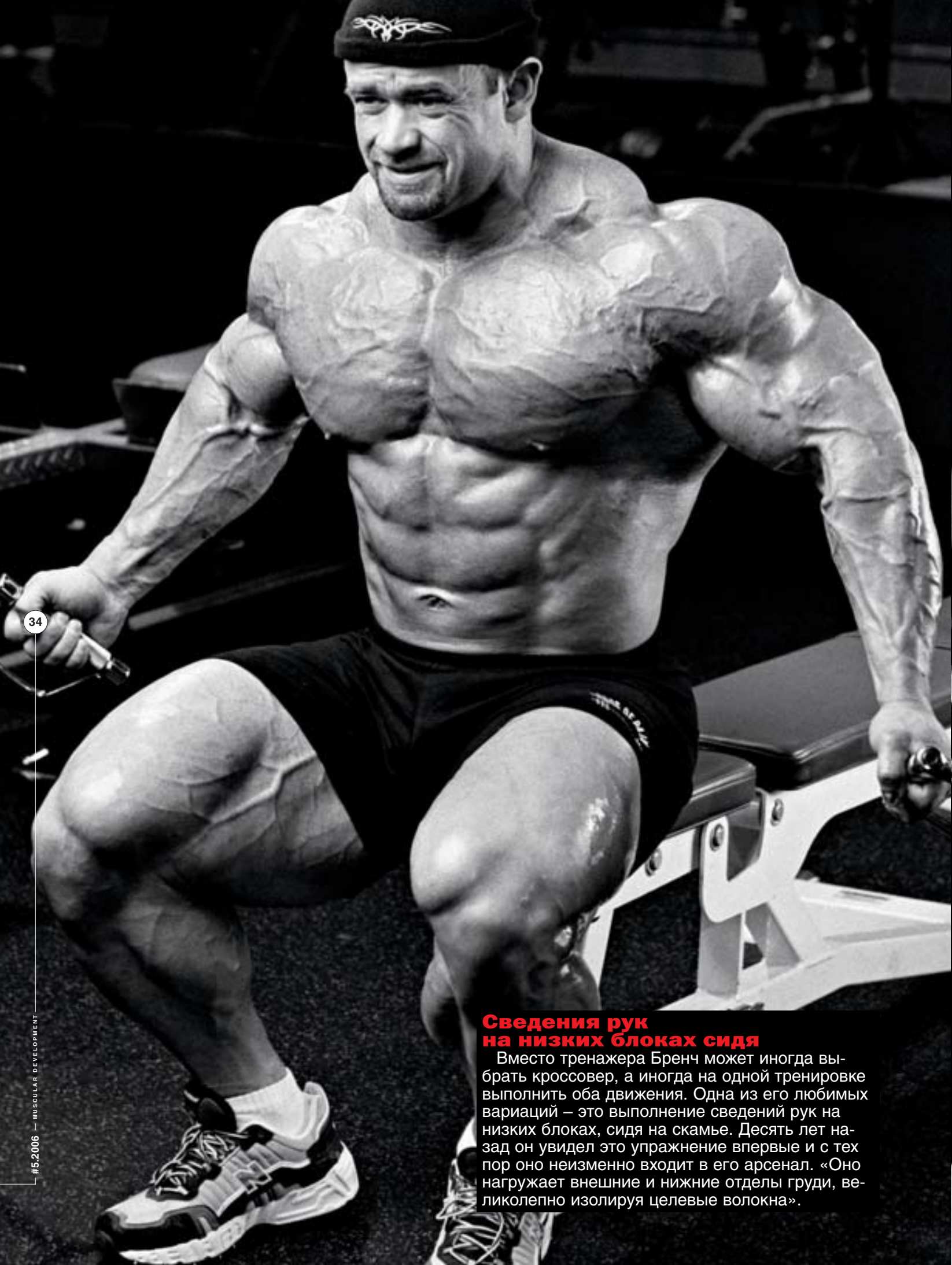
Тренировочная неделя в межсезонье

Понедельник:	грудь и бицепсы
Вторник:	квадрицепсы и бицепсы бедер
Среда:	отдых
Четверг:	плечи, трицепсы, икры
Пятница и суббота*:	спина и трапеции
Воскресенье:	отдых

*В зависимости от самочувствия Бренч или отдыхает в пятницу и тренируется в субботу, или тренируется в пятницу, а все выходные отдыхает.

Тренировочная неделя перед соревнованиями

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



Сведения рук на низких блоках сидя

Вместо тренажера Бренч может иногда выбрать кроссовер, а иногда на одной тренировке выполнить оба движения. Одна из его любимых вариаций – это выполнение сведений рук на низких блоках, сидя на скамье. Десять лет назад он увидел это упражнение впервые и с тех пор оно неизменно входит в его арсенал. «Оно нагружает внешние и нижние отделы груди, великолепно изолируя целевые волокна».

Оставайся сильным и работай быстро

Впечатляют не только рабочие веса Уоррена, но и еще две вещи: первая – он сохраняет силы до самого конца тренировки, и вторая – темп сессии остается неизменно высоким. Свою силу и выносливость он объясняет долгими годами тяжелого тренинга, а о темпе, по его собственным словам, Бренч никогда особо не задумывался.

«Я тренируюсь с двумя парнями, и мы проходим тренировку груди и бицепсов всего за час, – рассказывает он. – Поэтому я почти не отдыхаю между сетами. Настоящий отдых начинается после тренировки, а пока мы работаем – мы даем себе отдыха ровно столько, сколько требуется для восстановления дыхания. Этого вполне достаточно. Ребята, отдыхающие между подходами по десять минут и затрачивающие на тренировку груди по два часа, просто ленивы и не ценят свое время. Я не могу себе позволить такой роскоши».

Отжимания на брусьях

Отжиманиями на брусьях Бренч часто завершает тренировку груди, иногда выполняя его в рамках суперсета. «Можно выполнять отжимания как отдельное тяжелое движение, но чаще всего я соединяю его в суперсет со сведениями рук в кроссовере и работой с собственным весом. Знаете, какая накачка, – моя грудь раздувается невероятно».

Разве есть кто-то лучше этого парня?

Только настоящий железный воин может тренироваться вместе с Уорреном. Последние пару лет его тренировочным напарником является хорошо нам знакомый Джонни Джексон. Он идеально подходит Бренчу. «Пару лет назад у меня была сильнее грудь, а у Джонни спина, – вспоминает Бренч. – С тех пор положение выровнялось. Он уже работает с такими же весами, как я, тренируя грудь. Но я немного обгоняю его по числу повторений. С другой стороны, я могу только мечтать о весах, с которыми Джонни выполняет мертвые тяги».

Я поинтересовался, когда Бренч предпочитает тренироваться вместе с Джонни: в период совместной подготовки к соревнованиям, или когда один тренируется в режиме межсезонья, а другой – в предсоревновательном. «Лучше если мы оба в одной фазе, но мы не тренировались вместе последние шесть недель перед «GNC». Джонни налегал на повышенное число повторений и пытался стать меньше, а я так не могу. После «Олимпии» мы вновь работаем вместе».

Менее известный тренировочный напарник Бренча – это соревнующийся на национальном уровне атлет Джей Мур. Он тренируется вместе с Уорреном уже около девяти лет. «Джей – большой парень. Он весит 123 кг и обладает отличным рельефом», – говорит Бренч.

Кроме того у Бренча и Джонни был еще один партнер по тренингу – профессионал IFBB Эрик Отеро. Но, увы, недолго. «У Эрика сердце льва, но тело его подвело, – поведал мне Бренч. – Он порвал бицепс бедра, затем повредил плечо, и все это за первый месяц тренировок со мной и Джонни».

Выражение «не пытайтесь делать этого дома», в полной мере относится к тренировкам груди Бренча. Прислушайтесь к этому предупреждению. Оставьте гигантские веса гигантам и работайте с тем весом, с которым можете справиться. С этого момента вы предупреждены и не надо присылать мне возмущенных писем с рассказами о порванных грудных мышцах или смещенных плечевых суставах!

Что впереди?

Теперь, после профессионального дебюта в IFBB, Бренчу пора подумать о будущем. «Я еще не просматривал список соревнований и не знаю, где выступлю, – говорит он. – Я просто собираюсь и дальше делать то, что делал всегда – тренироваться и становиться больше и лучше. В следующем году я обязательно вновь появлюсь на «Олимпии», это я вам обещаю!». ***MD***

Последние достижения

2005	«Charlotte Pro Championships»	1 место
2005	«Europa Supershow»	1 место
2005	«Olympia»	8 место
2006	«Arnold Classic»	2 место
2006	«Grand Prix Australia»	5 место
2006	«San Francisco Pro»	2 место

Крутой тренинг от Джонни Джексона

Джонни Джексон (Jonnie «O» Jackson)

Я хочу спросить о болезненных ощущениях. Действительно ли необходимо, чтобы тело болело после каждой тренировки? Если этого не происходит, не значит ли это, что работа была недостаточно интенсивной? В последнее время я почти никогда не ощущаю болезненности в мускулах – что бы я ни делал на тренировке. Ваши мышцы по-прежнему болят после каждого занятия?

Я по-прежнему ощущаю болезненность в мышцах, хотя и не всегда. Раз в две недели я меняю программу ежедневных тренировок каждой части тела. И тогда, начав делать что-то новое, я неизбежно чувствую мышечную боль. Так происходит всегда, когда при выполнении упражнения я меняю исходное положение, например, при выполнении жимов в наклоне под большим или меньшим, чем обычно, углом. Кроме того, я всегда испытываю боль в мускулах, когда перехожу от внесезонных тренировок к программе подготовки к соревнованиям. Количество повторений увеличивается, а это – хороший стресс для мускулов.

Однако твой вопрос состоит в том, насколько мышечная боль важна в общей картине тренировок. Если отвечать кратко, это не имеет большого значения. Гораздо важнее знать, выкладываешься ли ты на тренировках полностью, до мышечного отказа, и насколько твои мускулы поддаются (и поддаются ли) накачке. Неважно, болят ли твои мышцы на следующий день или спустя день. Если ты набираешь мышечную массу и становишься сильнее, не ощущая при этом боли в мускулах, не переживай по этому поводу. У некоторых атлетов мышцы не болят совершенно, кроме тех случаев, когда они выполняют действительно сумасшедшие тренировки, выполняя различные суперсеты, сеты до мышечного отказа или с большим числом повторений.

У меня тренируется множество клиентов. Некоторые из них испытывают мышечную боль гораздо реже, чем другие. Однако, как правило, когда я изменяю им программу ежедневных тренировок, их мышцы все же болят. Пересмотри свои тренировки. Хоть я и сказал только то, что боль не может служить мерилом успешного тренинга, тем не менее, убедись, что ты периодически изменяешь такие элементы занятий, как виды упражнений, количество повторений и скорость их выполнения. Если в течение нескольких месяцев или даже лет ты тренируешься по однажды установленной неизменной программе, тебе не стоит рассчитывать на постоянный прогресс – тело очень быстро адаптируется к изменениям. Лучшее, что я могу тебе посоветовать – ставь перед собой краткосрочные цели как в отношении отягощения, так и в развитии таких важных регионов, как грудь, руки и бедра. Достижение поставленных целей будет означать, что ты делаешь успехи в своем физическом развитии независимо от того, скованы твои мышцы нестерпимой болью или ты чувствуешь себя как ни в чем не бывало.

Когда тело обычно начинает набирать мышечную массу? Мне 18 лет, и мои мышцы довольно рельефны. Однако я, как мне кажется, все еще выгляжу как подросток, поскольку мой вес составляет всего 66 килограммов, а рост – 175 см. Когда же я стану походить на взрослого мужчину, а моя фигура начнет приобретать объем и мощь? Уже больше года я тренируюсь и много ем.

Когда ты начнешь физически развиваться и станешь выглядеть как мужчина, а не как мальчишка? Тут многое зависит от индивидуальных особенностей человека. Думаю, у всех у нас есть знакомые ребята, которые начали бриться и говорить басом в 13 лет, а также те, кто к окончанию средней школы имел детское лицо без признаков щетины и писклявый, как у девчонки, голос. Мы не растем и не становимся взрослыми в точно установленные сроки, и ты не можешь ускорить этот процесс. Возможно, некоторые объяснения ты получишь, взглянув на своих родителей. Насколько рано или поздно повзрослел физически твой отец? А мать? Каково их телосложение? Ответы на эти вопросы помогут тебе лучше понять, чего тебе следует ожидать в этом отношении, поскольку то, как мы выглядим, на самом деле во многом зависит от генетики.

Помимо всего прочего, ты тренируешься всего лишь год.

Я вовсе не умаляю значения твоих усилий – и мне нравится твое упорство. Однако ты должен понимать, что год тренировок – совсем небольшой срок. Лишь немногим генетическим «монстрам» (а такие встречаются редко) удалось добиться больших изменений в своем телосложении за такой короткий период. Большинство начинают набирать мышечную массу и походить на мужчин лишь после того, как им исполнится двадцать лет. Я знаю многих ребят, которые, учась в школе, практически не набирали массу. Однако к 21-22 годам их было не узнать. Понимаю, что ты торопишься вырасти и стать похожим на мужчину, однако не спеши. Наслаждайся молодостью, ведь потом ее уже не вернуть. Ты разовьешься физически, увеличишь и наберешь мышечную мас-

ФОТОГРАФ: ПЕР БЕРНАЛ (PER BERNAL)

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

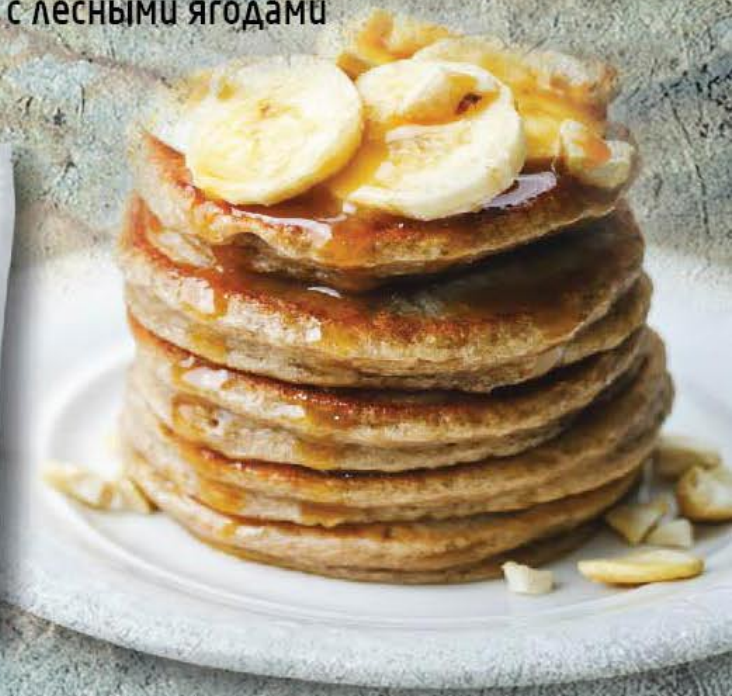
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

House of Pain
IVANKO
IVANKO
70

Крутой тренинг от Джонни Джексона

су, если будешь соблюдать режим тренировок и питания. Рано или поздно твои гормоны резко активизируются, и ты действительно начнешь расти.

Мне 19 лет, я студент университета. Мой вес составляет всего около 68 кг. Я достаточно силен для своей комплекции, и мои мышцы довольно хорошо прорисованы. Я знаю, что должен делать для того, чтобы набрать массу – больше есть. Однако я не могу включить приемы пищи в строгое расписание занятий. Кроме того у меня нет возможности есть то, что необходимо – у меня нет денег на то, чтобы пойти в магазин и накупить цыплят, говядины, картофеля, риса, шпината и брокколи. Подскажите, что мне делать. Я не собираюсь участвовать в каких бы то ни было соревнованиях, но все же хочу иметь хорошо развитое стройное тело и весить 82-86 кг.

Я прекрасно понимаю, что значит не иметь денег, чтобы купить лучшую еду, какую ты только захочешь. Я сам иногда оказывался в таком же положении. И, поскольку я собираюсь в этом году продолжить свое образование (я буду изучать бизнес и маркетинг), то понимаю, что включить приемы пищи в расписание занятий – задача не из простых. Поэтому хочу посоветовать тебе поступать так же, как намерен делать я сам, а именно – использовать пищевые добавки тогда, когда нет возможности плотно поесть. Покупай себе порошковые заменители еды и протеиновые батончики.

Прежде чем возразить, что ты не можешь себе этого позволить, сравни цены и узнай, во сколько тебе обойдется одна порция порошка или один батончик и полноценный обед с высококачественным постным мясом, таким, как куриные грудки или стейк. Ты обнаружишь, что пищевые добавки, помимо большего удобства транспортировки и употребления, еще и дешевле. Разумеется, ты должен есть также и натуральную еду.

Принимая во внимание твое затруднительное материальное положение, я порекомендовал бы использовать два наиболее дешевых и доступных источника высококачественных протеинов – яйца и консервированный тунец. Следи за рекламой в ближайших супермаркетах и покупай эти продукты во время распродаж. Также довольно дешевы куриные окорочка и говяжий фарш. Хотя они немного жирнее, чем куриные грудки и стейки, мне кажется, ты быстро найдешь применение всем полученным калориям. Такие источники сложных углеводов, как рис и картофель, по карману каждому. В конце концов, ты должен понимать, что практически для всех студенческие годы были сопряжены с финансовыми трудностями. Через несколько лет, определившись с карьерой, ты оглянешься назад и посмеешься над тем, как тебе приходилось экономить во время учебы. Будь прилежен в изучении выбранных тобой предметов, устройся на хорошую работу, и когда-нибудь в недалеком будущем ты сможешь купить все, что захочешь!

Джонни, прежде всего хочу сказать, что твое телосложение чертовски напоминает танк, и твои фотографии вдохновляют меня на работу с по-настоящему большими весами в спортзале. Ронни Коулмэн, лучший бодибилдер в мире, прорабатывает все тело два раза в неделю. Как ты думаешь, для большего набора мышечной массы я должен тренировать каждую часть тела раз в неделю или дважды?

Спасибо за сравнение моей фигуры с танком. В армии мне частенько приходилось находиться рядом с танками, может быть, это оставило свой отпечаток (шучу!). Теперь, что касается частоты тренировок каждой части тела: одного раза в неделю более чем достаточно! Двухразовая недельная проработка равнозначна самоубийству! Помни, что питание и отдых столь же важны (а, возможно, более важны), чем сами тренировки. Тренинг изнуряет твои мышцы, однако если они не получат возможности восстановиться после, то не смогут и вырасти. Кроме Ронни, я не знаю никого, кто добился бы хороших результатов, тренируясь дважды в неделю. Не стану называть имен, но я могу сказать, что знаю еще пару профессионалов, тренирующих каждую часть тела дважды в неделю – их телосложение совершенно не меняется на протяжении многих лет.

Что бы ты ни делал, никогда не бери за основу режим Ронни Коулмэна! Даже те из нас, кто обладает хорошими генетическими задатками, считают Ронни «мутантом». Я ума не приложу, как его телу удается восстанавливаться после того, что он с ним делает. По-правде говоря, иногда у меня возникает сомнение: действительно ли он тренируется так часто, или это просто «утка», пущенная в журналах, для создания всеобщей истерии и вовлечения масс в пучину перетренированности. А если серьезно, одной еженедельной тренировки каждой части тела вполне достаточно, при условии напряженной проработки каждой мышечной группы вплоть до полного отказа, и работы с максимальными весами, с которыми ты можешь справиться, придерживаясь хорошей техники. Это мой принцип тренировки, и он отлично работает. Забудь о двухразовой еженедельной тренировке всего тела! В противном случае могу гарантировать – ты выдохнешься, потеряешь мышечную массу и силовой потенциал уже через несколько недель, а то и раньше.

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

Мне 16 лет и, по правде говоря, у меня нет ни времени, ни денег, чтобы ходить в спортзал. Я хочу нарастить мышцы рук, ног и пресса. Могу ли я добиться этого в домашних условиях? Если да, то как много времени это займет?

Похоже, моя рубрика в этом месяце будет посвящена исключительно подросткам! И это здорово! Мальчишки – это наше будущее, и я хочу, чтобы у них была только достоверная информация и чтобы они регулярно тренировали свое тело. Мое сердце просто разрывается, когда я слышу, какими толстыми и ленивыми становятся нынешние подростки, беспрерывно играющие в компьютерные игры и питающиеся всякой дрянью.

Ты можешь начать строить некоторые мышцы, выполняя упражнения без отягощения – отжимания, подтягивания и приседания на одной ноге. Отжимания помогут увеличить мышцы груди, передние дельтоиды и

Крутой тренинг от Джонни Джексона

трицепсы. Можешь выполнять обычные отжимания, или, когда они станут для тебя слишком легкими, выполняй их, приподняв ноги на стул. Если хочешь сконцентрироваться на трицепсах, делай пару сетов с руками, расположенными близко друг к другу . Это упражнение я называю «алмазными отжиманиями» – по форме, которую образуют твои руки. Я советую делать по 4 сета из 20 повторений ежедневно.

Для роста мышц спины и бицепсов делай подтягивания, используя любой предмет, на котором ты можешь висеть. Если у тебя не очень длинные руки, можешь использовать дверной косяк и тренироваться с его помощью. Однако все же лучше воспользоваться перекладиной или чем-нибудь вроде горизонтальной ветки дерева.

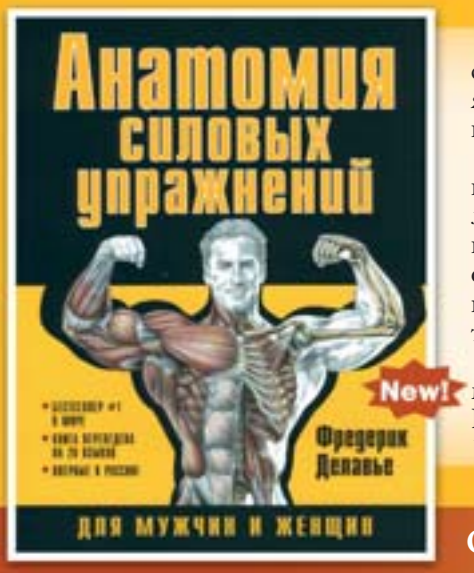
Для тренировки ног обопрись для равновесия на какой-нибудь устойчивый предмет и выполняй приседания на одной ноге по три сета из 20 повторений на каждую ногу.

Пресс можно качать без каких-либо дополнительных снарядов, используя старые добрые подъемы корпуса, подъемы ног и скручивания.

Убедись, что ты ешь достаточно еды, необходимой для мышечного роста, такой, как говядина, яйца, куриное мясо, рис, макароны и картофель.

К сожалению, это, пожалуй, все, что ты можешь сделать для построения своих мускулов, не работая с весами. Мышечный рост представляет собой приспособление организма к постоянно повышающимся нагрузкам, однако подобные упражнения без отягощения могут обеспечить нагрузки лишь до определенного предела. Тем не менее, названные выше упражнения помогут тебе заложить основу для последующего развития фигуры с использованием отягощений. Я думаю, что ты будешь настолько воодушевлен результатами, которых добьешься, что тебе захочется достичь еще большего. Сейчас у тебя нет возможности регулярно заниматься в спортзале, но ты, возможно, мог бы убедить своих родителей купить тебе штангу с силовой рамой и скамью в качестве подарка на день рождения или Рождество. Имея в своем распоряжении дома минимальный комплект снарядов, ты всегда сможешь выкроить несколько минут для пары сетов упражнений – и вопрос нехватки времени отпадет сам собой. ***MD***

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР!



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

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

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

Об авторе

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

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

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

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

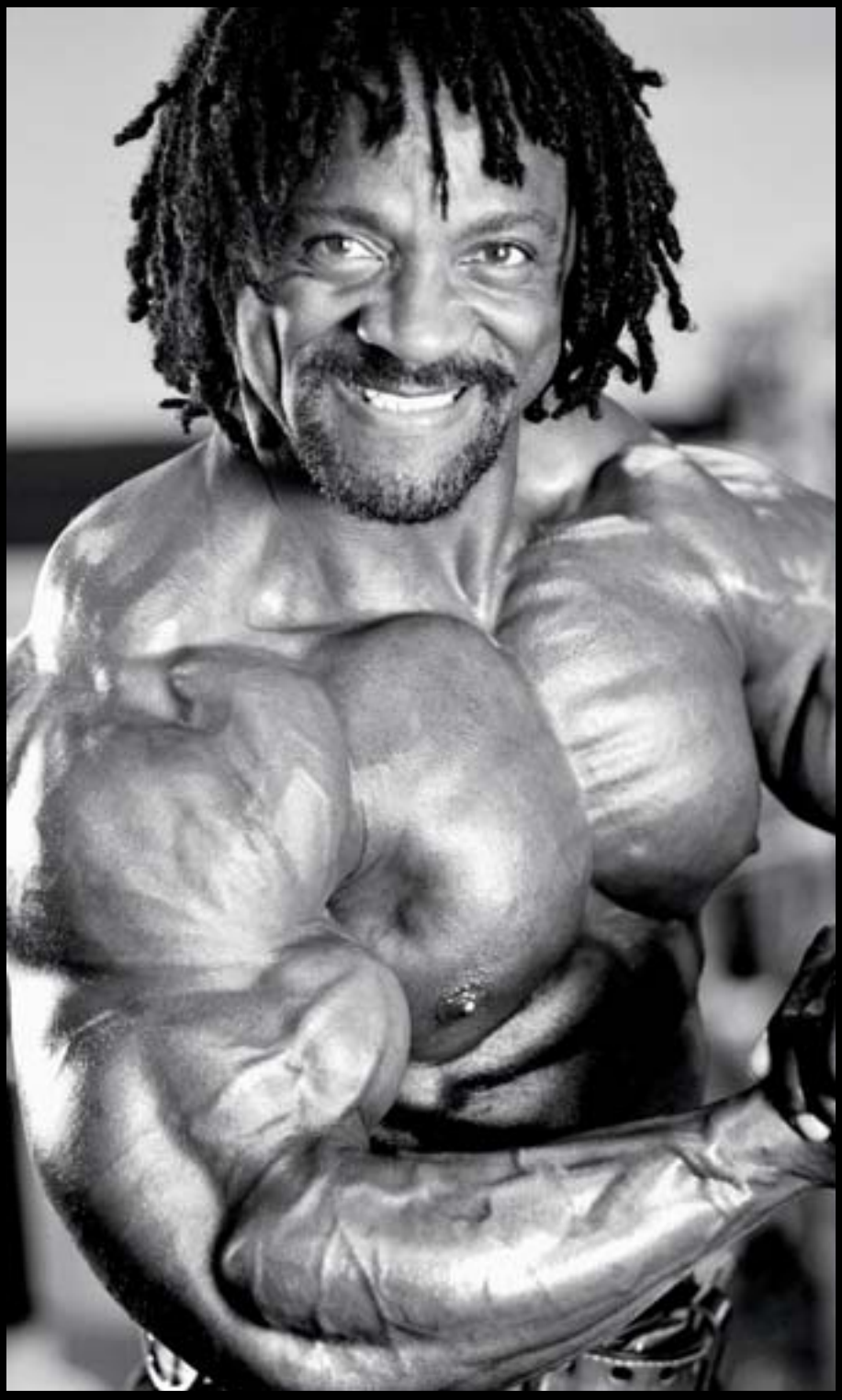
Мастер бодибилдинга

Чарльз Глэсс (Charles Glass)

Тренер чемпионов

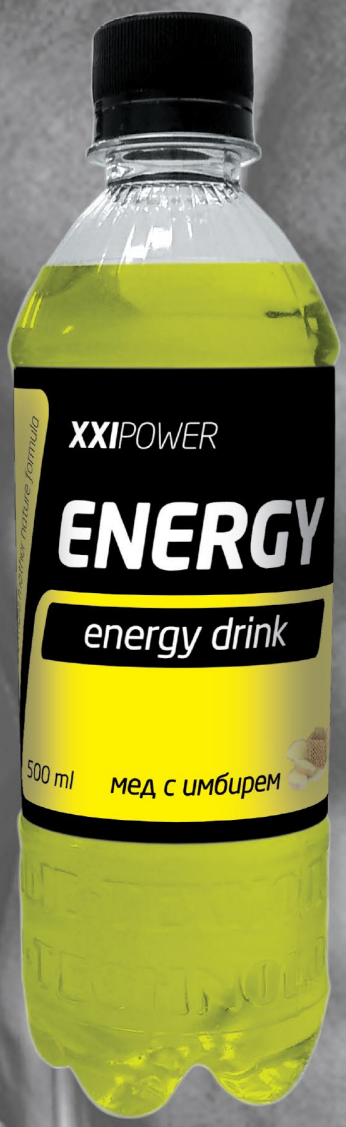
Можно ли как-то ускорить восстановление после тяжелой тренировки? Несмотря на то, что я сократил объемы, у меня остались проблемы с перетренированностью. Раньше я выполнял по 30-40 сетов на каждую часть тела, но сейчас делаю по 20-25 в зависимости от самочувствия. Обычно я выполняю 20 сетов и не сильно устаю. Мне посоветовали отдохнуть неделю, но чем больше я не хожу в спортзал, тем хуже себя чувствую. Как мне сохранить сплит «один день тренинга-один день отдыха» и при этом избежать перетренированности?

Вы правильно сделали, что сократили объемы тренировок, но я считаю, что Вам нужно сократить их еще больше. Некоторые профессионалы выполняют по двадцать и более сетов на каждую часть тела, но большинство из тех, с кем я работаю, ограничиваются двенадцатью. Перетренированность – одно из самых серьезных препятствий на пути мышечного роста. Парадокс в том, что вы готовы сделать все для того, чтобы вырасти как можно больше и быстрее, но одновременно делаете этот рост почти невозможным – нагружаете свои мышцы и нервную систему большим количеством упражнений, чем им нужно для восстановления и роста до следующей тренировки. Очень часто юные энтузиасты тяжелого спорта выполняют до шести разных упражнений на каждую часть тела в четырех рабочих сетах в каждом. Это довольно близко к тому, что Вы де-



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

лаете сейчас. Это просто самоубийство! Вам стоит внимательно проанализировать свою программу, чтобы исключить лишние повторения. Приведу в пример тренировочную программу, которую я часто наблюдаю у «горячих» ребят:

Жимы гантелей на наклонной скамье	4x8-12
Жимы на наклонной в тренажере Смита	4x8-12
Жимы лежа	4x8-12
Жимы штанги на наклонной скамье	4x8-12
Сведения рук в тренажере «пек-дек»	4x12-15
Сведения рук в кроссовере	4x12-15

А теперь скажите мне, что не так в этой программе? Слишком много повторяющихся упражнений? Вы же делаете одно и тоже снова и снова! Я большой поклонник проработки мышц под разными углами, но я не повторяю их в рамках одной и той же тренировки. Зачем делать два жима на наклонной? Они совершенно одинаково прорабатывают верх груди. Кроме того, жимы лежа и жимы на скамье с обратным наклоном нагружают низ и середину груди, и нет необходимости выполнять их на одной тренировке. Наконец, разведения рук тоже почти идентичны. Если уж так хочется, то вполне можете ограничиться одним из этих упражнений и выполнить пару дополнительных сетов в жимах на наклонной.

Вы должны экономить силы для тренировок, чтобы мышцы полноценно восстанавливались, а для этого лучше перейти на три упражнения из четырех рабочих подходов в каждом. В упражнениях для больших мышечных групп, таких как ноги или спина, можете делать и больше, но не для всех остальных. Шестнадцать сетов в тренировке спины – верхний предел!

Теперь, когда мы обсудили вопрос перетренированности, перейдем к восстановлению и способам его ускорения. Большинство профессионалов, работающих в 20-30 сетах на каждую часть тела и тренирующихся шесть дней подряд с одним днем отдыха, делают это не без помощи анаболических стероидов. Но, пожалуйста, не воспринимайте это как мою рекомендацию! Я лишь указываю на тот факт, что они позволяют атлетам восстанавливаться быстрее и эффективнее, но Вам совсем не нужно тренироваться с такими же объемами и частотой.

Многие ребята уже понимают это, но новичкам зачастую неизвестен этот «секрет». Кроме того, профессионалы имеют возможность спать днем, что значительно ускоряет восстановление – не все могут позволить себе такую роскошь. Если у вас есть возможность поспать хотя бы 10-20 минут днем, это принесет только пользу.

И, наконец, Вы можете сразу же начать процесс восстановления, выпив белково-углеводный коктейль сразу же после тренировки. Сегодня многие составляют свой послетренировочный коктейль из сывороточного протеина, простых углеводов и L-глютамина. Для меня главная задача – доставить в мышцы креатин и простые сахара. Через час после этого я ем обычную пищу вроде куриных грудок и риса. Вот тогда я почти чувствую, как аминокислоты и гликоген снова наполняют мои мышцы, а силы начинают возвращаться.

Итак, главное – это три вещи: снижение тренировочных объемов, как можно больше отдыха и послетренировочное восстанавливающее питание. Не думаю, что после этого у вас возникнут проблемы с перетренированностью.

Мой вес 106 кг, рост 172 см. За последний год я набрал 9 кг веса, который в основном сосредоточился в верхней части тела. Недавно я выжал лежа 185 кг и в жимах груди поднял 125 кг, у меня 130-сантимеровая грудь и 50-сантиметровые руки. Ноги у меня очень сильные (я могу без проблем глубоко присесть с весом в 225 кг), но они не такие плотные, как были при меньшем весе. У меня теперь более выпуклый внешний изгиб бедра благодаря экстензиям с весом в 150 кг. Я тренирую ноги в пауэрлифтерском стиле – сеты приседаний из 1-3 повторений. Мне нужно просто добавить размеров бедрам. Посоветуйте, как мне подтянуть низ тела?

Я хочу сказать одну вещь: если Вы продолжите тренироваться в подобном стиле, то ноги никогда не станут больше, чем сейчас, даже если максимум в приседаниях достигнет 300 кг. Если Вы хотите выглядеть, как бодибилдер, то не должны тренироваться, как пауэрлифтер. Сеты из 1-3 повторений строят силу, это несомненно, но они не вызовут ростового отклика в ногах. Фактически, в случае ног даже сеты из 8-10 повторений очень часто не дают желаемого результата.

Я обнаружил, как и многие бодибилдеры и тренеры, что ногам нужно повышенное число повторений. Более того, ноги «любят» объемный тренинг со множеством сетов и повторений. Я даже писал в этой колонке, что на одной тренировке для ног нельзя сделать слишком много. Вы можете возразить, что 100 повторений приведут к перетренированности, но человека, способного перенести такие объемы, еще надо поискать.

Я рекомендую Вам перестать думать о величине поднимаемых весов, а сосредоточиться на ощущениях в ногах во время тренировки. Присед с 225 кг – это очень трудная задача, но если честно, много ли накачки Вы добиваетесь

одним повторением? Попытайтесь приседать со 100 кг 20-25 раз медленно, с короткой паузой в нижней точке, ощущением растяжки и медленным возвращением в стартовое положение силой одних квадрицепсов. Это гораздо меньше Вашего рекордного веса, но готов поспорить, Вы ощутите работу своих ног в гораздо большей степени, чем во время единственного приседа с десятью дисками на грифе.

Также Вам нужно начать прорабатывать ноги под разными углами. Я настаиваю на этом, потому что твердо верю, что это ключ к мышечному росту. Вы сказали, что выполняли экстензии ног, но теперь отказались от них. Значит, Ваше основное упражнение – это приседания. Это замечательно, но приседания не обеспечивают разнообразия нагрузок на ноги. Кроме того, Вы ничего не сказали о тренинге бицепсов бедер, поэтому я просто составлю для Вас новую программу, которая должна привести к росту ног. Приступайте к ней прямо сейчас, а через три месяца сообщите мне о результатах. Я ожидаю услышать рассказ о росте, на который Вы даже не надеялись.

Экстензии ног	4x20, 20, 15, 12
Приседания	4x15-20
Жимы ногами	3x20-25
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x12-15
Сгибания ног лежа	4x12-15

Я вешу 82 кг при росте 180 см. Я пытаюсь убрать жир, но одновременно достичь веса в 90 кг. Как мне сделать это, чтобы не набрать новый жир? Сейчас я прыгаю через скакалку каждое утро шесть дней в неделю.

Построение мышц с одновременным сжиганием жира – задача нелегкая, но выполнимая. Во-первых, давайте обсудим Ваши кардиотренировки. Прыжки через скакалку – замечательное аэробное упражнение, но в любом виде кардиотренировок, чтобы обеспечить сжигание жира, вы должны держать пульс в целевой зоне (170 минус ваш возраст) хотя бы 20 минут. В любом спортивном магазине можно купить специальные измерители частоты пульса. Также можно попробовать другие аэробные нагрузки, например, быструю ходьбу на беговой дорожке с уклоном. Она меньше нагружает колени и лодыжки и обеспечивает требуемую частоту пульса.

В Вашей диете должно быть достаточно протеина. Я предлагаю 3-4 г на килограмм веса тела в день. Протеин должен поступать как из обычной пищи, так и из пищевых добавок. Очень внимательно нужно отнестись к потребляемым углеводам. Они должны поступать не только из продуктов с низким гликемическим индексом таких, как коричневый рис и овсянка. Их количество должно быть достаточным для поддержания мышечного роста, но без избытка, который может отложиться в виде жира. Для этого лучше всего некоторое время вести дневник питания. Начните с 2 г углеводов на каждый килограмм веса тела и отслеживайте свой прогресс. Если Вы сжигаете жир, лишь поддерживая (или хуже того, теряя) мышцы, то добавьте углеводов. Если процент жира остается неизменным или увеличивается, то потребление углеводов необходимо сократить. Такая работа требует терпения, но результаты того стоят.

У меня проблема несколько деликатного свойства. Дело в том, что у меня усиленное газообразование, из-за чего в спортзале нередко случаются конфузы. Иногда во время приседаний, жимов ногами или работы на тренажерах я просто не могу удержаться, а потом готов сквозь землю провалиться от стыда! Мой доктор сказал, что это из-за того, что я много ем, а также из-за некоторых продуктов, таких как брокколи и овсянка. Но ведь они необходимы бодибилдеру! Я не хочу возвращаться к обычному трехразовому питанию и иметь обычную фигуру. Таблетки от газообразования мне не очень помогли. Что Вы можете посоветовать, и прошу Вас, отнеситесь к моему вопросу серьезно! Друзья смеются, но мне не до смеха...

Полагаю, в Вашем спортзале не так уж много настоящих бодибилдеров, потому что Ваша проблема – одна из самых распространенных в нашем спорте.

Ваш доктор совершенно прав. Бодибилдеры едят гораздо чаще обычного человека и потребляют больше клетчатки. Частое питание позволяет нам иметь больше мышц и меньше жира, чем это бывает при традиционном трехразовом питании. Диета с высоким содержанием клетчатки оберегает нас от таких заболеваний, как атеросклероз и рак кишечника, но несет побочные эффекты в виде вздутия живота и усиленного газообразования из-за

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

затрудненного переваривания целлюлозы, входящей в состав сырых овощей, овсянки и рисовой шелухи.

Советую немного разделить во времени приемы пищи – есть не через каждые два часа, а через два с половиной. Еще попробуйте тушить брокколи. Поверьте, я знаю, какое газообразование она дает. Это меня просто убивает! Вареная брокколи усвояется гораздо лучше . Еще можете купить в магазине какие-нибудь пищеварительные энзимы – они помогут организму эффективнее расщеплять нутриенты.

Кроме того, не рекомендую Вам тренироваться сразу же после приема пищи. Можно плотно поесть за три часа до тренировки, а затем за полчаса до нее съесть что-нибудь вроде протеинового батончика. Конечно, это компромисс, но выбирайте, что для вас важнее - легкий голод или спазмы кишечника. Желаю вам удачи!

Я слышал, что для максимального сжигания жира следует выполнять кардиотренировки утром натощак. А как насчет силовых тренировок в это же время? Не улучшит ли это их жиросжигающий эффект? Один мой знакомый тренировался утром на голодный желудок и был очень поджарым, но совсем небольшим.

Давайте отделим друг от друга две вещи. Вы тренируетесь с отягощениями, чтобы стать больше и/или сильнее, а аэробикой занимаетесь, чтобы сжечь жир. Зачем тогда беспокоиться о сжигании жира во время силовых тренировок? Я не думаю, что силовые тренировки до завтрака – это хорошая идея. Мышечные сокращения питаются гликогеном и аминокислотами из мышц. Организм конвертирует получаемые углеводы в гликоген и сохраняет его для последующего использования в виде топлива. Небольшое количество гликогена остается в мышцах после ночного сна, но оно очень быстро используется. К этому моменту Вы начинаете чувствовать вялость и утомление.

Поэтому перед силовой тренировкой вы должны есть углеводы. Они сохранят протеин, но для того, чтобы организм не начал перерабатывать собственные мышцы в поисках аминокислот, переходя в катаболическое состояние (потеря мышц), вы должны получить и протеин. Идеальным завтраком будут яичные белки и овсянка за полтора-два часа до тренировки с отягощениями. Если времени мало, то можно заменить яичные

белки коктейлем из сывороточного протеина.

Кроме того, поскольку после силовой тренировки вы уже использовали сохраненный гликоген, то это идеальное время для кардиоработы. Большинство моих клиентов тренируются с отягощениями, а потом отправляются на беговую дорожку, чтобы сжечь жир. У многих кардиотренажеры стоят дома, поэтому они выполняют одну кардиосессию утром натощак, а затем еще одну после силовой тренировки. И, как Вы знаете, мои клиенты – одни из самых поджарых и мускулистых. Они прекрасно понимают, что тренировки с отягощениями и кардиосессии – это два совершенно разных способа, применяемых с совершенно разными целями, – построение мышц и сжигание жира, соответственно. Вы же не используете беговую дорожку, чтобы построить большие руки, поэтому не стоит поднимать штангу на бицепс ради сжигания лишнего жира. ***MD***

Карлон М. Колкер (Carlon M. Colker)

Сон

Самый ценный фактор бодибилдинга

Мой друг, профессиональный бодибилдер и актер Роланд Кикинжер, очень давно, когда мы вместе тренировались в его гараже, сделал интересное заявление: нет такой вещи, как перетренированность – есть лишь недостаток отдыха. Мысль мудрая и верная. Джо Вейдер говорил об этом своим ученикам еще до нашего рождения.

Отдых, и в особенности сон, чрезвычайно важен для успешного построения мышц. Во время сна приходит в равновесие уровень кортизола и происходит подъем уровня гормона роста. При недостатке сна, какой бы замечательной ни была ваша тренировочная программа или диета, вы не получите больших мышц. Во время бодрствования наш организм сосредоточен на внешней среде. Это и работа, и отношения с окружающими, и тренировочный стресс, и даже приемы пищи. Сон – это период, когда организм получает возможность заняться собой и полечить себя изнутри.

Сон восстанавливает нас, а его нехватка ввергает человека в физическое, интеллектуальное и нервное истощение. Я вспоминаю свою медицинскую молодость. Тогда я понял, что такое спать очень мало или не спать вообще несколько ночей подряд. Мы использовали каждую свободную минуту, чтобы подремать, но с этим следовало быть осторожным. Одна моя коллега после ночного дежурства на секунду прикрыла глаза, стоя на ногах. Она просто рухнула на пол посреди разговора с врачом! А еще я помню как мой коллега, утомленный тяжелым дежурством, заснул прямо во время разговора с пациентом, уронив свой блокнот на пол. Хотя медики просто вынуждены мало спать и при этом активно работать, недостаток сна не лучшим образом сказывается на их общем состоянии. Кем бы вы ни были, врачом или атлетом, дефицит сна – это плохо. Если вы мало спите, в вашем организме начинают преобладать катаболические процессы. Первой теряется мышечная масса. Процесс начинается с уплощения и смягчения мышечных брюшек и быстро перерастает в относительную атрофию. На фоне повышения уровня кортизола облегчается отложение жира (как реакция на стресс), появляются тревожность, раздражительность и беспокойство и, что самое важное для бодибилдера, снижается уровень тестостерона. Недостаток сна негативно отражается как на общем количестве тестостерона, так и на конверсии общего в свободный тестостерон. Это влечет за собой не только потерю сухой мышечной массы, но и снижение либидо, ослабление эрекции и даже потерю влечения.

Потребность в продолжительности сна у каждого своя, но бодибилдеру глубокий сон нужен, как никому другому. При всей своей пользе дневной сон не может обеспечить полноценного восстановления. Бодибилдеры, стремящиеся построить серьезную фигуру, должны много и глубоко спать

Глубокий сон необходим

Потребность в продолжительности сна у каждого своя, но бодибилдеру глубокий сон нужен, как никому другому. При всей своей пользе дневной сон не может обеспечить полноценного восстановления. Бодибилдеры, стремящиеся построить серьезную фи-

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

гуру, должны много и глубоко спать. Такой тип сна называется Rapid Eye Movemennt (REM). Это самая глубокая фаза сна. В этой фазе глаза под веками быстро движутся. Такой сон исключительно важен для восстановления после тренировочных нагрузок.

Скорость прохождения через более ранние, легкие фазы сна определяет, насколько быстро вы перейдете к REM. Некоторые люди достигают фазы REM очень быстро, в то время как другим на это требуются целые часы. Скорость перехода в REM определяет, сколько часов необходимо человеку для того, чтобы выспаться. По моему опыту, если вы тяжело тренируетесь в спортзале, то скорее всего вам необходимы семь часов непрерывного ночного сна. Я подчеркиваю – «непрерывного», потому что прерывание REM негативно сказывается на восстановлении.

Однажды вы можете оказаться в ситуации, когда диета и отдых уже не смогут обеспечивать адекватного восстановления. Вы быстро перетренировываетесь. Чем больше вы работаете, тем хуже результаты, потому что не существует таких вещей, как волшебная еда или чудодейственные пищевые добавки, которые смогут так же противостоять тренировочным повреждениям, как это делает глубокий сон. В такие периоды лучше прислушаться к своему организму и временно снизить нагрузки или совсем прекратить тренировки до полного восстановления.

Помните, дело не в количестве, но в качестве. Временный спад – это нполезно.Многие бодибилдеры перетренировываются. Вы не можете называть себя бодибилдером, если ненавидите спортзал, верно? Ребята, не любящие тренироваться и делающие это раз в году перед пляжным сезоном, никогда не задерживаются в спортзале надолго. Они интенсивно тренируются недолгое время, поглядывая на тренировочного напарника, используют фармакологические препараты, их запал быстро угасает. Только парни, которые по-настоящему любят тренировки и не представляют себе жизнь без спорта, склонны к перетренированности. Именно им больше всего нужен сон.

Лекарства и сон

Лекарства призваны помогать нам, но в некоторых случаях они могут оказаться и контрпродуктивными. Категория бензодиазепинов, в которую входят «Валиум» и «Ксанакс», хороши в качестве средства в случаях нервного перенапряжения, однако на них не стоит злоупотребялть ими. Превышение доз этих препаратов может уменьшить продолжительность вашего REM, следствием чего будет некачественное восстановление.

«Амбиен» – это еще один широко применяемый бодибилдерами препарат, улучшающий сон и способствующий восстановлению. Не будучи бензодиазепином, он не оказывает негативных эффектов на REM, и поэтому рекомендуется производителем для продолжительного использования. Хотя в целом это соответствует действительности, мой опыт работы с пациентами позволяет судить об этом препарате как о не самом безобидном.

Проблемы начинаются тогда, когда после длительного применения человек пропускает дозу или пытается отказаться от лекарства. Привыкание к нему поразительно сильное. Я помню одного бодибилдера, который регулярно принимал «Амбиен» для улучшения сна. Он считал, что данный препарат улучшает мощь и интенсивность его тренировок. Не знаю, был ли он прав в этом, но могу с уверенностью сказать, что без него он начинал испытывать значительные трудности с засыпанием. Попытавшись отказаться от препарата, он чуть не сошел с ума, потому что просто не мог сомкнуть глаз. Впрочем, спустя некоторое (довольно тяжелое) время он все же восстановил естественную функцию сна, и через несколько месяцев почувствовал, как положительно это отразилось на его восстановительных способностях.

Отдых, и в особенности сон, чрезвычайно важен для успешного построения мышц. Во время сна приходит в равновесие уровень кортизола и происходит подъем уровня гормона роста. При недостатке сна, какой бы замечательной ни была ваша тренировочная программа или диета, больших мышц вы не получите

Нормальный сон можно обеспечить и без привлечения средств фармакологии. Хотя я небольшой поклонник привычки спать более восьми часов, все же считаю, что как минимум семь часов сна необходимы каждому. Небольшие и нечастые недосыпания при необходимости могут иметь место, и вряд ли окажут значительное влияние на ваши тренировки – главное, чтобы они не вошли в привычку. ***MD***

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

СКУЛЬПТУРНЫЕ РУКИ

Чемпионская тренировка рук с Декстером Джексоном

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

Редко случается такое, чтобы бодибилдер, входящий в первую тройку мира, не был известен какой-нибудь своей особо выдающейся частью тела или хотя бы ее невероятной формой. У Ронни потрясающая спина, у Джея Катлера – громадные бедра, а у Криса Кормье – невероятная прорисовка квадрицепсов. А чем же славится Декстер Джексон?

Свое прозвище Блэйд он получил за невероятную подрезку и сепарацию мышц. Также он знаменит своей общей формой и симметрией, которые в последние годы принесли ему целый ряд ярких побед на профессиональной сцене. Декстера часто сравнивают с Фрэнком Зейном в плане общей формы, но не называя каких-либо выдающихся частей тела.

Но для того чтобы понять, насколько безосновательны подобные заключения, достаточно просто проанализировать фигуру Декстера. У него есть выдающиеся части тела, и прежде всего – это руки. Не обладая такими умопомрачительными размерами и потрясающим пиком бицепса, как у Ронни или Даррема, Декстер, тем не менее, добился великолепной формы рук. Его налитые округлые трицепсы и бицепсы вдохновляют миллионы тренирующихся на занятия с железом..

Всегда ли его руки были такими?

Нетрудно догадаться, что, приступив к тренировкам в весе 59 кг, Декстер не мог похвастаться размерами рук, о которых заявляет сейчас – в межсезонье 55 см, во время соревнований 52,5 см. Декстер не помнит размеров своих рук в 19 лет. Он считает, что они были примерно 32-35 см в обхвате, но не особенно в этом уверен, так как никогда их не замерял.

Его целью с самого начала были общие размеры и мускулистость. На пляжах Флориды он достаточно насмотрелся на самые разные фигуры для того, чтобы понять – ему не нужны просто большие руки или грудь и при этом – тонкие ноги и узкая спина. «Тогда мои руки были просто уменьшенной копией сегодняшних, – уверен Декстер. – У них уже был пик бицепса, сепарация и вены. Лишнего жира у меня никогда не было. Странно, правда?». Да уж – и завидно!

Чьи руки лучше?

Мне всегда интересно спрашивать ребят с той или иной выдающейся частью тела, кого бы еще они приняли в свою компанию. Декстер ответил, не задумываясь: «Руки Ронни выглядят сногсшибательно в позе «двойной бицепс спереди», но трицепсы по сравнению с бицепсами не так хороши. Вообще, пальму первенства я бы отдал Ли Присту. У него полный порядок». Лучшие руки всех времен? «Опять же Ли, но еще Альберт Беклс и Робби Робинсон».

Руководство по тренировке рук

Хотя Декстер выбирает самые лучшие упражнения, он твердо верит в то, что перетренированность – вполне реальная и очень опасная ситуация. Несколько лет подряд он вообще тренировался с отягощениями лишь три раза в неделю. Сейчас он выбирает 2-3 упражнения для бицепсов и трицепсов и придерживается четырех рабочих сетов из 8-12 повторений. «Может, ребятам вроде Ли нужно больше, но не мне, – уверен Блэйд. – Знаете ли вы тот момент, достигнув которого, понимаете, что большей накачки не будет? Вот с него-то и начинается перебор. Я всегда пытаюсь остановиться до этого, просто сделав все необходимое для инициации роста».

Еще одна особенность тренировок Декстера состоит в том, что он разминается в каждом новом упражнении. «У каждого упражнения своя уникальная механика. Если мышца уже разогрета и накачана предыдущими упражнениями, это вовсе не значит, что можно отказаться от разминочного подхода в следующем. За всю мою карьеру у меня не было травм, и мой секрет именно в таком подходе».

Теперь, когда вы имеете общее представление о тренировке рук Блэйда, перейдем к его любимым упражнениям.

Сгибания рук со штангой

«Если хотите, чтобы у вас были большие бицепсы, делайте сгибания рук со штангой – и точка!», – утверждает Декстер. Он считает, что именно это упражнение построило его бицепсы за первые пару лет серьезного тренинга, дав им три четверти сегодняшних размеров. При желании Джексон может выполнить 4-6 повторений с весом 100 кг, но он редко доходит до 85 кг в паре сетов из 8-10 повторений. При этом учтите, что все это выполняется в строжайшей технике: без раскачивания корпуса и помощи со стороны бедер. «Я всегда советую забыть о весе, если вы хотите выполнить это упражнение правильно, – добавляет он. – Девять из десяти парней в спортзале читингуют в этом упражнении, поэтому только один из десяти добивается заметного развития бицепсов».

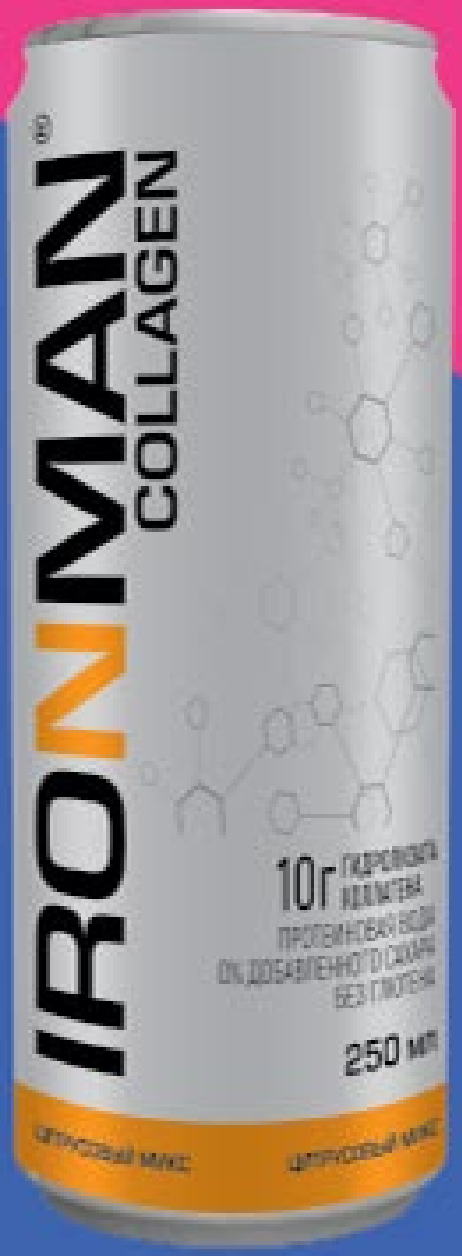
Сгибания рук на скамье Скотта

Джексону нравится это упражнение, потому что оно требует строгой техники и великолепно изолирует бицепсы. Здесь он применяет различные вариации. Одну неделю он работает с прямым грифом, а на следующей может перейти на EZ-гриф. Кроме того, на одной тренировке он может сделать пару сетов с узким хватом, а следующие – с широким. «Главное – шокировать мышцы. Это особенно важно, когда вы тренируетесь 15 лет подряд. Если вы будете постоянно выполнять одно и то же, то роста не будет, уж поверьте мне». Во всех упражнениях Декстер увеличивает рабочий вес в стиле пирамиды, считая, что это самая безопасная и разумная вещь, которую можно сделать для продления своей спортивной карьеры. В сгибаниях рук на скамье Скотта он поднимается до веса в 70 кг.

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

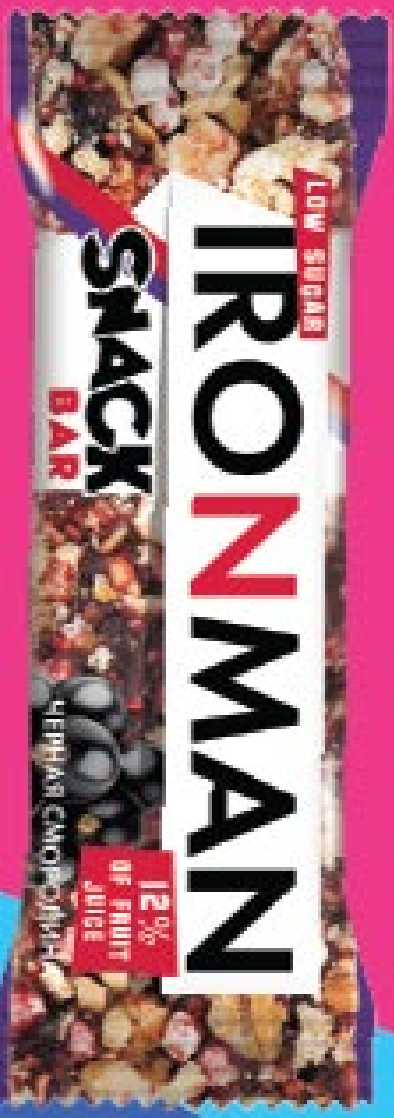


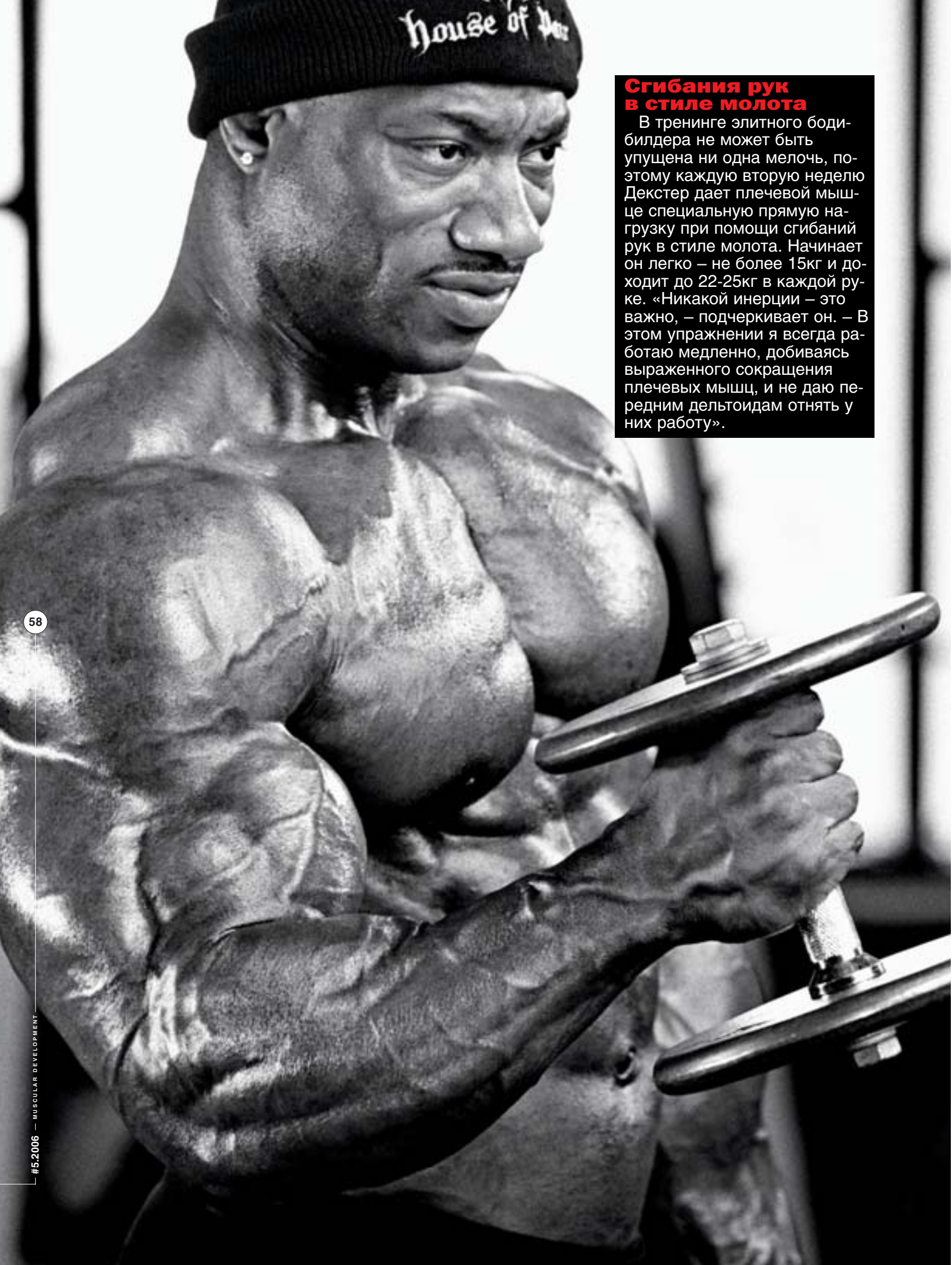
СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

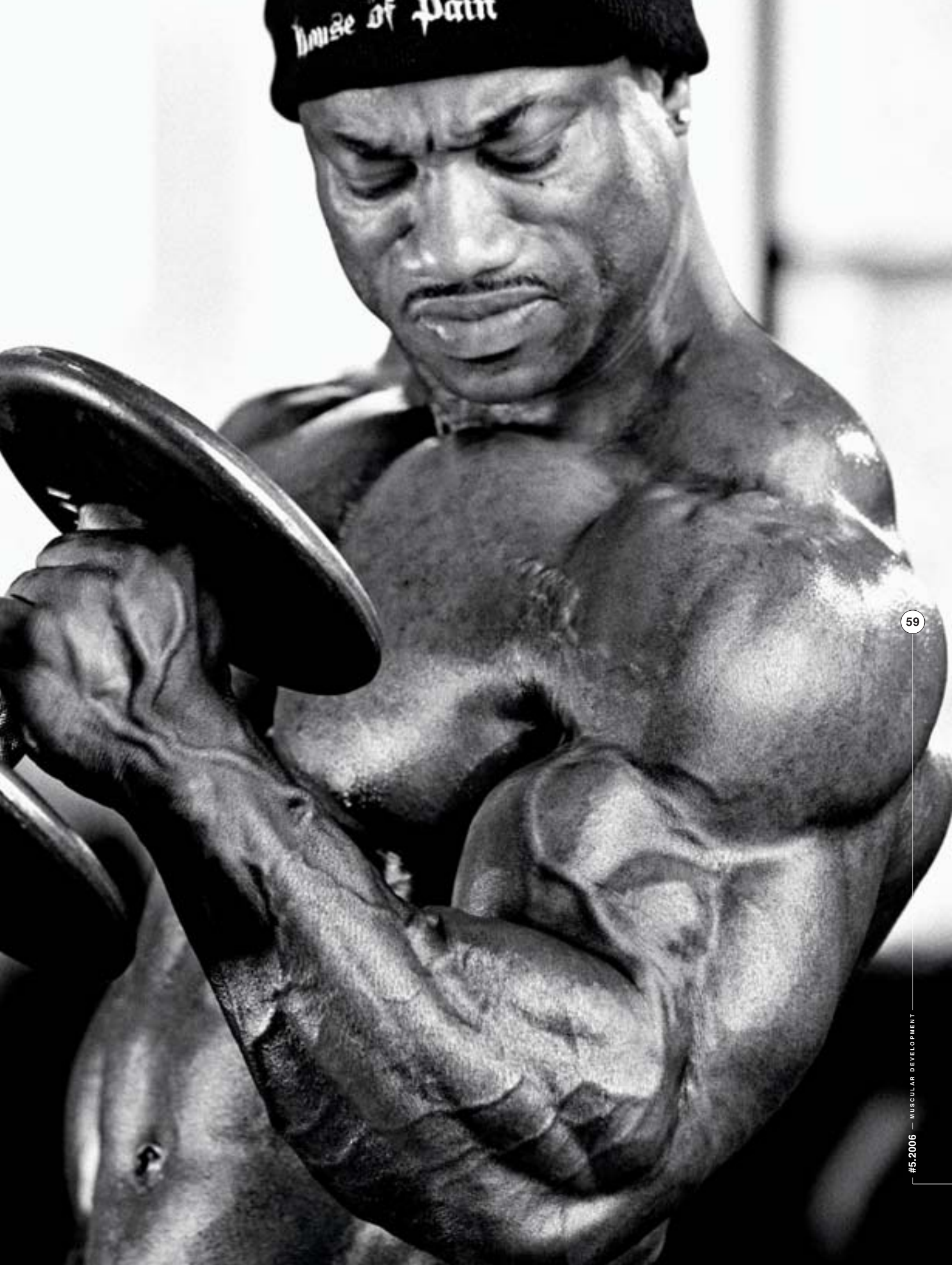
НАСТОЯЩИЕ ЯГОДЫ, НАТУРАЛЬНЫЕ
КИ, МИНДАЛЬ И ФУНДУК, СЕМЕЧКИ
ОЗДУШНАЯ КУКУРУЗА, СЕМЕНА ЧИА





Сгибания рук в стиле молота

В тренинге элитного бодибилдера не может быть упущена ни одна мелочь, поэтому каждую вторую неделю Декстер дает плечевой мышце специальную прямую нагрузку при помощи сгибаний рук в стиле молота. Начинает он легко – не более 15кг и доходит до 22-25кг в каждой руке. «Никакой инерции – это важно, – подчеркивает он. – В этом упражнении я всегда работаю медленно, добиваясь выраженного сокращения плечевых мышц, и не даю передним дельтоидам отнять у них работу».


house of pain

Сгибания рук на блоке

В отличие от многих профи, Декстер не игнорирует блоки во время тренировки рук. «С блоком вы на сто процентов контролируете сокращение мышц. Я считаю, что каждый должен заканчивать тренировку бицепсов работой на блоке хотя бы пару раз в месяц. Вы жестко сокращаете бицепсы в верхней точке и удерживаете их в этом месте. При движении вверх вы обеспечиваете мышцам ровную нагрузку, чего не происходит со штангой или гантелями». Декстер использует разные рукоятки, но прямая и короткая, которую вы видите на фото – его самая любимая.

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

House of

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

Сгибания рук в кроссовере

Декстер признает, что не выполняет этого упражнения регулярно, прибегая к нему раз в две недели за восемь недель до шоу. «Мне нравится в нем уникальная линия нагрузки, – говорит он. – Это, конечно, не строитель массы, но упражнение, способное улучшить пик ваших бицепсов».

Круглогодичный тренировочный сплит

Понедельник:	грудь и пресс
Вторник:	спина и икры
Среда:	отдых
Четверг:	отдых
Пятница:	квадрицепсы и пресс
Суббота:	плечи, руки и икры
Воскресенье:	бицепсы бедер и пресс

Сгибания рук на скамье Скотта

Время от времени (несколько раз в год) Декстер оставляет штангу и использует в сгибаниях рук на скамье Скотта гантель. «Мне нравится штанга, но иногда хочется чего-нибудь новенького, и я прорабатываю каждую руку по отдельности. Это что-то вроде концентрированных сгибаний – вы глубоко забираетесь в самое брюшко мышцы. Обычно я делаю это под конец тренировки, и я не беру гантель тяжелее 17,5 или 20 кг».

Жимы вниз на высоком блоке с веревочной рукояткой

Один из вариантов жимов вниз – это использование веревочной рукоятки, благодаря чему его можно считать совершенно другим упражнением. «Использование веревочной рукоятки позволяет каждой руке двигаться по независимой траектории, – говорит Джексон. – Это очень важно, потому что у некоторых ребят кисти не могут вращаться с нужной амплитудой. При использовании прямого грифа у них постоянно болят кисти». Кроме того, Декстеру очень нравится разводить рукив стороны в нижней части амплитуды. «Тут вы чувствуете глубокий стресс во всех трех головках трицепса. Вы нагружаете всю мышцу, а не какую-то ее часть».

Отжимания между двумя скамьями

Отжимания в качестве строителя массы трицепсов присутствуют в арсенале Декстера уже много лет, поскольку он небольшой поклонник жимов лежа узким хватом. «Отжиманиями я лучше изолирую трицепсы». Иногда он использует тренажер, но чаще всего выполняет отжимания между двумя скамьями, как вы видите на фотографии. «При таком положении локтей и груди передним дельтоидам очень трудно помочь трицепсам, поэтому они работают на полную катушку». Обычно Джексон кладет себе на бедра два или три 20-килограммовых диска и выполняет медленные, строго контролируемые повторения.

Жимы вниз на блоке

Обычно это упражнение является основным в тренировке трицепсов, но иногда Декстер использует его в качестве разминочного, выполняя высокое число повторений, чтобы подготовить трицепсы и, что еще более важно, локтевые суставы к предстоящей работе. «Стучу по дереву, но у меня никогда не было тендинитов локтя, как у многих других, - говорит он. – Полагаю, что это благодаря постоянно присутствующим в программе двум-трем разминочным сетам из 15-20 повторений в жимах вниз на блоке, прежде чем я захочу обратиться к французским жимам или отжиманиям». Когда же это упражнение бывает основным, то Декстер работает в нем довольно тяжело, но в идеальной технике, добиваясь сокращения трицепсов в каждом повторении.

«В любых экстензиях вы не должны допускать отбива, – предупреждает Декстер. – Иначе, во-первых, вы рано или поздно убьете локти, а во-вторых, такая техника не заставит ваши трицепсы расти».

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

Хит сезона – сокрушительный три-сет для трицепсов!

В последние несколько месяцев Декстер тренирует трицепсы при помощи три-сета. Три-сет – это три упражнения, выполняемые друг за другом без отдыха между сетами. (В суперсете выполняется два упражнения.) Декстер всегда начинает свой три-сет с жимов вниз на блоке с прямой, V-образной или изогнутой наподобие EZ-грифа рукояткой. После десяти повторений он сразу же переходит на тренажер «Хаммер». чтобы сделать отжимания сидя. Эта замечательная машина

позволяет перенести всю нагрузку на трицепсы, оставив без работы передние дельтоиды и грудные мышцы, поскольку не дает торсу отклоняться от вертикального положения.

Третье упражнение три-сета – это или экстензии одной руки вниз хватом снизу, или жимы вниз обратным хватом с использованием короткой прямой рукоятки. Джексон выполняет 3-4 раунда, и на этом тренировка трицепсов заканчивается. «Это занимает примерно 15 минут – жестко и тяжело», – комментирует он. Как видите, вариативности и тут достаточно.

Три совета Декстера по тренировке рук

Контролируйте вес, а не позволяйте ему контролировать вас

В некоторых упражнениях читинг нужен, но я часто вижу ребят, которые подбрасывают даже совсем легкие веса с самого первого повторения. Если вы видели мои тренировки, то знаете, что я приверженец строгой техники. Я всегда контролирую движение, заставляя мышцы делать свою работу. Правильная техника дает хорошие результаты».

Всегда включайте в программу базовые строители массы

«Я работаю на блоках и тренажерах – но только в качестве дополнения к свободным весам. Два упражнения для рук всегда присутствуют в моей программе – это сгибания рук со штангой и французские жимы. Могу совершенно определенно заявить, что большую часть массы рук я построил именно этими двумя упражнениями, другие я почти не использовал. Это основа – используйте их».

Оставляйте мышцам достаточно времени для восстановления

«Начинающие и продвинутые бодибилдеры могут тренировать руки два раза в неделю при условии, что между тренировками проходит хотя бы 72 часа. После пяти и более лет тренинга, когда вы переходите на другой качественный уровень, вы уже можете работать с очень большими весами и вырабатывать громадную интенсивность. Вы разрушаете свои мышечные волокна в большей степени, чем новичок. Я нагружаю руки лишь раз в неделю – больше для меня будет означать перетренированность». ***MD***

Последние достижения

2002 «Arnold Classic»	3 место
2002 «Mr. Olympia»	4 место
2002 «GNC Show of Strength»	6 место
2003 «San Francisco Pro»	3 место
2003 «Maximus Pro – Italy»	3 место
2003 «Mr. Olympia»	3 место
2003 «GNC Show of Strength»	1 место
2004 «Ironman Pro»	1 место
2004 «San Francisco Pro»	1 место
2004 «Arnold Classic»	1 место
2004 «Australian Grand Prix»	1 место
2004 «Mr. Olympia»	4 место
2005 «Arnold Classic»	1место
2005 «San Francisco Pro»	2 место
2006 «Arnold Classic»	1 место

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Уголок Кормье

Крис Кормье (Chris Cormier)

Я прочитал, что Ваша любимая программа для бедер – это три-сет из приседаний, жимов ногами и гак-приседаний без перерыва между подходами. Я попробовал его на прошлой неделе, и теперь мои ноги ужасно болят! Вы выполняете четыре таких три-сета, я же сделал только три, и далеко не из 15 повторений! Вы работаете с легкими весами? Например, обычно я приседаю со 160 кг 15 раз, жму ногами 500 кг 15 раз и выполняю гак-приседания с пятью дисками тоже 15 раз, но к третьему сету в приседаниях я смог работать лишь с 90 кг, с 300 кг в жимах ногами и с двумя дисками в гак-приседаниях. Более легкие веса, конечно, могут вызвать жжение и послетренировочную мышечную боль, но смогут ли они помочь моим квадрицепсам вырасти, как это делают более тяжелые веса?

Хороший вопрос! В такой программе вы не сможете использовать свои обычные веса, не стоит даже пытаться. Это объемный тренинг – повышенное количество работы, выполняемое за короткий промежуток времени, и это совсем иной вид стимуляции, чем при обычных сетах. Три-сеты очень тяжелы! Вы боретесь с накоплением молочной кислоты, вызывающей мышечное жжение, вы пытаетесь нормально дышать, при этом психологически сопротивляетесь внутреннему голосу, кричащему что есть мочи: «Остановись! Хватит!»

Не беспокойтесь о своих весах. Человек, выполняющий приседания со 150 кг в таком три-сете справится максимум с 90 -105 кг. Я настаиваю, чтобы Вы начали еще легче в первом сете, чтобы сделать все 15 повторений в трех упражнениях. Тем самым Вы подготовите себя морально и физически к тому, что каждый последующий сет будет тяжелее предыдущего. Кроме того, у Вас не должно быть отказов – для этого Вы снижаете веса. Лучше или хуже три-сет по сравнению с обычным сетом? Я бы не стал ставить вопрос таким образом. Ни то, ни другое не лучше, но организм приспосабливается к любым нагрузкам и периодически их надо менять. Три-сет позволяет до предела усилить приток крови в работающий регион.

Вы, наверное, никогда не испытывали такой накачки, как от этого три-сета. Попробуйте выполнять его в течение месяца, и я уверен, что ваши квадрицепсы станут намного больше. После этого вернитесь к своей обычной программе на пару месяцев, добейтесь некоторого прогресса в силе и снова обратитесь к объемному тренингу. Три-сеты – это и еще хороший способ дать пояснице и коленям возможность отдохнуть от больших весов, продолжая при этом расти.

Я пытаюсь немного похудеть, но у меня проблемы с правильным питанием на работе. Я приношу на работу обед, протеиновые коктейли и батончики, но вокруг все едят пиццу и хот-доги. Я понимаю, что питание – это единственное препятствие на пути к поджарой фигуре, но не могу удержаться! Вы можете посоветовать найти себе другую работу, но это невозможно. Я зарабатываю сейчас гораздо больше денег, чем когда-либо. Что посоветуете? Как мне избежать всех этих соблазнов и войти в хорошую форму?

У меня есть пара идей насчет окружающих Вас соблаз-

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

нов. Во-первых, попытайтесь всегда приходить на работу после плотного завтрака из яиц и овсянки, а, может быть, даже пары пирогов из цельного зерна. Вы будете сытым и Вам не захочется перекусить всей этой вредной едой.

Во-вторых, попробуйте сделать вашу еду более вкусной. Используйте соусы, приправы. Есть еще одни трюк, к которому я часто прибегаю. Когда я иду в ресторан, славящийся своими десертами, я заключаю с собой сделку. Я разрешаю себе сладкое только после того, как съем всю необходимую полезную пищу. Таким образом я съедаю курицу или стейк, большой салат и выпиваю много воды, после чего мне уже совсем не хочется всех этих пирожных. Поэтому приносите с собой на работу хороший обед, много свежих овощей и воды и установите для себя правило, что сначала Вы съедите все это, а только потом позволите себе думать о чем-нибудь еще.

Еще можно постоянно носить с собой протеиновые батончики. Если Вы задержались на работе или у Вас закончилась еда, такой батончик позволит не съесть то, о чем позже Вы будете очень сожалеть.

Крис, Вы выполняете кардиоработу после тренировки ног? Один опытный бодибилдер в моем спортзале, в 80-х годах выигравший несколько местных шоу, никогда не делает кардио за день до тренировки ног, в день тренировки ног и на следующий день. Мне это кажется перебором, потому что три дня получаются без кардио. Но он считает, что кардиосессия в эти дни затормозит рост ног. Что Вы думаете об этом?

Я думаю, что этот парень явился из доисторических времен. Готов поспорить, что он посоветовал вам отказываться от секса за день до тренировки квадрицепсов и бицепсов бедер, потому что он тоже ослабит ноги! То же самое тренер говорил Рокки в первом фильме. Я думал точно так же, пока однажды не потренировал ноги вместе с Шоном Рэем. После тренировки он пошел на аэробику, а я сказал, что не пойду. На его вопрос почему, я объяснил, что мои ноги и так хорошо утомлены. Он посоветовал мне выпить немного коктейля, посидеть 15 минут, а затем отправляться на велотренажер. Я так и сделал, и это было здорово.

Если бы после приседаний Вы бегали марафонскую или спринтерскую дистанцию, то, конечно, затормозили бы восстановительные процессы и последующий мышечный рост. Но такой кардиоработы не выполняет ни один бодибилдер. Ходьба в умеренном темпе на степпере или беговой дорожке задействует в основном медленносокращающиеся мышечные волокна (ориентированные на выносливость), поэтому такой тип аэробики не должен замедлить восстановление после тренировки ног. Лично я выполняю кардио каждый день и считаю, что аэробика после тренировки ног полезна, поскольку вымывает из мышц побочные продукты метаболизма. Она также облегчает мышечную болезненность, и Вы сможете тренировать ноги даже чаще.

Поскольку между группами мышц верха тела наблюдается перекрытие, вы можете тренировать, например, грудь и руки лишь раз в неделю. Совсем другое дело с ногами. Я думаю, что можно и должно тренировать ноги через каждые четыре-пять дней, если это проблемный регион тела. А если вы стремитесь к поджаросте, то кардиоработа должна выполняться каждый день по 30 минут, как минимум. Для простого поддержания формы можно выполнять аэробику три или четыре раза в неделю.

Очень легко поддаться мысли, что кардиоработа убивает прогресс и прекратить ее совсем. Это очень плохая идея. Даже если Вы не начнете набирать лишний вес, Ваше сердце будет терять здоровье и силу

Очень легко поддаться мысли, что кардиоработа убивает прогресс и прекратить ее совсем. Это очень плохая идея. Даже если Вы не начнете набирать лишний вес, Ваше сердце будет терять здоровье и силу. А какая болезнь является убийцей номер один? Не думайте, что большие мышцы – это гарантия от сердечного приступа или тромбов. Поэтому выполняйте свою аэробику и никого не слушайте. Если Вы тренируете ноги тяжело и потребляете достаточно протеина, то аэробика никак не отразится на росте мышц. ***MD***

Билли ДеКончини (Billy DeConcini)

Строительные работы

Раскрываем секреты построения огромной спины Джея Катлера

На первый взгляд Джей Катлер представляет собой собирательный образ калифорнийского парня, чьи фотографии печатаются на рекламных плакатах: он высокий, светловолосый, обладает мужественной внешностью и сдержанными манерами. Он – мечта специалиста по маркетингу! Представьте себе умеющего хорошо говорить, общительного человека, наделенного багажом специальных знаний, всегда готового с удовольствием поделиться тем, чему он научился, пытаясь достичь вершины. Чего еще желать?

Но это еще не весь Джей! Чтобы понять этого парня глубже, нам пришлось заново пережить снежные зимы Ворсестера в Массачусетсе, и дни, когда молодой Джей тяжело работал на ферме, принадлежавшей его семье, а затем – на фирме брата, производящей бетон. Юноша, которому было суждено стать звездой бодибилдинга, уже тогда сформулировал принципы своей безупречной рабочей дисциплины.

Паренек с фермы

Что бы вы сказали о человеке, который получил карточку профессионала, занимаясь тренингом всего лишь шесть лет? Нетрудно представить! Скажем это вместе. Ну, давайте хором: генетика! Несомненно, парень, который тренировался «просто чтобы лучше выглядеть», а затем обнаружил, что стал обладателем желанной для многих профессиональной карты IFBB, должен благодарить своих родителей за столь щедрый дар.

Другого пути нет

Первый и главный урок, который преподал нам железный Джей – это его неизменная трудовая этика. Когда другие уже готовы сдаться, он просто стирает пот со лба и начинает тренироваться по-настоящему. И не тешьте себя – Джей никогда не халтурит на тренировках. Его тренировки без преувеличений отличаются самыми жуткими нагрузками. Любому, кто с рождения не обладает таким же превосходным телосложением, следовало бы бросить свою повседневную работу и каждую минуту, которую они проводят вне спортзала, посвящать сну, чтобы восстановиться после столь огромных нагрузок.

«Блондин-бегемот» познал изнурительную работу на семейной ферме Катлеров. Как послушный сын своих родителей, он научился зарабатывать себе на жизнь старым, как мир, способом – часами выполняя поденную работу на ферме. «Благодаря своей семье я научился ценить честный тяжелый труд и гордиться осознанием того, что с самого раннего возраста я хорошо выполнял свою работу», – говорит он негромко, и взгляд его становится суровым – этого взгляда побаиваются многие из его соперников. Цену каждого заработанного доллара этот здоровенный

Благодаря своей семье я научился ценить честный тяжелый труд и гордиться осознанием того, что с самого раннего возраста я хорошо выполнял свою работу

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

парень познал в еще большей степени, когда ему пришлось пройти тяжкие испытания, работая на фирме старшего брата, занимавшегося производством бетона. Можете быть уверены, старший брат не относился к нему, как к принцу. Железный Джей был вынужден работать изо всех сил, чтобы завоевать уважение старших братьев и сестер, а также своих коллег.

Редкое качество

Этот громада-боец производит на всех впечатление главным образом своим бесхитростным подходом к образу жизни бодибилдера. Если вы хотите услышать жестокую правду (подумайте об этом, прежде чем задать вопрос), Джей скажет вам ее, особенно не задумываясь. Нельзя ныть, унывать или жалеть себя из-за того, что нужно выполнять двенадцатый сет тяг штанги с большим отягощением, после чего предстоит сделать еще два, пока кто-то спит в теплой постели. Нельзя злиться и ворчать, наблюдая, как какая-нибудь парочка поглощает сливочно-шоколадное пирожное с орехами, в то время как вы сидите над тарелкой рыбы и брокколи без соли, без масла и, увы, без вкуса. Слушай, ты же бодибилдер! Ты сам выбрал этот образ жизни, и твоя обязанность – стоять на сцене в плавках, показывая всему миру, что может человек сделать со своим телом, если в нем сочетаются воля и стремление добиться успехов, законы природы и мечты юноши, сидящего на уроке геометрии в средней школе. В этом состоит еще одна черта характера, присущая Джею Катлеру и его собратьям по спорту.

Нельзя ныть, унывать или жалеть себя из-за того, что нужно выполнять двенадцатый сет тяг штанги с большим отягощением, после чего предстоит сделать еще два, пока кто-то спит в теплой постели

Дай публике то, что она хочет

Джей Катлер с его телосложением вернул к жизни моду на громадные крепкие мускулы, присущую эпохе Йейтса, и бросил вызов «царствованию» Коулмэна, который в последнее время стал казаться непобедимым. Это было необходимо – возникало впечатление, что на всех соревнованиях властвует горстка одних и тех же персонажей. Джей стал глотком свежего воздуха. Совсем молодой мужчина, который держал себя, как умудренный опытом профи – он говорил тихим голосом, но на его стороне была сила, а именно его превосходное телосложение и внушительный вес (122 кг).

Все, кто имел приятную возможность пообщаться с этим голубоглазым гигантом, в один голос говорят: «Он такой замечательный парень! Он совсем не задается!». Катлер – любимец публики именно потому, что он искренен, а фанаты это чувствуют. У Джея всегда есть время, даже тогда, когда его на самом деле нет. Вы мне не верите? Ладно, тогда сами попробуйте, каково это – быть приятным и общительным после 12 недель низкоуглеводной диеты.

Еще совсем недавно он был подростком, который ходил в спортзал и бредил звездами бодибилдинга, удивляясь, что кому-то удается выглядеть настолько потрясающе в жизни, а не в комиксах. Можт быть, он просто один из тупых «бройлеров», – скажете вы? Ничего подобного! Его поклонники не дадут соврать: задайте ему вопрос на любую тему и, как только он начнет отвечать, вам покажется, что вы слушаете лекцию какого-нибудь профессора. Наш Джей гордится огромным багажом знаний, которые он накопил, шагая к вершинам по дороге, которой не видно конца.

Сила благородства

Чтобы узнать, каков истинный характер человека, нужно увидеть его не только победителем, но и проигравшим. Все мы слышали эту старую песню: «Меня засудили! Я никак не мог занять такое низкое место!». На «Олимпии» 2003 года Джей был фаворитом, и многие делали ставки на то, что он положит конец «владычеству» Ронни и станет родоначальником новой династии.

К сожалению, это не совпадало с планами Ронни. Когда Джей потерпел поражение, ему ничего не оставалось, как отдать должное чемпиону. Вместо того чтобы искать оправ-

дания своему поражению, Джей публично заявил, что в тот день он показал все, на что был способен, и то, что он занял второе место после Ронни – само по себе достижение. У Джея достаточно мужества, чтобы признать свой проигрыш и выразить свое восхищение победителю. Это еще один признак, который отличает его как настоящего профессионала.

Терпение – это добродетель

Все преуспевающие люди имеют одну общую черту – способность учиться на своих ошибках. Если у тебя что-то не получается, пытайтесь снова и снова. В то же время, если ты не чувствуешь настоящего призвания, у тебя ничего не получится. Джей неоднократно доказывал, что он умеет учиться на своих ошибках и совершенствоваться. Конечно, этот спортсмен допускал досадные ошибки, в результате чего плохо выступал на соревнованиях на начальном этапе карьеры в профессиональном бодибилдинге. Но он всегда верил в свои способности. Он анализировал свои ошибки и к следующим соревнованиям исправлял их. По результатам, которые он показывал на соревнованиях, видно, что Джей постоянно рос как профессионал. Будучи одним из тех, кто никогда не полагается на волю случая, он тщательно изучал все аспекты тренинга и питания, чтобы занимать на соревнованиях все более высокие места и достичь своей цели – стать лучшим бодибилдером в мире.

Новый король?

Человек, который, вне всяких сомнений, станет преемником Ронни на троне бодибилдинга, занимается тем, что для современных бодибилдеров совершенно не свойственно: он принимает участие в соревнованиях! Да, шоу, на которых появляется Катлер, следуют одно за другим! В прошлом году он принимал участие

в пяти конкурсах. Другие профессионалы и за пять лет столько не выступают. Но принцип Катлера гласит – профессионал должен соревноваться. Если вы просто хотите жить в спортзале и иметь постоянный столик в дешевом ресторане, тогда вы можете стать одним из тех парней, о которых обычно говорят: «А, это тот, который получил карточку профессионала много лет тому назад!». Такие люди растворяются в забвении.

Тело Джея дает ему средства к существованию, и он каждый день на работе. Это в первую очередь и главным образом – бизнес, а работа бодибилдера-профессионала состоит в том, чтобы соревноваться (и побеждать). За это ему платят деньги. Чем больше побед на соревнованиях, тем шире известность бодибилдера, выше его авторитет и, следовательно, солиднее счет в банке.

Как и атлеты других видов спорта, бодибилдер – «товар с ограниченным сроком хранения», поэтому он кует железо, пока горячо. Я же говорил, что Джей – не просто пустой «качок».

Ближе к телу

Теперь, когда мы подробно узнали, что кроется у этого парня за грудами мускулов, давайте обратим свой взгляд на сами эти мускулы. Первое, что замечаешь, взглянув на тело Катлера – его объемные квадрицепсы. Бедра, наряду с его габаритами и физической формой в целом, можно охарактеризовать как «монструозные». Объем мышц бедер Катлера и их прорисовка кажутся невероятными. Но постойте, это еще не все! Помимо бедер, также поражают воображение дельтоиды невиданной ширины и объема. Как известно, в течение последних трех лет Джей был чемпионом «Арнольд Классик». Однако чтобы завоевать этот престижный международный титул, недостаточно быть обладателем одной или двух выдающихся частей тела. Все части тела у Джея гигантские, даже по современным меркам. А форма мышц! На этой «живой скульптуре» с кожей тоньше, чем луковая шелуха, не найдешь ни капли влаги.

Джей первым скажет вам, что ноги и плечи дались ему так же легко, как бицепсы Флексу или Ронни. Помните наш разговор о генетике? Даже среди профессионалов найдется один атлет, у которого та или иная часть тела таких размеров, о которой другие могут только мечтать. У Джея никогда не будет таких маленьких суставов, как у Декстера, а Декстер никогда не станет обладателем столь внушительных размеров, как Джей. Все мы делаем максимум того, на что способны с нашими данными.

Когда-то спина Джея, и его грудь, отставали в развитии от ног и плеч. Джею потребовался максимум изобретательности, чтобы стимулировать рост мышц спины и уравнять их в степени развития с остальными частями тела. Он понимал, что поворачиваясь спиной к зрителям на сцене, – моментально оказывался в тени Большого Ронни, чья спина отличается невиданной шириной, объемами и прорисовкой. Без сомнения, спина Джея сама по себе исполинских размеров, но ведь здесь речь идет об «Олимпии», поэтому те, кто хочет увезти домой призовой кубок, должны быть обладателями мышц, для описания которым подходит только одно определение – «невероятные».

Осторожно! Строительные работы!

Как каменотес из давних времен, Джей ваяет свою фигуру, внося в нее необходимые изменения для того, чтобы завоевать кубок победителя, или, если уж на то пошло, часы «Ролекс» или джип «Хаммер U-2». Как это происходит? Джей выслушивает мнение критиков (тех, которым он доверяет, ибо сегодня критиками являются все, кому не лень) и объективно оценивает свою фигуру перед каждыми соревнованиями. Он до мельчайших подробностей продумывает программу подготовки к соревнованиям и никогда не полагается на авось. Разве я не говорил вам, что этот парень – профессионал?

Программа Джея Катлера для построения спины

Тяги вниз в тренажере обратным хватом	3x 8-10
Тяги штанги на скамье	3x 8-10
Тяги гантелей одной рукой	3x 8-10
Тяги блока в положении сидя	3x 8-10
Тяги Т-грифа	3x 8-10
Тяги в тренажере за голову	3x 8-10

В общей программе развития мышц спины Катлера постоянно присутствуют **тяги вниз в тренажере обратным хватом**. Джей всегда начинает тренировку с этого упражнения, поскольку, как ему кажется, оно почти выдергивает широчайшие мышцы спины из их орбиты и позволяет им размяться и растянуться, что совершенно необходимо. Словно гладиатор, перед выходом на арену для битвы надевавший латные рукавицы, Джей натягивает обмотки на кисти рук. Они остаются на руках, пока не развалятся тренажеры или он не ис-

черпает лимит человеческой выносливости.

Джей никогда не был одним из тех, кто тягает огромные веса, чтобы произвести впечатление на присутствующих. Этот воин думает только о том, чтобы прочувствовать, как каждое волокно обширного пространства, которое представляет собой его спина, растягивается и сокращается при каждом повторении.

Каждое упражнение он обычно начинает с того, что называет «сетами для ощущения». Это разминочные сеты. Для обычного, среднего «качка» они покажутся сетами с максимальной нагрузкой, но Джей, обладающий необычайными мышцами и формой,

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

рассматривает их как подготовительные сеты, рассчитанные на то, чтобы помочь ему «войти в колею» перед тем, как начнется настоящая работа. Это отнюдь не легковесные разминочные сеты для слабаков, во время которых ты можешь думать о девчонках или машинах. Эти сеты помогают ему установить необходимую взаимосвязь между мышлением и мышцами, а это очень важно для того, чтобы стать обладателем габаритов, присущих героям комиксов.

Следующее в списке излюбленных упражнений Джея – **тяги штанги на скамье**. Это идеальное упражнение для увеличения ширины спины и объема мышц. Скамья необходима для того, чтобы стабилизировать верхнюю часть туловища и изолировать все мелкие мышцы, из которых, в целом, состоит спина. Время от времени он использует вместо штанги гантели, чтобы лучше изолировать и прочувствовать мышцы. В зависимости от того, насколько он размялся, он выполняет один или два «сета для ощущения» – этого бывает достаточно, чтобы выполнить еще три сета из 8-10 повторений.

Далее в числе любимых упражнений Джея – **тяги гантелей**. Он считает, что это упражнение в большей степени, чем другие, способствовало в течение последних нескольких лет росту его спины. Это движение позволяет добиться растяжения мышц в конце повторения и их пикового сокращения. «Фокус» Джея состоит в том, что он не бросает вес строго вниз, а опускает гантель вниз и вперед, одновременно немного наклоняясь.

Если хотите добиться объема мышц и широкой спины, необходимо во всех случаях контролировать и изолировать обе стороны спины поочередно. Любопытно, что это упражнение по-настоящему выматывает чемпиона «Арнольд Классик». Однако, без сомнения, именно по этой причине оно нравится ему больше всего. И вновь, чтобы не отступать от своего «метода строительных работ», необходимо выполнить три сета по 8-10 повторений.

Тяги блока в положении сидя продолжают наращивать фундамент нашего «здания». Джей предпочитает длинный гриф, поскольку его можно отводить дальше назад и выжимать настоящий максимум из мышц средней части спины. Цель этого упражнения, играющего важную роль в подготовке к выходу на сцену – область нижней части широчайших мышц спины, где они переходят в спинные выпрямляющие мышцы. Еще три сета упражнения, состоящие из 8-10 повторений, позволят Джею тщательно проработать заднюю часть торса и удовлетворить наконец его стремление к совершенству.

Как раз тогда, когда вы решите, что тренировка окончена, Джей приступает к **тягам Т-грифа**, чтобы еще больше напрячь и помучить спину, заставляя ее расти. Главное в этом упражнении – сокращение мышц в момент максимального, насколько это возможно, отведения локтей назад, чтобы заставить работать последние упрямые мышечные волокна. Два сета из 8-12 повторений волшебным образом повлияют на рост спины.

Время ланча еще не пришло. Последнее упражнение в списке – **тяги в тренажере за голову**. И вновь Катлер думает прежде всего о растяжении мышц и их сокращении. Поскольку он не считает, что тяги вниз на тренажере играют основную роль в росте спины, он использует не слишком большой вес. Это упражнение завершает тренировку спины. Еще трех сетов из 8-10 повторений будет вполне достаточно.

На протяжении всей изнурительной тренировки этот человек-гора постоянно разминает мышцы между сетами, схватившись за ближайшую опорную балку. Он растягивает свои налившиеся кровью широчайшие мышцы спины. Целые реки обогащенной питательными веществами крови делают свою работу.

Если вы еще стоите на своих ногах, имейте в виду – Джей, кроме того, подтягивается в своем гараже три или четыре раза в неделю, чтобы накачать в мышцы кровь, и чтобы широчайшие мышцы спины растягивались и росли. Он полагает, что оптимальным упражнением для набора общей мышечной массы являются тяги, поскольку они составляют основу его тренировки. Ширина спины – не проблема для этого голубоглазого гиганта из Массачусетса. Его цель скорее – объем мышц и их прорисовка. Джей постоянно подчеркивает, что большое отягощение – это не самоцель. Главное – это ощущение мускулов, выполняющих работу с весами, и контроль над ними. С каким весом ты работаешь – не так важно. Уточним, что у Джея ни разу не было серьезной травмы, и он намерен продолжать в том же духе.

Теперь вы в курсе. Это – часть тех «строительных работ», которые выполняет бодибилдер по прозвищу Максимум Мускулов для того, чтобы его фигура, с головы до ног (или, скорее, с головы до пояса), выглядела великолепно на самых престижных соревнованиях. Выполняет, чтобы побеждать! ***MD***

Спортзал победителей

Виктор Мартинез (Victor Martinez)

Как набрать вес?

Виктор, как дела? Вы – мой любимый бодибилдер! У меня возникли проблемы – надеюсь, что Вы сможете мне помочь. Мне 18 лет, мой рост 183 см, вес 91 кг. Я пытаюсь набрать больше веса, но у меня ничего не получается! После того, как я начал работать по специальности, строителем, я похудел на 5 килограммов. Раньше в мертвой тяге я поднимал 192,5 кг в шести повторениях, а теперь могу выполнить только одно повторение! Вот моя диета:

Завтрак – 5 яиц
Обед – 2 банки тунца с овощами
Полдник – протеиновый коктейль
Ужин – цыпленок или стейк
Помогите мне, я очень расстроен!

Твоя проблема налицо. Ты слишком мало ешь! Не знаю, где ты только откопал эту диету! Ты действительно хочешь набрать вес? Но ты ешь меньше, чем бодибилдер перед соревнованиями! Неудивительно, что ты не справляешься с мертвыми тягами. На такой диете ты скоро превратишься в скелет! Даже моя сестра ест больше. Где твои углеводы? Я не вижу овсянки или тостов на завтрак, а также картофеля или риса вместе со стейком или цыпленком. Сейчас я расскажу тебе, как нужно правильно питаться.

Для построения мышц организму нужны калории. Количества калорий, которое ты потребляешь сейчас, недостаточно даже для поддержания текущего веса, именно поэтому ты потерял уже 5 кг (и потеряешь еще больше, если продолжишь в том же духе). Кроме того, ты занимаешься тяжелой физической работой – ты и так сжигаешь огромное количество калорий в течение дня. Затем ты приходишь на тренировку, и твой организм, чтобы обеспечить тебя энергией, вынужден обращаться к собственным резервам. Фактически, он использует для этого мышцы, потому что другого топлива ты ему не предоставляешь. Весь твой протеин также идет не на построение мышечной массы, а все туда же – для получения энергии. Тебе нужно больше углеводов, они дают топливо – в этом случае протеин будет использован для построения мышц. Сейчас ты находишься в катаболическом состоянии. Ты должен много есть!

Яйца на завтрак – это прекрасно, но к ним нужно добавить комплексные углеводы. Как насчет пары тостов из черного хлеба? Свари себе тарелку овсянки с фруктами. Поскольку у тебя явный недостаток веса и, вероятно, ты в свои 18 лет все еще растешь , то я добавил бы к завтраку оладьи. Кроме того, до обеда тебе необходимо еще раз поесть, чтобы получить энергию для продолжения работы. На работу возьми с собой сэндвич, а еще лучше протеиновый коктейль. Ты можешь сделать его сам, размешав в молоке яйца, протеиновый порошок и банан. Обед из тунца и овощей тоже неплох, но добавь к нему картофель или рис. Между обедом и ужином поешь куриного мяса или рыбы с рисом, или печеным картофелем. До и после тренировки выпей порцию креатина с фруктовым соком для повышения результативности и улучшения накачки. К ужину тоже добавь рис, картофель или макароны. И, наконец, перед сном съешь омлет из яичных белков или выпей еще один протеиновый коктейль.

Именно так ты должен питаться каждый день – по расписанию и не пропуская приемов пищи. Если из-за работы такой режим обеспечить трудно, употребляй больше коктейлей и батончиков. Повторю еще раз – ты должен больше есть!

Пик бицепсов

Виктор, Вы тот человек, благодаря которому я начал заниматься бодибилдингом. Вы – мой герой! Мой вопрос будет о бицепсах. У меня неплохие руки, но совсем не такие, как у Вас. У бицепсов нет пика! Они большие и полные, но плоские. Как мне сделать их такими же, как у Вас?

Спасибо за добрые слова! Мне очень приятно, что я могу вдохновить кого-то на начало тренировок.

Пик бицепса – это во многом вопрос генетики. Форма бицепса бывает разной. Посмотри на Ронни Коулмэна – у него великолепный пик с четкой сепарацией. Невозможно развить такую же сепарацию – с ней нужно родиться. Теперь возьмем Флекса Уиллера, у которого за-

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

BCA

XXIPOWER

НАПИТОК

AA3000

со вкусом грушевого сока

50
IVANKO

мечательная полнота бицепса, – он спускается до самого локтя. У Кевина Леврона толстые, полные бицепсы, но без ярко выраженного пика. То же самое с Шоном Рэем – его бицепсы толстые и объемные, но без особого пика. Большинство атлетов с длинным бицепсом обладают меньшим пиком, чем те, кого природа наградила коротким бицепсом. Взгляни на Робби Робинсона и Бо Ко. У обоих потрясающий пик, но сама мышца короче, чем у Флекса или Серджио. Я думаю, что сам нахожусь где-то посередине между этими двумя крайностями. Тем не менее, я упорно работал над своим пиком, и он неплохо откликнулся. Никогда не узнаешь о реакции определенной мышцы на тренинг, пока не попробуешь. Поэтому давай поговорим о лучших упражнениях для решения этой проблемы.

Первыми в списке будут концентрированные сгибания рук. Я выполняю их в варианте сидя, когда локоть упирается во внутреннюю поверхность бедра. Самое главное здесь – почувствовать сокращение бицепса в верхней точке. Это должна быть почти судорога. Не используй слишком большой вес и работай медленно. Опуская гантель, почувствуй растяжку бицепса. Старайся не позволять дельтоиду взять на себя часть работы. Плечевой отдел руки не должен располагаться слишком близко к корпусу. Растягивай бицепс в нижней точке, а в верхней смотри, как он превращается в мяч – бейсбольный или футбольный. В верхней точке слегка выдвигай локоть вперед, чтобы добиться максимального сокращения бицепса. Это упражнение можно выполнять и на блоке, обеспечивая тем самым непрерывное напряжение бицепса.

Еще одно замечательное упражнение – это сгибания рук на скамье Скотта с вертикальной подставкой для руки. Здесь можно работать как с гантелями, так и со штангой. Вместо наклонной подставки используй вертикальную – в этом случае достигается пиковое сокращение в верхней точке амплитуды. Это упражнение похоже на паучьи сгибания рук, когда ты стоя в наклоне сгибаешь руки со штангой к плечам. Опять же растягивай бицепсы и смотри, как они превращаются в шары в верхней точке.

В детстве я читал, что Арнольд представлял свои бицепсы огромными горными пиками. Мне все это казалось ерундой, пока я сам не попробовал. Я долго не мог достичь пика и решил пофантазировать. Это сработало! Сейчас я постоянно использую визуализацию – особенно, когда тренирую бицепсы. Раньше я думал о небоскребах, потому что родился в городе, теперь в моем воображении рисуются горы!

Далее – сгибания рук на высоких блоках. Встань между ними, возьмись за рукоятки и прими позу «двойной бицепс спереди». Здесь не нужно особенное сопротивление, иначе ощущение утратится. Выпрями руки, растяни бицепсы и снова сократи. Помни: в этот момент в твоем воображении должна вырасти гора Эверест! Если ты не чувствуешь судорожного сокращения бицепсов, значит, ты их так и не нагрузил.

Кроме того, можно выполнять частичные повторения. Возьми штангу или гантели и начни с верхней точки. Опусти вес на четверть амплитуды, а затем вернись в исходную позицию. Таким образом ты добьешься еще более интенсивного сокращения волокон. Выполняй частичные повторения в конце сессии, чтобы еще больше усилить накачку.

Вот и все. Выполняй эти упражнения и, если пик прячется внутри твоих бицепсов, то он обязательно появится. Только не забывай о ключевых моментах:

• Сконцентрируйся и сокращай! Именно поэтому это упражнение называется «концентрированными сгибаниями». Ощути как растяжку, так и пиковое сокращение в верхней точке. Без этого бицепсы никогда не приобретут пика. При использовании гантели выворачивай кисть наружу во время подъема, чтобы мизинец руки оказывался перед глазами, а бицепс максимально сокращался.

• Горные пики! Может быть, звучит неубедительно, но это срабатывает, клянусь! Ты не получишь 100% эффективности, если выполняешь движения механически, без визуализации.

• Радуйся тому, что имеешь! Мы всегда пытаемся что-то улучшить, но иногда, сколько ни бейся, результата не получишь. Если родители наградили тебя пиками бицепса, то эти упражнения должны их выявить, если нет, то ты все равно построишь очень неплохие руки.

Никакой полуфигуры!

Виктор, у меня проблема со спиной. Обычно я тренировал только грудь и руки, чтобы производить впечатление на девушек. Я смотрю рестлинг по телевидению и знаю, что Вы тоже боль-

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

шой поклонник этого шоу. У всех борцов, как я вижу, очень широкие и толстые спины. Это заметно даже при взгляде сзади. Вот так я хочу выглядеть! Хочу, чтобы всем было видно, что я тренируюсь. Но во время тренировки спины я ощущаю только накачку рук, больше ничего! Все нагрузка приходится на бицепсы и предплечья.

Рад, что рестлинг помог тебе увидеть свою ошибку. В свое время меня вдохновил на тренировки Халк Хоган. У него были такие «питоны»! Многие бодибилдеры сталкиваются с той же проблемой, что и ты. Я думаю, что большинство парней начинает тренироваться с теми же целями, что и ты – но не я. С самого начала я тренировал спину на все сто!

Однако со временем тренирующиеся понимают, что половина фигуры – это вовсе не фигура. Спина – вторая по величине группа мышц после ног. Чтобы добиться чемпионской спины, нужно очень много и тяжело тренироваться, ведь она состоит из огромного количества мышц. Кроме того, ты должен работать на толщину, ширину, длину и детализацию спины. Однако начинающему вроде тебя прежде всего нужно развить общие размеры. Ну, хватит разговоров, приступим к делу!

Самое важное в процессе построения спины – научиться ее чувствовать. Хорошо, что ты уже понял это, потому как огромное количество ребят годами нагружают спину, прежде чем понять, что они не ощущают ее работы. Нужно вывести из игры руки. Я не говорю об их ампутации – просто следует заставить спину делать всю работу. Начни с визуализации. Я уже говорил об этом и хочу сказать еще раз, потому что это крайне важно. Ты должен заставить мозг работать заодно с мышцами. Прежде чем приступать к упражнению, представь, как твои мышцы удлиняются и надуваются, когда ты подтягиваешься широким хватом, тянешь штангу в наклоне, тянешь на блоке и так далее. Все понятно?

Теперь нужно «отключить» руки, вообразив их безжизненными тросами, прикрепленными к отягощениям. Они нужны лишь потому, что у спины нет других инструментов, чтобы ухватиться за перекладину или гриф. В данном случае единственная их функция – позволить спине тянуть вес. Теперь подойди к грифу, прикрепи к нему свои безжизненные тросы и начинай тянуть его мышцами спины. В верхней точке своди лопатки вместе, чувствуя, как между ними вздымаются груды мышц. Предлагаю тебе эффективную программу для начинающих, пока ты не научишься чувствовать мышцы и нагружать их до абсолютного отказа:

Подтягивания широким хватом	3x8-10
Тяги штанги в наклоне	3x8-10
Мертвые тяги	3x8-10

Это базовые упражнения и я считаю, что у них нет конкурентов в деле построения основы для развития толстой и широкой спины. Поработай по этой программе несколько месяцев и убедись, что именно мышцы спины выполняют всю работу, после чего добавь сюда тяги к поясу на низком блоке, тяги гантели и тяги на высоком блоке. Через некоторое время твоя программа может выглядеть следующим образом:

Подтягивания широким хватом	3x8-10
Тяги к поясу на низком блоке	3x8-10
Тяги гантели в наклоне	3x8-10
Тяги вниз на высоком блоке	3x8-10
Мертвые тяги	3x8-10

Желаю удачи!

Отличная проблема!

Здравствуйте, Виктор! Поздравляю с возвращением в игру! У меня проблема с плечами – они растут быстрее рук и груди, и сейчас уже обогнали их. Должен ли я приостановить тренинг дельтоидов, чтобы дать возможность догнать их остальным частям?

Нет, ты не должен прекращать тренировку быстрорастущих регионов. Нужно просто отдать приоритет тем группам мышц, которые развиваются медленнее. Можно даже применить некоторые высокоинтенсивные техники, вроде сетов со сбрасыванием веса, суперсетов или форсированных повторений.

Продолжай тренировать плечи, чтобы они не превратились в слабый регион – лишь уменьши объем выполняемой работы для них или понизь интенсивность. Делай то, что будет достаточным для поддержания их формы, вкладывая вместе с тем больше сил в тренировку груди и рук.

Как только они догонят плечи, возобнови нормальные тренировки дельтоидов. Если те снова начнут обгонять все остальное, значит, у тебя естественная предрасположенность к большим плечам. Тогда вновь придержи работу на них, выполняя несколько сетов в паре упражнений раз в неделю для поддержания формы. Ты настоящий везунчик! Миллионы ребят хотели бы иметь такие проблемы! ***MD***

Исповедь Ли Приста

Ли Прист (Lee Priest)

Я хочу сосредоточиться на себе и своей тренировке, но к нам в спортзал ходит один парень, который мне очень мешает. Он расхаживает вокруг, расставив руки в стороны, как будто он Ронни Коулмэн, хотя в нем 179 см и 86 кг! Он очень шумит, лязгая весами и ругаясь... Можно было бы пожаловаться хозяину зала, но дело в том, что это его брат! Я ушел бы в другой спортзал, только бы не видеть этого осла, но поблизости ничего нет. Вам встречались такие люди, и что Вы посоветуете мне делать?

Я встречаю таких людей постоянно. В каждом спортзале есть парочка таких ребят, и мне остается только разводить руками. Они живут в собственном мирке, где легко могут стать Мистером Олимпия, выиграть чемпионат мира по пауэрлифтингу и взять любой почетный титул в любое время. Обычно они сидят на какой-нибудь химии, которая повышают агрессивность. Проблема в том, что они создают слишком много шума, разгуливая по залу как Кинг-Конг, а окружающие думают, что все бодибилдеры именно такие. Серьезные же бодибилдеры всегда спокойны и вежливы. Я никогда не кричу во всю силу своих легких и не грохаю железом вне зависимости от серьезности весов. Мне совсем не нужно привлекать к себе внимание.

Этим же ребятам внимание нужно постоянно. В результате многие люди начинают считать всех бодибилдеров идиотами и воинственными головорезами. Так что же делать? Неплохо было бы заставить его пройти психотерапию, чтобы устранить причину такого поведения. А может быть лучше его кастрировать? Нет. Самая правильная тактика – это просто его игнорировать, как бы тяжело это ни было. Если не получается, может, стоит изменить время тренировок? Все, что я могу тебе сказать, так это то, что ты тратишь слишком много нервов, обращая внимание на какое-то

ничтожество. Я рекомендую всем быть вежливыми с другими посетителями зала, чтобы показать, что не все бодибилдеры и серьезные атлеты похожи на этого парня. Или предлагаю взглянуть на проблему под другим углом: такие ребята часто тренируются слишком тяжело и с неправильной техникой. Поэтому есть большая вероятность того, что рано или поздно твой недруг получит серьезную травму и исчезнет из спортзала!

Мне немного непонятен вопрос о послетренировочном питании. В журналах советуют сразу же после тренировки выпивать коктейль из сывороточного протеина, простых сахаров, глютамина и креатина, но я знаю, что многие профи после тренировки отправляются домой или в ресторан и едят обычную пищу вроде курицы и риса. Что лучше, коктейль или натуральная пища? Что Вы делаете сразу же после тренировки?

Это лишь вопрос наличия времени. После тренировки я предпочитаю есть натуральную пищу примерно через 20-30 минут, но это если я могу попасть домой или в ресторан. Сейчас я живу в 10 минутах от спортзала, поэтому сразу же иду домой, где меня ждет уже готовая пища, ее надо лишь разогреть в микроволновке. Однако бывают случаи, когда мне нужно куда-то ехать или с кем-то встречаться, тогда я беру с собой коктейль.

Состав коктейля именно таков, как ты описал. Сегодня все очень интересуются тем, что должно входить в послетренировочный коктейль, но мне, как и Ронни Коулмэну, больше нравится хорошая порция курятины и риса, или стейка и картофеля, что-то, что действительно наполняет желудок. Важно ли это? Думаю, что не слишком, потому что в обоих случаях атлеты добиваются неплохих результатов. Если же ты хочешь использовать преимущества обеих стратегий, то

сразу же после тренировки выпивай коктейль (но не очень большое количество), а через полчаса ешь обычную пищу. Таким образом ты дашь своему организму множество нутриентов, чтобы компенсировать потерянные во время тренировок.

Недавно в Интернете я прочитал о новом стиле аэробных тренировок «Max OT», в котором работа производится с максимальной интенсивностью в течение всего лишь 16 минут. При этом предлагается постепенно повышать нагрузку, увеличивая или дистанцию, или количество сжигаемых калорий. Предполагается, что это самый эффективный способ сжигания жира с сохранением мышц. Что Вы думаете? Вы когда-нибудь пробовали что-нибудь подобное?

Мне это кажется полной ерундой. Мне все равно, с какой скоростью ты бегаешь, но 16 минут – это слишком мало, чтобы сжечь хоть какое-нибудь значительное количество жира. Мне это кажется еще одним примером маркетинга, направленного на ленивых людей, которые хотят как можно быстрее уйти из спортза-

Исповедь Ли Приста

ла. Я годами слушаю, как персональные тренеры и так называемые эксперты ворчат насчет моих тренировок. Два часа – это слишком много, Ли, ты перетренировываешся, ты никогда не вырастешь. Но я становлюсь все больше, а мои учителя остаются маленькими и худыми.

Все эти сокращенные тренировочные программы персональные тренеры придумали для того, чтобы пропустить больший поток клиентов и получить больше денег. Несмотря на мое уважение к Майку Ментзеру, каждый раз, когда я видел, как он проводит своих клиентов через свои запатентованные программы с одним рабочим сетом, я с трудом сдерживал язык. Мне хотелось сказать: «И это все?! Это все, что вы заставляете их делать?!» По идее все они должны были растоптать меня в пыль и вырасти до невероятных размеров, оставив меня далеко внизу. Но ведь этого не произошло!

Недавно по телевизору я видел тренировку пресса, которая длилась 8 секунд. Нет, не 8 минут, а 8 секунд! Насколько же нужно быть ленивым, чтобы не посвятить своему прессу хотя бы полных 10 секунд? Господи, да я ненавижу тренировку пресса так же, как все эти глупцы, если не больше, но знаю, что нормальную работу можно сделать не менее, чем за 15-20 минут.

Возвращаясь к твоему вопросу, скажу, что я еще не встречал человека, выполнявшего такой вид кардио. К тому же, как ты намерен прогрессировать по такой схеме? Это все равно что добавлять по 2,5 кг в жиме лежа каждую неделю вечно. Если бы это было возможно, то уже появилась бы целая армия ребят, жмущих по полторы тонны! Точно так же и в кардио. Рано или поздно ты доберешься до момента, когда будешь бегать или работать на степпере по максимуму 16 минут. Это будет предел твоей скорости, и ты сможешь сжигать лишь определенное количество калорий за данный отрезок времени.

А если ты скажешь мне, что можно увеличить сопротивление тренажера, то это будет совсем глупо. Это будет уже не аэробика – анаэробная работа! Попробуй покрутить педали с максимальной скоростью и наибольшим сопротивлением, и твои квадрицепсы раздуются так, как будто ты сделал 100 экстензий ног. Поэтому извини, но я считаю, что более продолжительные аэробные сессии с умеренной нагрузкой сделают работу лучше. Если ты теряешь мышцы, то это скорее вопрос потребления протеина и калорий.

Я тренируюсь с подругой, которая весит на 40 килограммов меньше меня. Но ее руки пропорционально больше моих (это ее сильный регион, а мой – слабый), и что самое обидное, она почти так же сильна в сгибаниях рук с гантелями, как и я. Я не могу работать с гантелями больше 25-27 кг в правильной технике, в то время как она работает с 22 кг. Принимая во внимание мое превосходство в размерах, можно понять, как я ненавижу тренировать бицепсы вместе с ней – мне кажется, что весь зал надо мной смеется. В упражнениях для других частей тела я работаю с весами, в 2-3 раза большими, чем она. Как мне сделать бицепсы больше и сильнее? Я уже давно не вижу их роста – уже несколько лет. Вы – Бог Бицепсов, помогите!

Понимаю твою проблему, но и ты должен понимать, что все мы разные. У каждого из нас есть свои сильные и слабые регионы. Я знал ребят, которые жали 250 кг, но не могли присесть даже с 200 кг, другие же обладали мощными ногами, но слабым верхом. Даже в отдельно взятой части тела могут быть сильные и слабые мышцы, например, бицепсы и трицепсы. Очевидно, что твои бицепсы генетически не так сильны, как у твоей подруги. Мне всегда становится неловко, когда ко мне подходят люди с просьбой о суперпрограмме для рук. Дело в том, что ничего особенного для своих бицепсов я не делаю.

Мои тренировки всегда состоят из базовых упражнений, таких как сгибания рук со штангой, гантелями или на скамье Скотта в 20 сетах за тренировку с 6-10 повторениями и максимально тяжелыми весами, позволяющими работать в строгой технике. Спросить меня о том, как построить большие руки – это все равно что поинтересоваться у Шакила О`Нила, как вырасти до двух метров. Я родился с классной генетикой для построения мышц, особенно рук, поэтому тяжелая работа в базовых упражнениях дала мне руки, гораздо большие, чем у среднего человека. Просто продолжай серьезно работать над своими бицепсами и не сдавайся. Я должен честно сказать, что они никогда не станут твоей сильной частью тела, но рано или поздно ты усовершенствуешь их до уровня, когда они не будут уступать в развитии другим частям тела. И потом, если тебя это так беспокоит, просто не тренируй бицепсы в присутствии своей подруги.

Я много слышал о том, что использование силового пояса и кистевых лямок ограничивает развитие силы хвата и стабилизирующих мышц корпуса. Как Вы думаете, в каких случаях необходимо использовать пояс и кистевые лямки, а в каких нет?

Если очень коротко – тогда, когда это нужно. Лично я использую кистевые ремни, когда работаю настолько тяжело, что сила хвата становится ограничивающим фактором. Чаще всего это бывает при работе на спину, потому что здесь расположены очень сильные мышцы. У меня довольно сильный хват, но при выполнении тяжелых мертвых тяг или шраг, предплечья всегда сдаются раньше спины. Если я не буду использовать кистевые лямки, то не смогу нагрузить спину так, как это требуется. Я знаю не так уж много ребят, способных удержать пару 75-килограммовых гантелей в четырех-пяти сетах шраг. Если бы они не использовали кистевые лямки, то вынуждены были бы или взять более легкий вес, или закончить сет раньше, чем могли бы выдержать их трапеции.

Итак, кистевые ремни я не использую в разминочных и даже в первых рабочих сетах упражнений для спины, но беру, когда мне это действительно нужно. Глупо было бы не делать этого. Однако некоторые ребята предпочитают не использовать кистевые ремни совсем, чтобы подстегнуть развитие предплечий, но мои предплечья и так неплохи.

С силовым поясом почти то же самое, но его уж точно используют слишком часто. Я вижу ребят, которые делают в поясе все – от сгибаний рук до французских жимов лежа, что совершенно лишнее. Я надеваю пояс, когда чувствую, что спина нестабильна. Обычно это тяжелые мертвые тяги и приседания, иногда жимы над головой. В таких упражнениях как жимы лежа, тяги на блоках или жимы вниз на блоке сдавливающая нагрузка на позвоночник отсутствует, здесь пояс совершенно не нужен. Просто слушай свой организм – он подскажет.

Я знаю, что раньше Вы любили есть сладкие мюсли, не знаю как сейчас. Я не собираюсь худеть, но что Вы думаете о том, что я ем их дважды в неделю? Я ем их с обезжиренным молоком!

Ты шутишь? Да я ем их каждый день в межсезонье! А почему нет? Если ты от них не поправляешься, то не вижу никаких проблем. От всех этих сахаров я получаю великолепную накачку. Сорта мюсли я все время меняю. Насчет обезжиренного молока вы правы – цельное слишком жирное. ***MD***

Вопросы и ответы

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

Силовой тренинг

Я знаю бодибилдеров, придерживающихся традиционных диет, но есть и такие, чье питание весьма необычно. Какая диета наиболее эффективна для бодибилдеров с точки зрения спортивной науки?

На эту тему существует довольно много исследований. Очевидно, что мышечные размеры и дефиниция крайне важны для бодибилдеров. Главный компонент любой диеты – это макронутриенты: углеводы, протеины и жиры. Как и во многих других видах спорта, в бодибилдинге различают межсезонье, предсоревновательный период и сезон. Межсезонье – это период года, когда никаких соревнований не проводится, по крайней мере, особо важных. Предсоревновательная фаза обычно наступает за 6-12 недель до сезона или проведения основного турнира.

Межсезонье

В межсезонье главная цель бодибилдера – набирать мышечную массу. Для обеспечения позитивного энергетического баланса необходимо топливо. Позитивный энергетический баланс подразумевает некоторый избыток энергии сверх необходимого для тренировок и поддержания текущего веса тела. Чтобы строить мышцы, нужны дополнительные аминокислоты, для чего атлеты потребляют много протеина. Кроме того, необходимо потреблять количество углеводов, достаточное для восполнения запасов мышечного гликогена, который требуется для обеспечения энергией интенсивных тренировок.

Оптимальное количество необходимых бодибилдеру углеводов точно указать невозможно. Тренировки в бодибилдинге представляют собой высокоинтенсивную анаэробную активность. Главным источником энергии для такой активности является мышечный гликоген, или углеводы. Если запасы гликогена снижены из-за недостаточного потребления углеводов или по другим причинам, то результативность высокоинтенсивных тренировок с отягощениями снижается. В таком случае построение мышечной массы также замедляется. Основываясь на вышесказанном, а также на результатах научных исследований, бодибилдерам рекомендуется потреблять 5-6 г углеводов на каждый килограмм веса тела в день. Иными словами, углеводы должны составлять примерно 55-60% от общего ежедневного объема калорий.

Для увеличения мышечной массы необходим диетарный протеин, поскольку сами мышцы состоят из протеинов или аминокислот. Некоторые исследования рекомендуют бодибилдерам потреблять в день 1,2-1,7 г протеина на каждый килограмм веса тела в день. Однако результаты исследований протеина разнятся в отношении рекомендаций по потреблению белка. Вполне возможно, что эффективность усвоения аминокислот увеличивается вследствие тренировок, что может снизить потребность организма бодибилдера в протеине.

Кроме того, протеин обладает значительным термическим эффектом, то есть, ускоряет обмен веществ – метаболизм. Один из аспектов термического эффекта – это калории, необходимые для усвоения протеина, другой – гормональные изменения или другие факторы, ускоряющие метаболизм. В связи с вышеизложенным бодибилдерам обычно рекомендуется потреблять с протеином 25-30% калорий от общего дневного объема калорий, что гораздо выше норм, рекомендуемых обычным людям (0,8 г на килограмм веса тела в день). Например, если для поддержания веса тела вы ежедневно потребляете 2500 калорий, 25-30% или 625-730 калорий должно поступать из протеина. Если мы воспользуемся стандартной формулой (4 калориями, даваемыми каждым граммом протеина), то получим 156-182 грамма протеина в день. Если вы весите 91 кг, то должны потреблять 1,7-2,0 г протеина на

каждый килограмм веса тела в день.

Как известно, высокожировые диеты увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Однако существуют доказательства, что значительное сокращение общего потребления жиров и увеличение отношения полиненасыщенных жиров к насыщенным приводит к снижению уровня тестостерона в организме. Скажется ли это со временем на общем объеме мышечной массы, еще предстоит выяснить, однако, возможность подобного эффекта нельзя сбрасывать со счетов. Необходимо помнить, что диетарные жиры значительно повышают общий калораж, и могут легко привести к набору веса и потере мышечной дефиниции. С учетом всех этих фактов бодибилдерам рекомендуется придерживаться умеренного потребления жиров – примерно 15-20% от общего количества потребляемых калорий – и включать в диету некоторое количество насыщенных жиров.

Еще один важнейший фактор – это время приема углеводов и протеинов по отношению к тренировочной сессии. Большинство проведенных исследований рассматривали эффекты потребления пищи непосредственно до и сразу после тренировки. Хотя эти исследования дают некоторые представления о влиянии приема пищи на синтез протеина и тем самым указывают на возможные долгосрочные эффекты в плане роста мышечной массы, – о прямом влиянии на мышечную массу сведений пока нет. Основываясь на имеющихся доказательствах, можно сказать, что потребление аминокислот и углеводов до и/или после тренировки играет важную роль в создании положительного азотистого баланса, что, в свою очередь, приводит к увеличению синтеза протеина.

Однако такое изменение баланса может быть и следствием увеличения чувствительности мышечных клеток к инсулину вследствие тренировочной нагрузки или усиления кровотока и, как следствие, увеличения транспорта аминокислот в мышечные клетки. Но, скорее всего, это результат комбинации обоих факторов. Однако нужно помнить: хотя увеличение синтеза мышечного протеина предполагает в перспективе прирост мышечной массы, заявить об этом с абсолютной уверенностью нельзя.

Кроме того, что само по себе потребление углеводов может увеличивать синтез протеина и со временем мышечную массу, режим приема углеводов также важен для восстановления запасов гликогена, необходимых для проведения эффективных высокоинтенсивных тренировок. На основе исследований этого вопроса бодибилдерам рекомендуется принимать по 1,2 г углеводов на килограмм веса тела в час с получасовыми интервалами на протяжении четырех часов после окончания тренировочной сессии. Углеводы должны быть высокогликемичными, то есть, поднимать уровень глюкозы, чтобы после тренировки она сразу складировалась в мышцах в виде гликогена.

Исследований на предмет эффективности различных нутриционалных стратегий в течение 1-2 дней после тренировки пока не проводилось.

Питание перед соревнованиями

В период подготовки к соревнованиям перед бодибилдерами стоят две цели: максимизировать сжигание жира, чтобы обеспечить мышечную дефиницию, и минимизировать потери имеющейся мышечной массы. Для сжигания жира необходимо, чтобы атлет находился в зоне отрицательного энергетического баланса. Обычно это достигается путем снижения калорийности питания и увеличения физических нагрузок для сжигания еще большего числа калорий. Однако, если энергетический баланс сместить в отрицательную сторону слишком сильно, потери мышечной массы могут усугубиться. Для ее поддержания бодибилдерам необходимо сохранять тренировочную интенсивность и объемы. Кроме того, необходимо потреблять достаточное количество углеводов, чтобы поддержать запасы гликогена, необходимые для обеспечения топливом высокоинтенсивных анаэробных тренировочных сессий. Экстремально низкоуглеводные диеты на это не способны.

Высокопротеиновые диеты могут сжигать больше жира, чем все остальные. Однако для бодибилдеров важен тот факт, что для усвоения протеина требуется гораздо больше энергии, чем для абсорбции углеводов или жиров. К тому же, использование энергии в состоянии покоя тесно связано с протеиновой составляющей диеты. Эффекты соотношения макронутриентов на снижение веса и сжигание жира изучались в ходе множества экспериментов, но интерпретацию их результатов затрудняет разная калорийность использованных диет.

Итак, предсоревновательная диета должна состоять, по крайней мере, из 50% углеводов и 30% протеина. Заметьте, что эти цифры несколько отличаются от рекомендаций для межсезонья – 55-60% для углеводов и 25-30% для протеина. Потеря жира в период подготовки к соревнованиям обеспечивается сочетанием сокращения потребляемых калорий и некоторого увеличения потребления протеина, известного своим термическим эффектом.

Важно отметить, что все эти вопросы требуют дальнейшего изучения. В особенности - долгосрочные эффекты тех или иных нутриционалных стратегий на развитие мышечной массы (что поможет с диетарными рекомендациями в период межсезонья) и сжигание жира с одновременным обеспечением энергией тренировок (что важно для правильной организации питания в предсоревновательный период). ***MD***