Мускулар

СОВРЕМ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT

Мюррей покоряет НЬЮ-ЙОРК

Фантастическая СПИНА!

Тренировка спины с Густаво Баделлом

Линия БЕДРА

Строим квадратрицепсы с Джеем Катлером

ISSN 1562-515X

9 771562 515004 >

MD #6 2007

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

6 **От редакции**

46 **Мюррей покоряет Нью-Йорк**
Рон Хэррис

64 **Фантастическая спина Тренировка с Густаво Баделлом**
Рон Хэррис

Спортивная наука

18 **Жимы в тренажере для построения мышц груди**
Стивен Элвей

36 **Бета-2-агонисты: безопасная и эффективная стимуляция мышечной гипертрофии**
Робби Дьюренд

Тренировки

8 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

20 **Персона**
Билли ДеКончини

30 **Советует профессионал**
Хэни Рэмбод

60 **Команда Флекса**
Флекс Уиллер

76 **Крутой тренинг с Джонни Джексоном**
Джонни Джексон

80 **Спортзал победителей**
Виктор Мартинез

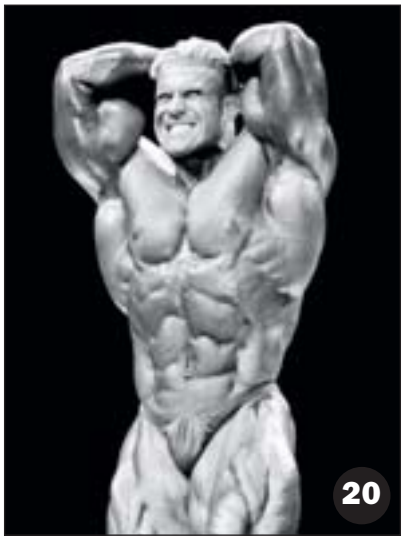
90 **Мастер бодибилдинга**
Чарльз Глэсс

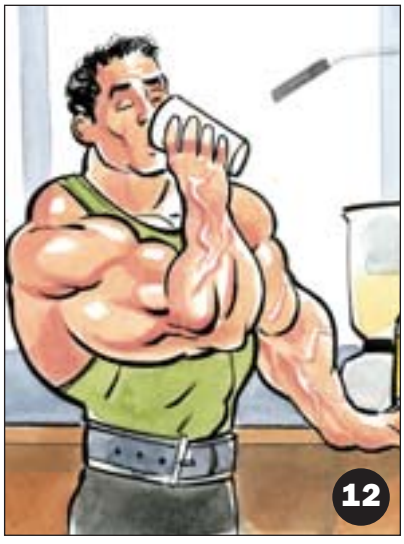
94 **Мэлвин Великолепный**
Мэлвин Энтони

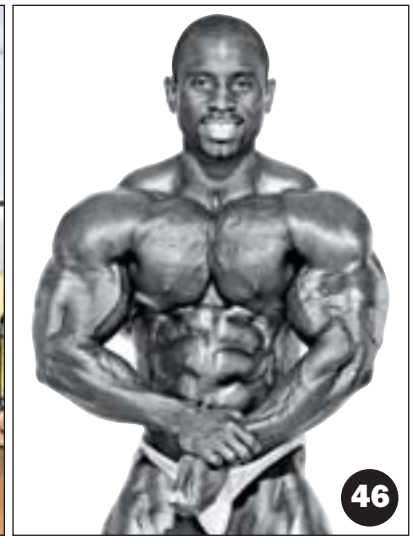
Питание

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

На обложке: *Десмонд Миллер (Desmond Miller)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*







Мускулар
современный стиль жизни

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

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

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

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.

От редакции

Большие надежды

Перед вами – последний номер «Мускуляра» в этом году. Для нас подготовка заключительного номера всегда совпадает с объявлением результатов «Олимпии», главного бодибилдерского чемпионата в осеннем сезоне. Итог вы уже знаете: Джей Катлер во второй раз возглавил список лучших бодибилдеров планеты, а его вчерашний соперник, еще недавно непобедимый Ронни Коулмэн выпал из первой тройки турнира. На следующих страницах вы найдете главных героев прошедшего вечера в Лас-Вегасе.

В постоянной рубрике «Персона» обладатель статуэтки Евгения Сандова делится принципами тренировки бедер. Вы узнаете обо всех упражнениях для ног, которые выполняет нынешний Мистер Олимпия, прочтете тактические рекомендации мастера и поймете, что главное в деле достижения чемпионской формы – это умение ставить реальные цели и огромное терпение.

Теперь у Джея Катлера появился новый соперник. По прогнозам многих экспертов бодибилдинга первое место на «Олимпии» в этом сезоне должно было принадлежать Виктору Мартинезу. В будущем году мы ожидаем увидеть захватывающее противостояние этих замечательных атлетов, а пока посмотрите интервью, которое дал Мартинез нашему журналу за несколько месяцев до олимпийского уик-энда

Кстати, о друзьях. В центр номера мы поставили иллюстрированный материал о молодом нью-йоркском атлете Каприсе Мюррее. Он – профессионал IFBB и друг Виктора Мартинеза с самого детства. Когда-то ребята начинали тренироваться вместе. И хотя профессиональные успехи Каприса пока не так велики, как у его звездного коллеги и товарища, мы верим, что в будущем его ждет не меньший успех.

Второй большой материал отдан пуэрториканцу Густаво Баделлу. К великому сожалению, постоянный гость наших выпусков занял на «Олимпии-2007» лишь восьмое место. Причины своей неудачи Густаво объяснит нам позднее в собственной колонке, а сегодня мы хотим рассказать о чемпионской тренировке спины – и показать ее во всех деталях. Вместе с Густаво Баделлом мы пройдем по всем упражнениям от простых подтягиваний до экстремальных тяг на блоке, а попутно Густаво прокомментирует развитие спины у своих основных конкурентов.

Мэлвин Энтони, еще один наш постоянный автор, выступает на «Олимпии» с 2001 года. До сих пор ему не удавалось подняться в списке победителей выше пятой строчки, но упорство, с которым Мэлвин Великолепный каждый год штурмует олимпийские подступы, достойно восхищения! Как обычно Мэлвин компетентно и доступно ответит на вопросы читателей.

Замыкает парад героев наш незаменимый консультант Джонни Джексон, занявший на «Олимпии» девятое место. Мечта стать лучшим из лучших также движет этим целеустремленным атлетом, и мы желаем ему стать ближе к ней в следующих сезонах.

Итак, все в сборе. Что объединяет перечисленных атлетов, кроме профессии и стремления заслужить главный титул в своем спорте? Если вы внимательно прочитаете все статьи, подготовленные нами для этого номера, то заметите, что каждый из них так или иначе говорит о времени – долгих часах, неделях и месяцах тяжелой работы и восстановления, и о терпении – качестве, без которого не одолеть всех тягот бодибилдерского образа жизни. Фортуна переменчива, сегодня ты на гребне успеха, завтра побежден, а в следующий раз – опять на коне. Время и терпение – только они и помогут тебе осуществить свои желания, не потерять веры, терпеть боль и наполняться силой. Время и терпение однажды приведут тебя к назначенной цели. Время вознаградит твои усилия. Терпение сделает реальным все, на что ты надеешься. Доказательством этого пусть послужит вам опыт наших героев.

Желаем вам успеха в наступающем году! До новых встреч!

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

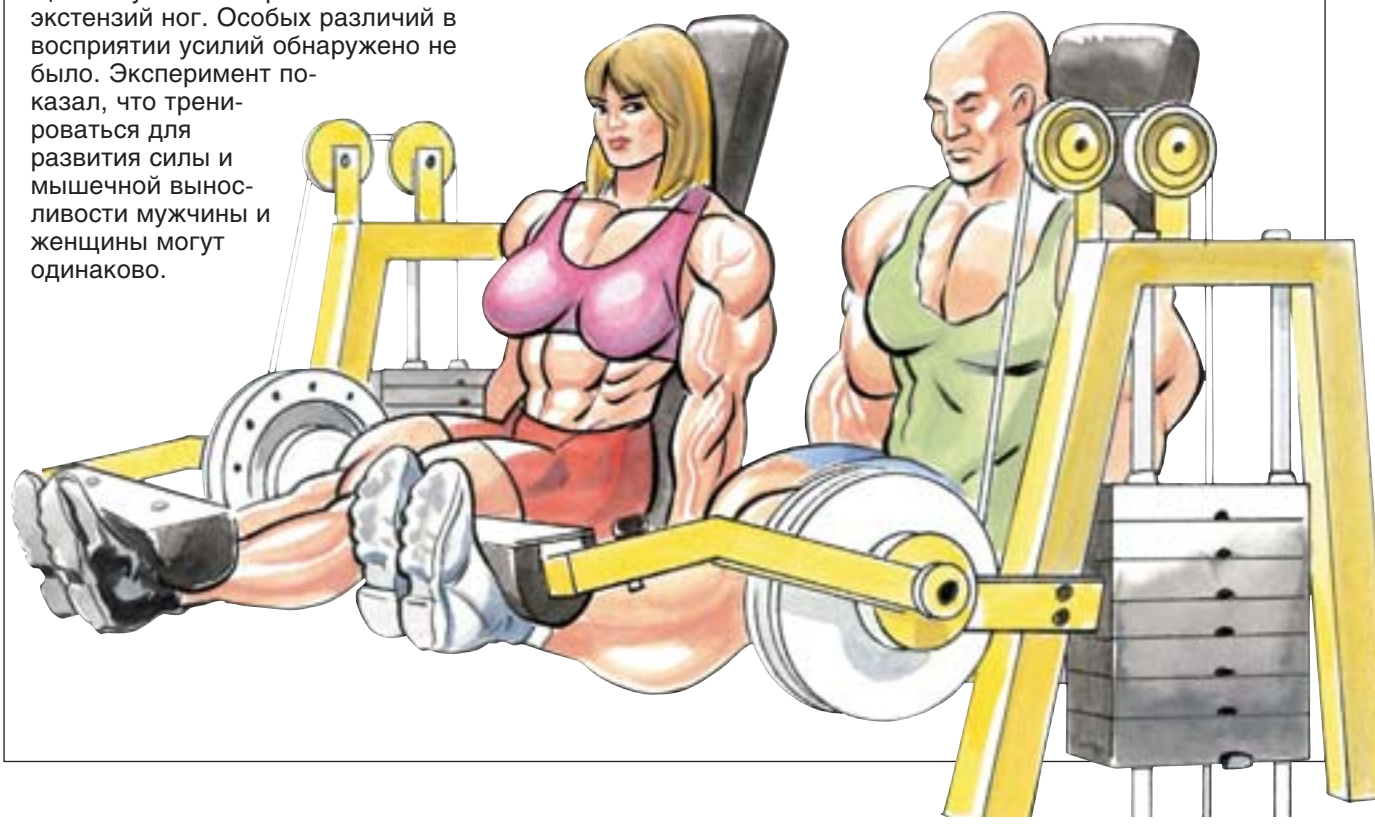
Стив Блэкман и Томас Фэйхи (Steve Blechman & Thomas Fahey)

Кофеин повышает сократительные способности мышц

Кофеин, содержащийся в кофе, коле, чае и шоколаде – любимый стимулятор бодибилдеров. Под его воздействием нервная система начинает высвобождать адреналин (эпинэфрин). Некоторые исследования показывают, что кофеин также увеличивает силу и мощность. Английские ученые заявили, что он не только повышает эффективность сокращения мышц и общую мощность, но и способствует их расслаблению во время отдыха. Этим можно объяснить улучшение результативности в упражнениях с единичным усилием (максимальной попыткой). Многие бодибилдеры и атлеты силовых видов спорта перед тренировкой выпивают двойной эспрессо, а выносливостные атлеты используют кофеин в качестве стимулятора и мобилизатора жирных кислот. Кофеин повышает выносливость на целых 30%! Кстати, он исключен из олимпийского допинг-списка.

Различие силы и восприятия усилий у мужчин и женщин

Мужчины сильнее женщин, потому что они больше весят и у них более высокий уровень тестостерона. Кроме того, в ходе тренировок они легче теряют жир. Значит ли это, что мужчины и женщины должны тренироваться по-разному? Ученые Университета Толедо наблюдали за различиями в силе, выносливости и восприятии усилий (насколько тяжелым ощущалось упражнение) у женщин и мужчин во время выполнения экстензий ног. Особых различий в восприятии усилий обнаружено не было. Эксперимент показал, что тренироваться для развития силы и мышечной выносливости мужчины и женщины могут одинаково.



Эффект периодизации

Росту мышечной массы и силы способствуют такие условия как напряжение мышц, время нагрузки, анаболические гормоны, калории, аминокислоты и отдых. А вот выполнение одной и той же тренировочной программы на протяжении долгого времени тормозит восстановление и ведет к перетренированности. Метод периодизации был разработан в Восточной Европе в 70-х годах. Он представляет собой сочетание различных тренировочных программ, расписанных по сезонам, и регулярные изменения в самих тренировках. Периодизация призвана уравновесить интенсивный тренинг и отдых, чтобы обеспечить максимальный прогресс. В соответствии с принципом периодизации тренировочный год разделяется на периоды построения силовой выносливости, базовой силы, мощности и вхождения в пиковую форму. В рамках мини-циклов тренировочные сессии каждого периода варьировались от тренировки к тренировке так, чтобы интенсивность менялась от высокой до умеренной и низкой, и дополнялась адекватным отдыхом. Мини-циклы предоставляют организму достаточно времени, чтобы восстановиться и подготовиться к интенсивным тренировочным сессиям. Периодизация позволяет бодибилдерам достичь баланса между тренировочными стимулами и восстановлением. Хотя цели у бодибилдеров и мощностных атлетов разные, принцип тренировок один - работа над определенными мышечными группами в течение года и выход на пик формы перед соревнованиями.

Тренировки с тяжестями ускоряют метаболизм углеводов

Недостаток физической активности и неправильное питание ослабляют рецепторы инсулина и ухудшают клеточное здоровье, что в свою очередь приводит к инсулинорезистентности. С возрастом такая вероятность увеличивается, так как люди становятся все менее подвижными и набирают вес. Датские ученые заявили, что 30 минут тренировок с тяжестями три раза в неделю на протяжении шести недель улучшили инсулиночувствительность участников эксперимента, увеличив количество ключевых протеинов, участвующих в акциях инсулина на клеточном уровне. Силовые тренировки должны стать неотъемлемой частью режима пожилых людей, потому что они помогают предотвратить мышечные и костные потери, а также повышают метаболическую мощность организма.

Ходьба на беговой дорожке сжигает больше калорий

Хотите сжечь больше калорий за меньшее время? Тренируйтесь на беговой дорожке с уклоном! Ходьба в гору сжигает большее число калорий. Например, мужчина весом 72 кг при скорости ходьбы 4км/ч на горизонтальной дорожке сжигает около 4 калорий в минуту. Если повысить уклон дорожки на 10%, то при той же скорости будет сгорать уже 7 калорий в минуту, а с повышением угла на 20% - 10 калорий. Наклон беговой дорожки увеличивает энергозатраты на 75-250%. Начните с малого, и постепенно повышайте уклон. Ходьба в гору на беговой дорожке, самом популярном кардиотренажере в мире, поможет вам избавиться от лишнего жира и построить красивые мускулистые ноги.

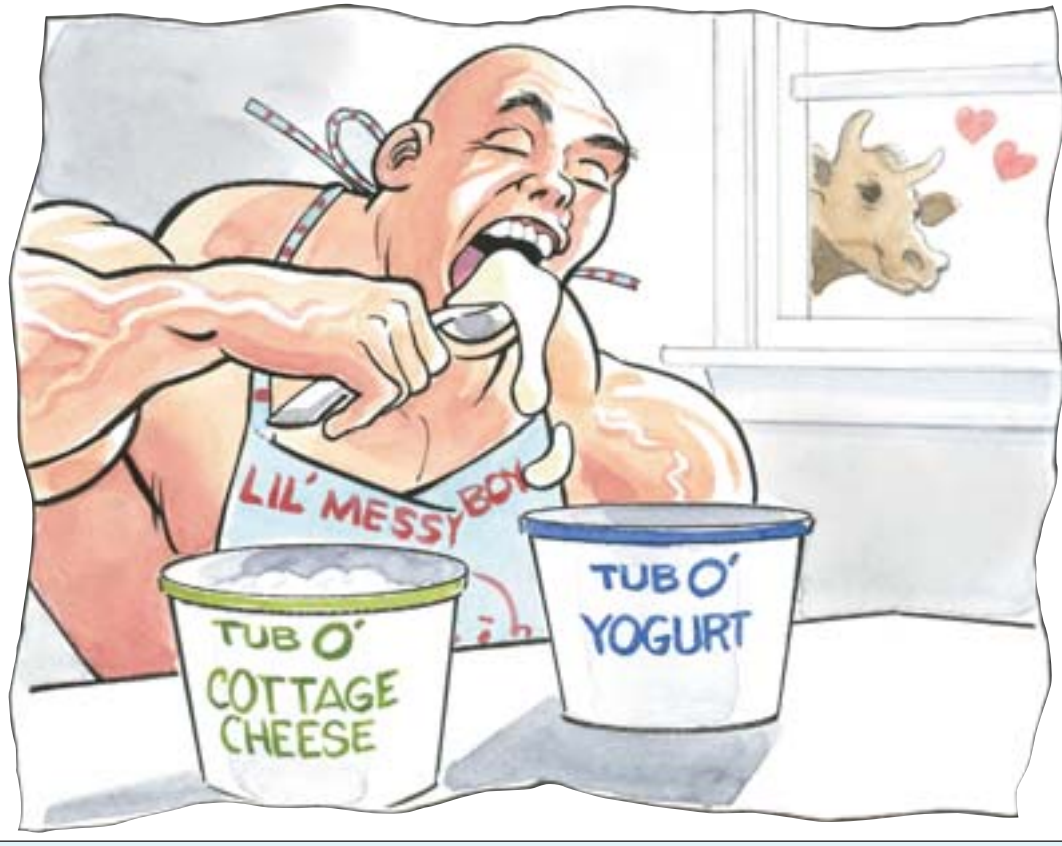
Шварцвальская
вишня в новом
MD
MD
ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК
ВИШНЯ-ШОКОЛАД
#1
MD BAR
PROTEIN
6 БЕЛКА
10 ВИТАМИНОВ

Будьте здоровы!

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

Молочные продукты снижают аппетит

Каждому из нас знакомо чувство голода, но мало кто знает, какие сложные процессы его вызывают. За чувство голода отвечают такие гормоны, как лептин и холицистокинин (ХЦК). Кроме того, голод усиливается или ослабевает под действием различных эмоциональных факторов, и подавляется стимуляторами центральной нервной системы – амфетаминами и эфедрином. ХЦК производится в малом кишечнике, в ходе пищеварительных процессов, и играет главную роль в контроле над аппетитом. Ученые Калифорнийского университета обнаружили, что потребление обезжиренных молочных продуктов усиливает секрецию ХЦК. Этим можно объяснить меньшее количество жира у тех людей, которые пьют молоко. Фармакологический препарат «Satietrol», содержащий молочный протеин, кальций, жирные кислоты и растворимую клетчатку, стимулирует высвобождение ХЦК и подавляет аппетит. Перед приемом пищи вы просто принимаете эту пищевую добавку, и ваш голод – под контролем.



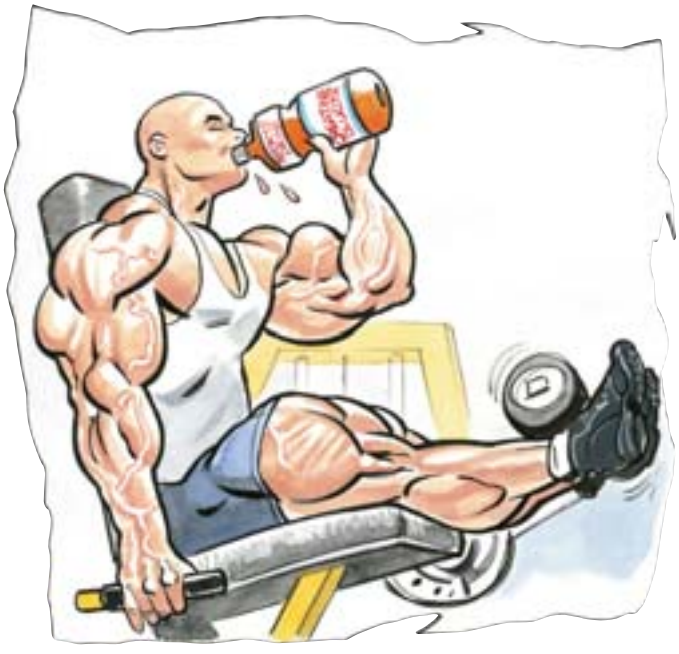
Гормон роста и сокращение жировой прослойки

В возрасте от 40 до 60 лет люди теряют до 20% активных мышц. Одним из способов поддержания оптимальной мышечной массы в этот период становится прием гормона роста. С его помощью можно увеличить мышечную и костную массу, общую силу, а также снизить запасы жира – особенно в абдоминальной области. Годичное исследование мужчин и женщин старше 50 лет показало, что терапия гормоном роста не только помогла им увеличить мышечную массу и сократить запасы жира, но и подавила активность инсулина. Последнее говорит о повышении риска сердечных заболеваний, но проблема всех исследований гормона роста заключается в том, что они проводились на людях, не тренирующихся интенсивно. При регулярных физических тренировках, наоборот, активность инсулина стимулируется. Поэтому, если тренироваться и принимать гормон роста, можно добиться только положительных результатов – увеличения мышечной массы и уменьшения жировой прослойки.

Будьте здоровы!

Аминокислотный баланс и построение мышц

Белок состоит из аминокислот. Организм человека самостоятельно производит множество различных аминокислот, но некоторые из них он может получить только из пищи. Особенно важны аминокислоты с разветвленными цепочками (ВСАА) – лейцин, изолейцин и валин, которые строят мышцы и являются источником энергии во время тренировок. Физические упражнения истощают запасы ВСАА, поэтому атлеты часто принимают их в виде пищевой добавки. Это может привести к аминокислотному дисбалансу, который будет препятствовать синтезу белка. Если вы получаете белок из разных источников, то никаких проблем у вас не возникнет, но его синтез может замедлиться, если таких источников у вас слишком мало. Канадские ученые обнаружили, что содержание валина не сбалансировано с лейцином и изолейцином, например, в яйцах. Это может негативно отразиться на синтезе белка, если яйца – его главный источник. Из сказанного бодибилдеры могут сделать два важных вывода: 1) получать белок нужно из разных источников и пищевых добавок; 2) усиленный прием какой-либо определенной аминокислоты может привести к нарушению аминокислотного баланса.



Креатин для роста мышц

Креатин был открыт в качестве эргогенной пищевой добавки более 100 лет назад. Его возрождение произошло в 1990-х, когда он стал самой популярной пищевой добавкой среди атлетов. Сотни исследований доказали эффективность и безопасность креатина для построения мышц. Английские ученые обнаружили: чем больше люди принимают креатин, тем скорее они увеличивают мышечную массу. Даже медики используют его для сохранения мышечной массы своих пациентов. Но, к сожалению, креатин помогает не каждому – есть люди, которые совсем не реагируют на него. Если креатин вам не помогает, попробуйте увеличить дозу или принимать его вместе с углеводами, – это должно улучшить усвоение.

Прием углеводов после тренировки и синтез протеина

Всем известно, что мышцы растут в период восстановления после тренировок. Интенсивные тренировки с отягощениями приводят к микроскопическим повреждениям мышечных волокон, а мышечная гипертрофия (рост) устраняет полученные повреждения и предотвращает новые. Мышцы лучше всего растут, когда получают оптимальное количество аминокислот, энергии и анаболических гормонов, способствующих синтезу белка. Так, например, инсулин служит важным анаболическим гормоном, потому что он помогает транспорту аминокислот в клетки. Запасы его истощаются во время тренировки, но чувствительность его рецепторов увеличивается. Потребление углеводов сразу же после тренировки поднимает уровень инсулина. Используя все преимущества повышенной чувствительности его рецепторов можно значительно усилить синтез белка. Ученые медицинского отделения Техасского университета обнаружили, что потребление 100 г углеводов после интенсивной тренировки с отягощениями ускорило синтез протеина, хотя и не в такой степени, как в случае приема аминокислот. Противники этого исследования заявляют, что синтез белка возрос оттого, что участники эксперимента не принимали пищу на протяжении 11 часов перед тем, как получить углеводы или аминокислоты. Недостаток калорий подавил синтез протеина, а получение топлива после тренировки ускорило его. Прием пищевых добавок до, во время и после тренировки с отягощениями – это самый эффективный способ увеличения мышечной массы, но для более точных данных необходимы дальнейшие исследования.

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

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

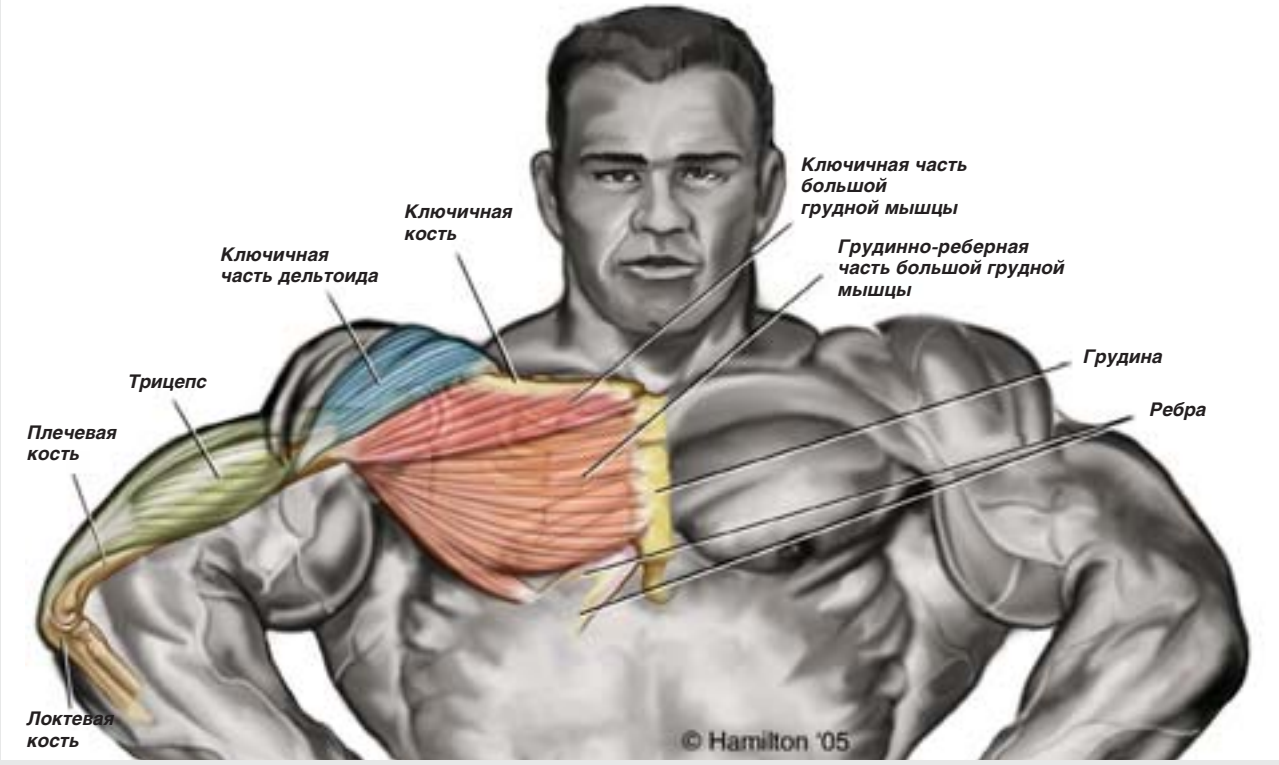
Жимы в тренажере для построения мышц груди

Жимы лежа были и остаются одним из самых важных упражнений в программе любого бодибилдера. Наряду с приседаниями и мертвыми тягами это ключевое упражнение для верха тела. Именно в жимах лежа атлеты проверяют свою силу.

После нескольких лет тренировок любой бодибилдер обязан задать себе несколько вопросов, касающихся базовых упражнений. Полностью ли отвечают жимы лежа, которые вы делаете, задачам увеличения мышечной массы и достижения сбалансированного развития всех мышечных групп? Скорее всего, сейчас вы гораздо сильнее, чем раньше, и внешняя сторона грудных мышц хорошо развита. Но можете ли вы сказать то же самое о внутренней области, той части, где находится грудинная кость и средний отдел груди?

Если с суставными сумками плечевого пояса у вас все в порядке, то жимы лежа могут стать отличным упражнением для развития груди. Хотя есть у него и свои недостатки – жимы лежа больше стимулируют развитие внешней области груди, а не внутренней. Их часто называют приседаниями для верха тела. Некоторые модификации этого упражнения могут повысить его эффективность, а также перенести акцент нагрузки на те отделы груди, которые «не дорабатывают» при обычных жимах лежа. Производители тренажеров попытались изменить положение рук, чтобы в большей степени нагрузить внутреннюю и среднюю область груди, которые могут отставать в развитии от всех остальных.

Рис. 1 Анатомия жимов от груди в тренажере



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

Рис. 2 Жимы от груди в тренажере (старт)

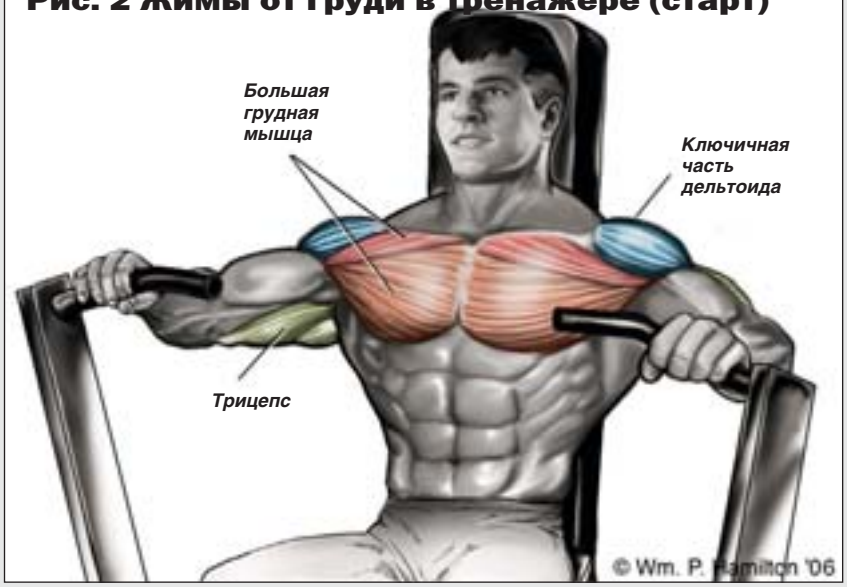
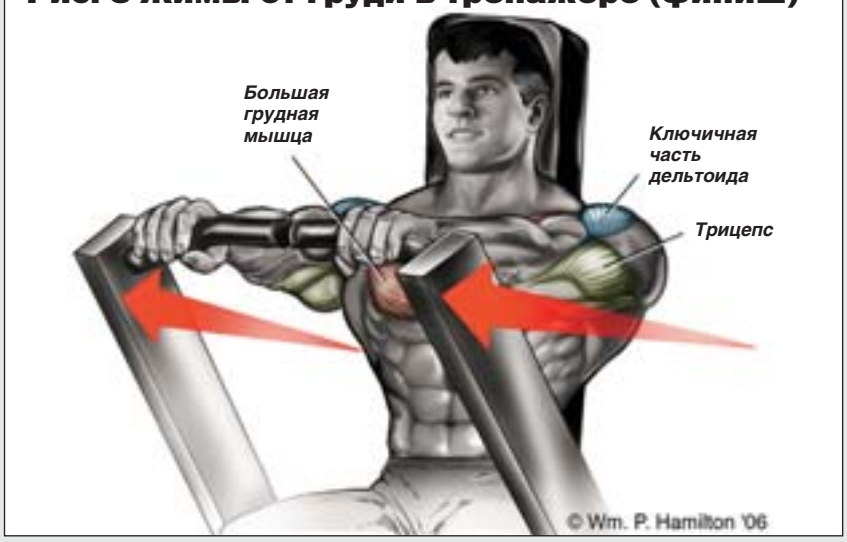


Рис. 3 Жимы от груди в тренажере (финиш)



Строение и функции

Большая грудная мышца похожа на веер – ее волокна расходятся от места своего крепления к плечевой кости. Анатомически большая грудная мышца связана с передней стенкой грудной клетки, но в действительности ее роль – участие в работе плечевых костей. Это означает, что для построения груди необходимы движения руками в плечевых суставах. Большая грудная мышца находится на передней стенке грудной клетки и внешней своей областью образует переднюю часть подмышечной впадины. Эту мышцу обертывает очень плотное соединительное волокно, которое называется пекторальной фасцией. Большая грудная мышца состоит из двух головок. Ключичная головка располагается вдоль ключичной кости. Не путайте ее с малой грудной мышцей, которая лежит под ключичной головкой большой грудной мышцы и крепится к ребрам, а не к плечевой кости. Ключичная головка не играет особой роли в построении верхнего отдела груди. Грудино-реберная головка большой грудной мышцы крепится к верхней части грудинной кости и хрящам первых шести ребер, а также имеет несколько волокон, крепящихся к внешним частям наружных косых мышц живота. Обе головки прикрепляются к наросту на плечевой кости.

Их работа – приведение плечевой кости к срединной линии корпуса и ее внутреннее вращение. Обе головки сгибают плечевой сустав и двигают плечевую кость вперед, что происходит во время выполнения жимов лежа. Грудино-реберная головка наиболее активна при выполнении жимов от груди сидя в тренажере.

Жимы от груди сидя в тренажере

Тренажеры для этого упражнения могут слегка отличаться друг от друга – нагружаться или свободными весами, или обеспечивать сопротивление с помощью блока и набора отягощений. Нужно найти тренажер, позволяющий менять положение рук, поскольку не все машины обладают этим преимуществом.

1. Подберите сопротивление, с которым вы сможете выполнить 10 повторений. Не пытайтесь установить такой же вес, каким вы пользуетесь в жиме лежа, потому что здесь мышцы будут работать несколько по-другому. Выполнять упражнение в тренажере будет немного тяжелее.

2. Отрегулируйте высоту сиденья тренажера. Большая высота повысит нагрузку на нижнюю часть грудных мышц, благодаря изменению положения рук относительно корпуса. Уменьшение высоты сиденья приведет к перемещению акцента нагрузки (в небольшой степени) на верхнюю часть груди. Сядьте на сиденье и прижмите к нему спину и голову.

3. Если у тренажера есть педаль, наступите на нее, чтобы вывести рукоятки слегка вперед и удобно взяться за них. После занятия исходного по-

ложеня опустите ноги на пол.

4. Движение начинается из нижней позиции (руки разведены). По мере выжимания веса руки будут сходиться ближе. Продолжайте выжимать вес до тех пор, пока руки не выпрямятся в локтях почти полностью. В верхней точке амплитуды руки должны находиться перед грудью и близко друг к другу (но не соприкасаясь).

5. Опустите вес, разводя руки в стороны. Остановитесь, когда кулаки окажутся на уровне груди, это обеспечит полноту амплитуды движения и полностью задействует большие грудные мышцы без излишнего растягивания плечевых суставов.

6. Выдыхайте после выпрямления рук и вдыхайте перед обратным движением.

7. Начинайте следующее повторение без паузы. Закончив подход, нажмите на педаль, чтобы освободить руки и плавно вернуть отягощение на место.

Тренажеры этого типа нагружают внешнюю и нижнюю часть больших грудных мышц. Очень важно постоянно контролировать вес. Старайтесь добиться полной растяжки в нижней точке повторений (кулаки на уровне груди, но не ниже). Не делайте частичных повторений в начале сета, потому что они не обеспечат полной амплитуды и полноценной нагрузки на большие грудные мышцы. Это не означает запрета на несколько дополнительных частичных повторений в конце сета.

В этом упражнении руки сходятся другу к другу по мере движения рукояток вверх, что полностью реализует приводящую функцию грудных мышц, и обеспечивает полноценную нагрузку на их внутреннюю область (вокруг грудинной кости). Хотя уменьшение веса в этом упражнении по сравнению с традиционными жимами лежа, может огорчить вас, выполнять его будет труднее, чем обычные жимы лежа. Еще одно преимущество данного тренажера заключается в том, что по мере выпрямления рук (и их приближения друг к другу) в работу все сильнее вступают трицепсы, чего не происходит при жимах лежа. Все большее утомление трицепсов от сета к сету вы заметите очень скоро.

Тем не менее, улучшение формы и толщины внутреннего и срединного региона грудных мышц – это хорошая цена за снижение веса. Величина рабочего веса важна, но еще важнее правильная форма выполнения упражнения. Красивая грудь требует немалой работы, и тренажер для жима от груди сидя может стать полезным инструментом для достижения этой цели. ***MD***

Ссылки:

1. Drinkwater, EJ, Lawton, TW, RP, Pune, DB, Hunt, PH, & McKenna, MJ (2005). Traning leading to repetition failure enhances bench press strength gains in elite junior athletes. J Strength Cond Res, 19, 382-388.

2. Kuechle DK, Newman SR, Itoi E, Niebur GL, Morrey BF and An KN (2000). The relevance of the moment arm of shoulder muscles with respect to axial rotation of the glenohumineral joint in four positions. Clin Biomech (Bristol, Avon), 15: 322-329.

3. Lehman, GJ (2005). The influence of grip width and foream pronation/supination on upper-body muoelectric activity during the flat bench press. J Strength Cond Res, 19, 587-591.

4. Moore, K.L. and A.F. Dalley. Clinically oriented Anatomy. Fourth edition. Baltimore, Lippincott, Williams & Williams, 685-720, 1999.

5. Petilon, J, Carr, DR, Sekiya, JK, & Unger, DV (2005). Pectoralis major muscle injuries% evaluation and managgement. J Am Acad Orthor Surg, 13, 59-68.

6. Tod, DA, Iredale, KF, McGuigan, MR, Strange, DE, & Gill, N (2005). «Psyching-up» enhances forse production during the bench press exercise. J Strength Cond Res, 19, 599-603.

7. Welsch, EA, Birg, M, & Mayhew, JL (2005). Electromyographic activity of the pectoralis major and anterior deltoid muscles during three upper-body lifts. J Strength Cond Res, 19, 449-452.

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

Билли Декончини (Billy DeConcini)

ЛИНИЯ БЕДРА

Как Джей Катлер строит свои квадрицепсы

О Джее Катлере, выдающемся чемпионе, теперь уже двухкратном победителе турнира «Мистер Олимпия» и вдохновителе бодибилдеров всего мира можно сказать многое. Если оставить в стороне обычные разговоры о его громадных размерах, то обнаружится весьма похвальная черта Катлера – удивительная скромность и открытость. Именно характер позволил ему стать одним из самых успешных бодибилдеров в истории. Это притом, что Катлеру сейчас всего лишь 34 года. Он получил профессиональную карту в возрасте 23 лет – в день своей триумфальной победы на «USA Nationals». Вы спросите: как и почему?

Его успех по сути сводится к одной вещи – характеру. Именно благодаря ему он достиг того, что имеет сейчас.

В этом номере мы продолжим знакомить вас с тренировочными программами и диетой Джея Катлера, чтобы вы могли применить их на практике. Сегодня мы поговорим о тренировке квадрицепсов. Для Катлера работа над этми мускулами укладывается в пять важных принципов.

Принцип первый: Ставь реальные цели

Успех в бодибилдинге определяется многими условиями, и не последний среди них – это понимание своих пределов. 99,9% из нас никогда не будут выглядеть так, как Джей Катлер.

Никакие усилия не позволят нам превзойти свои природные данные. В оценке своих возможностей нужно быть реалистом. Но и отчаиваться не стоит – дорога в бодибилдинг не заказана никому.

Вместо того чтобы опустить руки и сдаться, продолжайте упорно работать. Вне зависимости от генетики вы сможете развить свои квадрицепсы (равно как и все остальные мышцы) до того предела, который запрограммирован в вашей ДНК. Когда Джей Катлер, Шон Рэй или Флекс Уиллер начинали, они и понятия не имели, что достигнут таких высот. Послушай они пессимистов и откажись от своей цели, мы не узнали бы о них никогда. Мораль? Не сдаваться и работать на все сто!

Принцип второй: Работай тяжело

Одно из неоспоримых преимуществ квадрицепсов Джея Катлера – это внешняя линия бедра. Анатомическая функция наружной широкой мышцы бедра, определяющей эту линию, это выпрямление колена. При полном развитии этой мышцы бедро выглядит значительно шире, чем на самом деле. Бедра Джея отличаются еще и уникальной многогранной формой.

Для развития таких бедер Джей, кроме традиционных приседаний, выполнял еще несколько упражнений. Каждое из них так или иначе переносило акцент нагрузки на внешнюю часть бедра.

Экстензии ног	**4x8-10**
Традиционные приседания со штангой	**4x8-10**
Фронтальные приседания со штангой	**4x8-10**
Гак-приседания	**4x8-10**

Джей – большой поклонник тяжелых экстензий ног. Иногда он выполняет это упражнение поочередно каждой ногой, с носком, направленным внутрь для усиления нагрузки на внешнюю часть бедра.

В конце тренировки он направляется к тренажеру для жимов ногами, чтобы поработать в нем каждой ногой в отдельности. Он немного снижает вес, ставит стопу ближе к внешнему краю платформы, носок разворачивает наружу и в трех сетах выполняет восемь повторений для каждой ноги.

Принцип третий: делай приседания

В отличие от своих не менее одаренных коллег, Джей остается приверженцем старой школы, представителем которой является, в частности, настоящий король квадрицепсов Том Платц. Сегодня многие бодибилдеры от-

казываются от приседаний со свободными весами в пользу гак-приседаний и жимов ногами, надеясь, что они тоже принесут им хороший рост. Это отличные упражнения, но по эффективности им никогда не сравниться с настоящими строителями массы – приседаниями со штангой.

Почему же большинство атлетов избегает их? Причина банальна – приседания исключительно тяжелы, а люди, как правило, ищут легких путей. Но если вы хотите заполучить бедра, как у Джея Катлера, приготовьтесь к боли!

Дорога к 80-сантиметровым бедрам была для Катлера нелегкой. Когда наш герой впервые переступил порог спортзала, он едва справлялся с 60-килограммовым приседом.

Но Джей сразу понял, что он не будет начинать строить силовую базу с жимов ногами и гак-приседаний. Превозмогая боль и все трудности периода изучения техники, Катлер направился к своей цели. Сила и размеры бедер не заставили себя ждать.

Экстремальные тренировки, безусловно, сыграли свою роль в достижении Джеем успеха, но в последнее время он все же вынужден был перейти на фронтальные приседания, чтобы уберечься от травм.

Итак, если ты еще не приседаешь, начинай прямо завтра!

Что нужно знать о приседаниях:

1. Постепенно увеличивай веса и объем работы в приседаниях.
2. На каждой тренировке меняй постановку ног от стандартной до широкой.
3. Экспериментируй с диапазоном повторений, амплитудой движений и положением носков.
4. Начинающие должны приседать с пустым грифом, чтобы тщательно изучить технику.
5. Приседай до параллели бедер полу, не ниже.
6. Тщательно разминайся с помощью растяжек, велотренажера и упражнений с легкими весами.

Принцип четвертый: Повышай объемы работы

Раньше объемный тренинг был обычным делом – тренировки в спортзале могли продолжаться несколько часов. Около десяти лет потребовалось нам, чтобы понять, что это была не тренировка, а изнурительный марафон! Помогал ли он строить мышцы? Мягко говоря, не всем. Многие культуристы даже заметно теряли в размерах.

А потом появился Дориан Йейтс со своим революционным подходом – тренировки продолжительностью менее часа, высокая интенсивность, компаундные упражнения с небольшим количеством сетов и повторения до отказа.

Джей Катлер нашел золотую середину между почти бесполезными программами 80-х годов и сокрушающим суставы стилем Дориана, выработав свою собственную технику, которая принесла ему около 50 кг сухой мышечной массы.

Тактические рекомендации:

1. Выполняй свою тренировку за 1 час.
2. Между сетами отдыхай по 30-45 секунд.
3. В каждом сете выполняй 8-10 взрывных повторений.
4. На каждую часть тела должно приходиться 20-25 сетов.
5. Веса – от умеренных до тяжелых.

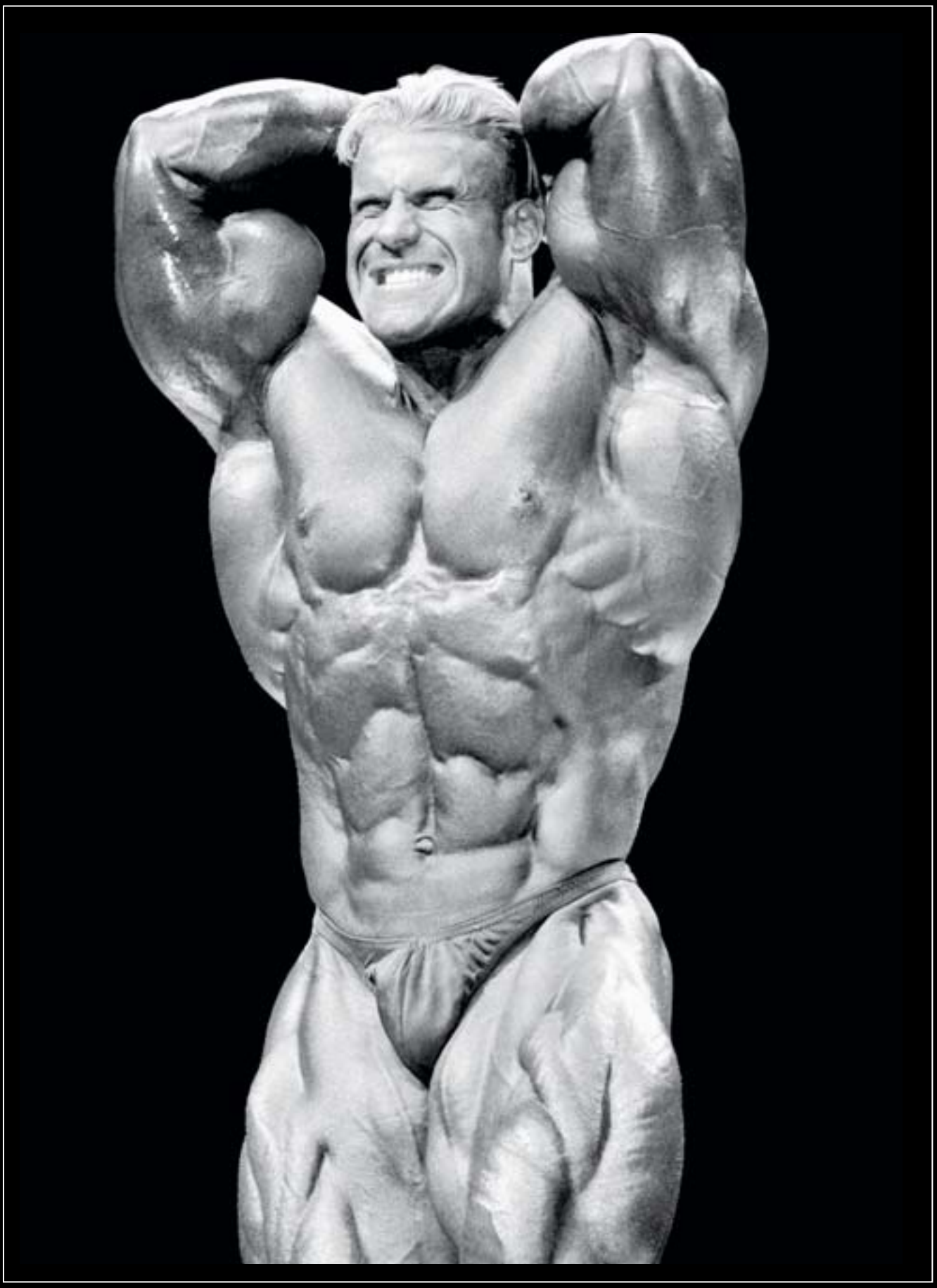
Мощный прилив крови и рвущая кожу накачка позволяли Джею задействовать в работу каждое волокно квадрицепсов.

В отличие от приверженцев высокообъемных тренировок, Джей тренировался не больше часа – это очень важно. Многочисленные исследования показали, что высокоинтенсивная тренировка, длящаяся не более 60 минут, повышает гормональный выход тестостерона и гормона роста до максимума – и без значительного усиления катаболизма (подъема уровня кортизола).

Впрочем, сейчас Джей несколько отошел от своей схемы, принесшей ему 123 кг мускулов. Теперь его цель – максимальный мышечный рост в межсезонье и минимальная потеря мышц в период подготовки к соревнованиям. Вот как это выглядит:

1. Отдых между сетами увеличен до нескольких минут.
2. Больше никакого аэробного темпа, работа медленная и только тяжелая.
3. Диапазон повторений – от 8-10 в сете, но веса более тяжелые, а работа – до отказа.
4. Количество сетов снижено с 20-25 до 9-12 на каждую часть тела.

Джей всегда знает, что делает, и он бы не прибегнул к таким серьезным изменениям, если бы не был на 100% уверен в их необходимости. Невозможно сомневаться в правильности его решения. Важный вывод из опыта Катлера для нас состоит в том, что высокообъ-



емный метод сделал свою работу, и – как любая тренировочная программа – должен быть изменен. После долгих лет стабильного роста Джей решил внести в свою программу изменения, чтобы подвигнуть мышцы к еще большему росту. Когда-нибудь и для тебя наступит такой момент, поэтому будь готов к необходимости перемен.

Принцип пятый: Будь терпелив

Размеры и сила – это результат упорства, настойчивости и понимания того, что ты делаешь в тренажерном зале и за его пределами. Глядя на фотографии Джея, мы видим результаты 15- летней работы, тяжелых тренировок, миллионов переработыннх калорий и недель глубокого сна. Он делал свою работу изо дня в день, из года в год. Да, рос он быстро, но все же не за одну ночь. Такое не под силу никому.

Нетерпеливость – это самый большой недостаток тренирующегося, будь он бодибилдером или обычным парнем, пытающимся сбросить лишний вес.

Как говорит сам Джей Катлер: «На все нужно время. Ты не получишь желаемых результатов за одну ночь. Самое тяжелое в бодибилдинге – это ожидание. Придется терпеливо ждать».

Прислушайся к словам чемпиона, и пусть они помогут тебе в нелегком пути к большим мускулам и красивой фигуре. ***MD***

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

Советует профессионал

Хэни Рэмбод (Hany Rambod)

В этом номере «MD» представляет вам авторскую колонку Хэни Рэмбода, эксперта в искусстве подготовки к соревнованиям. Уникальная специализация Хэни состоит в том, чтобы в кратчайший срок сделать из любителя – настоящего профессионала. Его первыми учениками были победители в общем зачете «USA Championships» Квинси Тейлор и Идрис Уорд-Эль. На последнем «USA» его воспитанники Майк Драгна и Крис Кук выиграли в своей весовой категории, а Майк получил профессиональную карту. Хэни также работал с Мэлвином Энтони, Троем Алвесом и участником турнира «Мастера Олимпии» Джонни Стюартом. Только благодаря Рэмбоду последний смог добиться лучшей формы в своей карьере. На сегодняшний день карьера в профессиональном бодибилдинге требует глубоких знаний в области тренинга, питания, фармакологии и пищевых добавок – далеко не каждый тренер знает все это. Хэни Рэмбод – специалист во всех этих областях, и он готов делиться с нами своими знаниями и наблюдениями.

Откуда ты столько всего знаешь? Может быть, ты из тех так называемых гуру, которые ни разу не прикасались к гантелям и не выступали на соревнованиях?

Я заболел бодибилдингом с тех пор, как первый раз в жизни (в возрасте 12 лет) прочитал культуристический журнал. С 18 до 25 лет я участвовал в соревнованиях. Больше всего в этом спорте меня привлекала необходимость постоянно учиться. У меня аналитический склад ума, и мне всегда было интересно, как все это работает – тренинг, питание, добавки. Позже я получил степень по биологии в Калифорнийском университете. Я изучал биохимию, нейрофизиологию и эндокринологию. Так что для меня бодибилдинг – это не просто работа с тяжестями, я всегда смотрел на него с научной точки зрения. Мне интересно все до мелочей, когда речь идет о чьей-либо тренировочной программе. Соревнования для меня, как шахматная партия – успех определяется тем, на сколько ходов вперед ты все рассчитал. Ну, а во всем остальном я обычный 30-летний парень.

Как так получилось, что ты ведешь колонку в «MD»? Когда я узнал об этом, я подумал, что это шутка, ведь «MD» критиковал тебя несколько лет назад.

Да, было дело. Но с тех пор мы со Стивом Блэкманом, главным редактором «MD», уже уладили наши споры и забыли об этом. Когда он предложил мне вести колонку в журнале, я просто не мог отказаться! Я уверен, что мой раздел станет хорошим дополнением к общему содержанию, потому что в нем будет представлен несколько иной взгляд на наш спорт. Но больше всего в «MD» мне нравится отсутствие цензуры – я могу писать здесь все, что угодно. Ни один другой журнал не предоставляет таких условий. Так что читайте мою колонку! Обещаю - скучно не будет!

Фигуры твоих клиентов Майка Драгны и Криса Кука производят неизгладимое впечатление. Расскажи, как ты начал работать с ними, и какая программа подготовки была у каждого?

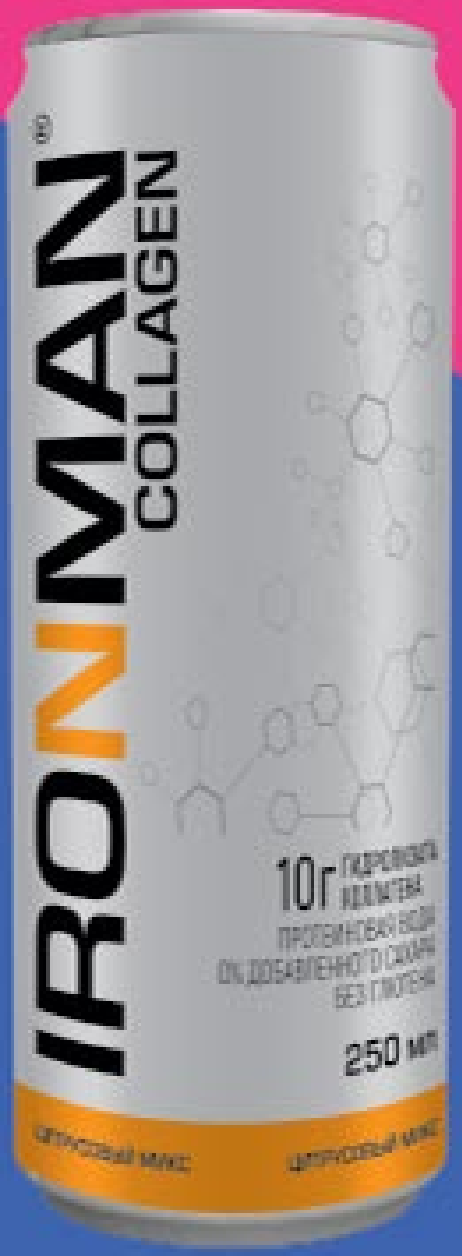
С Майком мы работаем с 2002 года. Нашей целью было довести его до веса, в котором он смог бы показать плотность и мускулистость при хорошей форме. Его слабым местом всегда были квадрицепсы и бицепсы бедер. Мы изменили его тренировку ног, включив в нее больше приседаний и жимов ногами. До нашей встречи Майк занимался в тренажерах, но я предпочитаю работу со свободными весами, о чем и говорю всем своим клиентам. Для квадрицепсов мы выполняли приседания, гак-приседания и жимы ногами, работая в 8-10 повторениях и увеличивая силу. Я знал, что это обязательно приведет к плотности мышц. Раньше Майк снижал веса и увеличивал число повторений перед соревнованиями, и его ноги всегда уменьшались во время диеты. Это было его уязвимым местом. За время нашего сотрудничества он стал гораздо сильнее. Сейчас его ноги плотные и прорисованные.

В отношении питания самым большим изменением было то, что мы снизили количество протеиновых коктейлей. Я не сторонник употребления коктейлей во время предсоревновательной диеты, и всем своим клинетам советую исключить их из рациона за 8-10 недель до выступления. Многие порошки отличаются высоким содержанием лактозы, которая ведет к

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

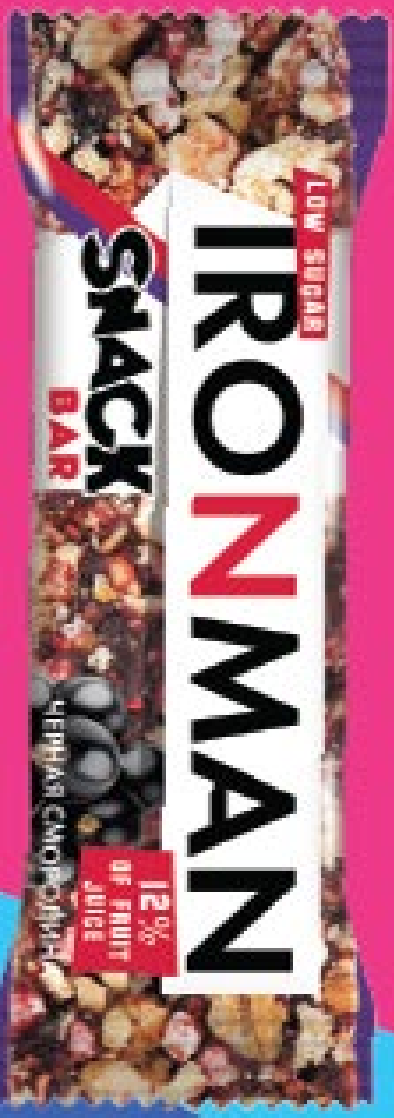


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



Чемпион США
Крис Кук
и Хэни Рэмбод

Всего за три года Крис увеличил свой соревновательный вес с 95 кг до 114 кг, а если учесть межсезонные результаты, то прогресс выглядит еще более значительным

Крис Кук

Советует профессионал

раздуванию живота. К тому же белок, содержащийся в этих коктейлях, расщепляется слишком быстро, в то время как натуральная пища усваивается гораздо медленнее. В конце концов те, кто сильно увлекается протеиновыми коктейлями, задерживают в себе слишком много воды и показывают затем рыхлые мышцы. Задержка воды происходит по причине избытка натрия, содержание которого не указывается на большинстве этикеток. Я предпочитаю исключать из диеты все непроверенные компоненты, а использование натуральной пищи позволяет вести более строгий контроль над диетой. Майк выпивал 2-3 коктейля в день. За 8 недель до соревнований я сокращал их количество до одного, а за 4 недели исключал их полностью. Теперь Майк - обладатель карты профессионала IFBB!

С Крисом Куком я начал работать в 2000 году, когда он весил всего 98 кг. Первым нашим совместным выступлением был Чемпионат по бодибилдингу в Сакраменто, где он выиграл в супертяжелой весовой категории. Затем он выступил на «Nationals» в Нью-Йорке, против чего я возражал. Я понимал, что он еще не готов к национальному уровню, но, как и любому новичку, ему нужен был этот опыт. После этой неудачи мы решили, что нам нужно весь 2001 год отвести на рост. Годом позже Крис выступил на «Contra Costa» и «Mr. California» в весе примерно 108 кг. Он выиграл супертяжелую категорию на «Contra» и стал третьим на «Mr. California».

Когда речь идет о чьей-либо тренировочной программе, я учитываю все до мелочей. Соревнования для меня, как шахматная партия – успех определяется тем, на сколько ходов вперед ты все рассчитал

Чтобы добиться таких кардинальных перемен, Крису пришлось хорошо поработать. Всего за три года он увеличил свой соревновательный вес с 95 кг до 114 кг, а если взять межсезонные результаты, то прогресс выглядит еще значительнее. Стоит только немного пообщаться с Крисом, как сразу же понимаешь, что он очень целеустремленный спортсмен, и точно знает, чего хочет. Он производит впечатление настоящего профессионала как на сцене, так и вне ее – интеллигентный, честный и просто фантастически уверенный в себе. С момента нашей встречи в 2000 году Крис сделал все возможное и невозможное, чтобы создать идеальную фигуру. С тех пор как мы работаем вместе он каждый год прибавлял себе по 5 кг массы. Недавно мы решили больше сосредоточиться на его спине и груди, чтобы общее развитие было еще более гармоничным.

Сила Криса – в ширине и симметрии. Соотношение плеч и талии у него великолепное. Ноги, руки и плечи безусловно являются его лучшими достижениями. Крис напоминает мне чем-то Джея Катлера. Главная цель Криса сейчас – это увеличение плотности спины и груди. Он уже построил в этих областях столько мышц, что переход в профессионалы - лишь вопрос времени. Зрелость и дисциплина позволят Крису далеко пойти в бодибилдинге. Он хорошо понимает, что спешка в наборе массы может нарушить пропорции – его самое сильное место. И я с ним согласен, ведь бодибилдинг – это не спринт, а скорее марафон.

Зная о спорах, которые вызвала победа Криса в супертяжелой весовой категории над Дэйвом Палумбо на «USA» в 2003 году, я хочу высказать свое мнение на этот счет. Козырь Дэйва – отличная форма, зато Крис более эстетичен. Все дело в предпочтениях. Вам нравится просто жесткий вид мышц, или вы предпочитаете плавные линии? Мне кажется, многие больше ценят симметрию, и в судейской карточке Криса наверняка было больше единиц и двоек, а у Дэйва – пятерок и шестерок. Я считаю, что красивая фигура в профессиональном бодибилдинге позволяет продвинуться дальше, чем чистая форма. Я не думаю, что Дэйв или Крис уже созрели для профессиональной сцены. Даже если бы Дэйв выиграл, он все равно не получил бы профессиональную карту.

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Советует профессионал

В прошлом сезоне я наблюдал соревнования среди женщин на «Олимпии». Я сидел в VIP-ложе и услышал, как позади меня два человека обсуждали твою работу с Дженни Линн. Я хотел повернуться и спросить, уверены ли они в этом. До сих пор я считал, что твоя область – это исключительно мужской бодибилдинг. Ты теперь работаешь и с женщинами?

Я тренирую персонально как любителей, так и профессионалов – вне зависимости от их принадлежности к спорту, и даже от их пола. Да, ты не ослышался, я работаю и с женщинами-спортсменками. Дженни Линн – одна из последних моих воспитанниц.

В последние два года мы встречались несколько раз на разных соревнованиях. Я всегда считал фигуру Дженни идеальной, но до этого лета мы с ней никогда не общались. Однажды мы оказались рядом в самолете по дороге в Даллас, где проходил Чемпионат Северной Америки среди профессионалов IFBB. Дженни задала мне множество вопросов по части подготовки к соревнованиям, и мы обсудили разнообразные аспекты диеты. Из любопытства я спросил, с кем она работает, полагая, что услышу имя какого-нибудь известного диетолога. Каково же было мое удивление, когда в ответ я услышал, что этим занимается ее собственная мать.

Оказалось, что Дженни сама расписывает свою диету, а мама помогает отрегулировать вопросы разгрузки и загрузки углеводами. Мать все время находилась рядом с Дженни, оценивая, насколько та стала суше или полнее. После обстоятельного разговора о тренинге, упражнениях и всевозможных организационных моментах, Дженни спросила, что я думаю о ее фигуре, ведь я видел ее на сцене несколько раз. Я ответил, что по моему мнению ее ноги должны выглядеть плотнее. И добавил, что у меня есть на этот счет несколько хороших идей.

Мы обменялись телефонами, а позже связались, чтобы обсудить вопросы диеты и финальной подготовки к предстоящим турнирам «Figure Olympia» и «Sacramento Pro Figure».

Затем Дженни приехала ко мне, чтобы я взглянул на нее и оценил общую кондицию. Мой вердикт был – 75% готовности. Я дал ей несколько советов по поводу диеты и кардио, и мы договорились встретиться через 10 дней. За три недели до «Figure Olympia» улучшения были налицо. Ноги Дженни выглядели гораздо лучше.

Прежде чем продолжить, я хочу выразить свое почтение тренеру чемпионов Чарльзу Глэссу. Примерно раз в две недели Дженни летает к нему для проведения уникальных тренировок ног. Хотя до этого Дженни уже работала на беговой дорожке, я посоветовал ей больше бегать по ступенькам вверх и увеличить нагрузки в интервальном беге. Я считаю, что атлеты должны как можно чаще менять свои кардиотренажеры, потому что организм очень быстро адаптируется, и эффективность сжигания жира снижается. Дженни тренировалась только на одном тренажере, и я посоветовал ей чередовать работу на движущейся дорожке, степпере и эллиптическом тренажере.

Еще одно мое нововведение заключалось в том, что мы решили увеличить силу верхней части тела. В прошлом ее плечи и спина теряли массу по мере приближения соревнований. Теперь мы тщательно контролировали процесс подготовки, и – как только замечали эти неприятные метаморфозы – тут же увеличивали объемы тренировок и меняли диету, варьируя типы и количество углеводов. Нашей задачей было сохранить полноту мышц по мере того, как они становились все более сухими. Слишком многие участницы соревнований по фитнесу теряют форму верха тела к самому концу подготовки и выглядят на сцене неудовлетворительно. Теперь ноги Дженни были сухими, а верх тела остался полным. Моя новая воспитанница недобрала всего лишь три балла до победы. С тех пор Дженни постоянно улучшала общую форму и сепарацию. Следующий шаг – «Figure International». С самого начала этих соревнований в 2003 году она занимала первое

Бывает, бодибилдер готов поклясться, что он весит 110 кг, но когда он встает на весы, оказывается, что его масса составляет всего лишь 95-100 кг. Чем больше суставы у человека, тем выше вероятность того, что он весит меньше, чем кажется

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

место, оставляя позади Монику Брант. Мы с Дженни будем готовиться к этому турниру и в нынешнем году.

Я был очень доволен тем, как Дженни выглядела на турнире «Figure Olympia». И костюм, и сама презентация – все выглядело великолепно. Единственное, чего мне хотелось бы, – это лучшей прорисовки бедер, но все равно я очень доволен тем, чего мы добились всего лишь за семь недель совместной работы. С Дженни очень приятно работать. Я обнаружил, что женщины гораздо четче выполняют указания тренера, чем мужчины.

На следующей неделе Дженни Линн выступила на «Sacramento Pro Figure» и выиграла. К этому выступлению мы тоже готовились вместе. Ее форма составляла 95% от формы в день выступления на «Figure Olympia». Дженни была чуть меньше и легче. Я предпочитаю более полный и прорисованный вид, который был у нее в Лас-Вегасе, но все-таки она выглядела вполне убедительно для победы.

Закончить ответ я хочу некоторыми соображениями по поводу различий в кондиции у женщин в нашем спорте. Соревнуясь на «Figure Olympia», нужно быть особенно осторожными, чтобы не добиться слишком мощной кондиции. Это не бодибилдинг, где судьи стремятся разглядеть каждую деталь прорисовки, хотя в последнее время даже там стандарты несколько смягчились. Между «Figure Olympia» и «Fitness Olympia» есть определенные различия – участницам последнего турнира нужно выглядеть жестче. Это стоит учесть претенденткам на «Figure Olympia» – когда тело становится слишком плотным и жестким, лицо тоже высыхает, а это придает спортсменке совсем не тот вид, который нужен на «Figure», поскольку лицо – это часть красоты, которую оценивают судьи.

Я читал в твоей колонке о том, что ты веришь в «рост в результате накачки». Сейчас производится очень много продуктов, содержащих оксид азота, которые улучшают и продлевают накачку. Не мог бы ты порекомендовать что-то конкретное и рассказать, как это работает?

Для максимального увеличения мышечных размеров я рекомендую бодибилдерам несколько техник. Прежде всего, это работа в высоком количестве повторений – от 10 до 15 или даже от 12 до 15. Высокое число повторений накачивает в мышцы больше крови, чем обычно. Увеличившийся объем растягивает соединительное волокно, окружающее мышцы, – так называемую фасцию. Многие не понимают, что фасция растягивается, когда мышечные брюшки растут. Этим частично объясняется то, что низкое число повторений строит силу, но как правило не оказывает влияния на размеры мышц. При растяжении фасции и росте брюшка мышца приобретает округлый вид, вследствие чего атлет выглядит гораздо мускулистее.

Бывает, бодибилдер готов поклясться, что он весит 110 кг, но когда он встает на весы, оказывается, что его масса составляет всего лишь 95-100 кг. Чем больше суставы у человека, тем выше вероятность того, что он весит меньше, чем кажется. Но есть и другой полюс – атлет с более округлыми мышечными брюшками и маленькими суставами может весить 96 кг, но никто даже не усомнится, когда он заявит все 110 кг. Для примера можно привести такие типы фигур, как у Фила Хита, Флекса Уиллера, Ронни Коулмэна и Мэлвина Энтони. Ронни – самый яркий пример. Округлая форма его мышечных брюшек позволяет ему выглядеть гораздо массивнее, чем, например, Гюнтер Шлиеркамп – притом, что весят они примерно одинаково. Высокие повторения и большие объемы тренинга дают хорошую накачку и поддерживают ее на протяжении многих сетов.

Ты прав, сегодня на рынке существует целый ряд продуктов, специально созданных для того, чтобы поддержать мощную и продолжительную накачку мышц. Общее правило их приема – на пустой желудок за 30-45 минут до тренировки. Если ты плотно ешь (в особенности это касается доли белка и жиров), а после принимаешь продукт с оксидом азота, то его абсорбция будет подавлена, а эффект, следовательно, ослаблен или вовсе нивелирован. Есть и другие вещества, приема которых следует избегать до и во время использования пищевых добавок с оскидом азота.Это кофеин и эфедрин. Оба они сужают сосуды. Основное назначение добавок с оксидом азота – расширение сосудов, обеспечивающее усиленный приток крови к мышцам. Чем больше в них крови, тем лучше накачка. Избегай приема жиросжигателей и стимуляторов вместе с продуктами, содержащими оксид азота.

Некоторые люди очень чувствительны к действию препаратов с оксидом азота, другие – нет. Это как в случае с кофе: одному достаточно пары чашек капучино, чтобы переполниться энергией, другой от кофе не чувствует ничего, кроме сонливости. А некоторые и вовсе используют кофе в качестве слабительного.

Если ты обнаружил у себя особую чувствительность к препаратам с оксидом азота, попробуй добавки, выпускаемые в таблетированной форме с добавлением креатина в форме дикреатина малата. Это сочетание особенно хорошо работает для бодибилдеров, достигших плато. ***MD***

Робби Дьюренд (Robbie Durand)

Бета-2-агонисты
Безопасная и эффективная стимуляция мышечной гипертрофии

Один из самых убедительных и ярких примеров, демонстрирующих мощность адреналина, это сцена из фильма «Криминальное чтиво» – Джон Траволта собирается сделать героине Умы Турман, получившей передозировку, прямую инъекцию адреналина в сердце!

В медицине эпинефрин и адреналин используются в качестве сердечного стимулятора для вывода организма из состояния асистолы (отсутствия пульса). В обычной жизни нам не требуется вводить иглу себе в сердце, у нас есть естественный источник адреналина – надпочечники. Бета-адренергическая система выступает посредником симпатической нервной системы, которая стимулирует высвобождение катехоламинов (эпинефрина и норэпинефрина). Последние играют роль в целом ряду физиологических процессов, таких как липолиз и расщепление гликогена, синтез протеина и регуляция кровяного давления.

Типы бета-2-рецепторов

У большинства млекопитающих имеется три типа бета-рецепторов – бета-1, бета-2 и бета-3. Они находятся во всех тканях организма. Исключение составляют красные кровяные клетки. Бета-1 преобладают в области сердца и в некоторых других тканях (например, в слюнных железах). Само сердце содержит значительное количество бета-2 рецепторов. Кроме того, они имеются в бронхиолах легких (обеспечивая расширение сосудов, или вазодиляцию), в мускулатуре стенок желчного пузыря, сердца, а также в скелетных мышцах.

Бета-3 рецепторы представлены в основном в адипозных волокнах, где они регулируют энергетический метаболизм и термогенез (превращение жира в тепло и энергию), особенно в ответ на воздействие норэпинефрина (3). Сердечных больных обычно лечат бета-блокаторами, которые подавляют симпатическую активность и вызывают снижение уровня катехоламинов. Замедляя сердечный ритм и снижая давление, они облегчают работу сердца.

В этой статье мы рассмотрим более подробно рецепторы бета-2, имеющие самое непосредственное отношение к мышечной гипертрофии. За несколько недель до соревнований бодибилдеры часто принимают кленбутерол – в качестве стимулятора липолиза и термогенеза. В больших дозах кленбутерол способствует высокому анаболизму. Однако возникает вопрос: не превышает ли риск выгоду?

Одно из недавних исследований сообщило, что бета-агонисты влияют на гены, стимулирующие анаболическую активность и задержку белка, однако точные механизмы их работы пока не установлены (33). В исследованиях работы бета-агонистов особенно заинтересованы животноводческие компании, желающие найти средство, стимулирующее мышечный рост и повышающее производство мяса. В качестве бета-агонистов сейчас испытываются кленбутерол, сальметерол, циматерол и фенетерол.

Бета-2-рецепторы

Естественные бета-агонисты – это норэпинефрин и эпинефрин. Норэпинефрин синтезируется из аминокислоты L-тирозин, и уровень его в организме выше, чем у эпинефрина. Под действием стресса эпинефрин образуется из норэпинефрина, и отличается более активным откликом. Неудивительно, что симпатические агенты, такие как кофеин и эфедра стимулируют катехоламины и обеспечивают интенсивные тренировки!

Такие бета-2-агонисты, как фенотерол и кленбутерол, традиционно использовались для расширения бронхов при лечении астмы. Высокие дозы их показали наличие анаболического действия на мышцы.

Таким образом бета-2-агонисты могут использоваться атлетами «взрывных» видами спорта (например, тяжелоатлетами), поскольку занятия тяжелой атлетикой вызывают определенные изменения в быстросокращающихся волокнах. В ходе эксперимента, описанного в февральском номере «Journal of Strength Condition Research» за 2005 год, атлеты тренировались с тяжестями в течение 10 недель, после чего принимали либо альбутерол, либо плацебо. Альбутерол принес увеличение силы в экстензиях ног и набор сухой мышечной массы больший, чем в группе плацебо (42).

В результате экспериментов с участием человека бета-2 - агонисты способствовали увеличению изокинетического усилия квадрицепса и ускорению реабилитации квадрицепса после операций на колене (9,10). Полные бета-2-агонисты, такие как фенетерол, стимулировали гипертрофию у скота и лабораторных мышей посредством целого ряда механизмов. Хотя до конца они пока неясны, к этому, вероятно, имеет отношение вазодиляция в мышцах, увеличение синтеза протеина, гипертрофия волокон, повышение уровня вторичных мессенджеров и активизация сателлитных клеток (25).

Бета-2-агонисты и уровень синтеза протеина

Механизмы, посредством которых бета-агонисты стимулируют синтез мышечного белка и подавляют его деградацию, также остаются неясными. Но уже понятно, что свою роль здесь играют бета-рецепторы. Д-р Фрайбург сообщил, что введение в вену предплечья эпинефрина вызвало у воздерживающихся от приема пищи людей торможение распада протеинов, но оказало катаболические эффекты на гликоген. К тому же высвобождение норэпинефрина из надпочечников вызвало распад белка.

Ученые сообщили о 130%-ном увеличении синтеза белка в первую неделю после введения лабораторным крысам бета-агониста циматерола. Такой рост белкового синтеза произошел вследствие прямого воздействия на мышцы, а не в результате работы эндокринных факторов (таких как инсулин в плазме, трийодотиронин (T3), уровень IGF1 в крови или концентрация кортикостерона), которые могут повлиять на синтез протеина (36,6,22). У крыс, которым были удалены надпочечники (чтобы прекратить производство катехоламинов), было зафиксировано временное увеличение мышечного протеолиза на 15-20%, что говорит о мощном влиянии катехоламинов на подавление распада мышечных волокон (17).

Увеличение cAMP – это еще один предполагаемый механизм, посредством которого бета-агонисты могут регулировать мышечную гипертрофию, поскольку увеличение уровня cAMP вызывает активизацию протеин киназы, регулирующей кинетику протеинов. Введение эпинефрина антикатаболично и тормозит расщепление мышечного протеина примерно на 15-20% (17). Кленбутерол увеличивает cAMP, что вызывает снижение уровня Ca+-зависимых протеаз (подъем Ca+ может вызвать распад мышечных протеинов). Внутриклеточный уровень Ca+ может оставаться в пределах нормы, он необходим для целого ряда физиологических функций, таких как мышечные сокращения, метаболизм и сердечный ритм. Хронически высокий внутриклеточный уровень Ca+ способен внести хаос в клетки, вызвав апоптоз (запрограммированное умирание клеток) и привести к подъему протеаз (энзимов, разрушающих клеточные мембраны), таких как каспазы. Для сохранения уровня Ca+ при его увеличении активизируется кальциевая накачка, делающая возможным удаление его избытка из цитозолы (жидкой части клетки). Система калпаин/калпастатин является эндогенной, Ca+-зависимой системой протеиназы, и теоретически вызывает распад мышечного белка. Интересно, что бета-2-агонисты подавляют активность калпаина, что может оказаться одним из молекулярных механизмов, при помощи которых бета-2 - агонисты подавляют распад белка (32).

Естественные бета-агонисты – это норэпинефрин и эпинефрин. Норэпинефрин синтезируется из аминокислоты L-тирозин, и уровень его в организме выше, чем у эпинефрина. Под действием стресса эпинефрин образуется из норэпинефрина, и отличается более активным откликом

Еще одна гипотеза предполагает, что бета-2-агонисты увеличивают синтез протеина посредством улучшения доставки нутриентов. Усиление кровотока может повысить гипертрофию путем транспорта большего количества субстратов и энергетических веществ для синтеза протеина. Например, в результате опытов с участием человека выяснилось, что бета-2-рецепторы отвечают за адренергическое расширение сосудов предпле-

чья и камбаловидной мышцы (1). Мыши с дефицитом бета-2-рецепторов демонстрируют ослабленный сосудорасширяющий отклик на бета-агонист изопротеренол, что показывает важную роль бета-2 в подобных процессах (2).

Роль бета-2 в изменении типа волокон и функциях мышечных энзимов

Кленбутерол и другие бета-2-агонисты в плане гипертрофии больше влияют на волокна типа 2, нежели типа 1. Введение таких агентов, как кленбутерол, заставляет волокна переходить из медленной изоформы (тип 1) в быструю (тип 2) (19). В первом типе почти в два раза больше бета-рецепторов, чем во втором (18). Любопытный факт: в отличие от многих других рецепторов количество бета-рецепторов в скелетных мышцах не уменьшается с возрастом, как не уменьшается и их отклик на бета-агонисты (24). Введение бета-агониста фенотерола взрослым особям крыс привело к увеличению мышечной гипертрофии и силы по сравнению с молодыми. Ученых интересует, что именно вызывает подобное изменение типа волокон в результате воздействия бета-агонистов. Удивительно, но волокна типа 1 получают значительные клеточные повреждения!

После одного их экспериментов ученые сообщили, что введение кленбутерола повреждает предпочтительно волокна первого типа, что ведет к возрастанию числа волокон второго типа (16). Это может происходить благодаря медленной утечке кальция через каналы в саркоплазматическом ретикулуме мышц, приводящей к их повреждениям. Нарушения в работе основных регуляторных протеинов, приводящие к временному увеличению внутриклеточного Ca+, приводят к значительной гипертермии, общим заболеваниям организма и мышечной миопатии (43). Метаболические побочные эффекты пугающе похожи на последствия приема кленбутерола. У пациентов со злокачественной гипертермией наблюдается дефект прохождения Ca+ через каналы, что заканчивается подъемом внутриклеточного Ca+ и активизацией протеин киназы. Такие нарушения ведут к развитию гиперметаболического отклика с подъемом температуры тела и мышечными повреждениями.

А что происходит с мышечными волокнами при введении глюкокортикоидов (кортизола)? Все наоборот – волокна превращаются из быстрых в медленные (20). Биопсия у пациентов с болезнью Кушинга (избыточное производство кортизола) показывает преобладание мышечных волокон типа 1.

Под воздействием бета-агонистов меняется не только тип мышечных волокон, но и расположенные в них метаболические энзимы. Кленбутерол увеличивает гликолитические энзимы (анаэробные механизмы, а именно PFK и LDH). PFK – это главный регуляторный энзим гликолиза. Лактат дегидрогеназы (LDH) катализирует взаимную конверсию пирувата и лактата. Все это стимулирует энзимы к анаэробной активности, и возможно, способствует превращению медленных волокон в быстрые. В целом все энзимы стремятся к подавлению аэробной активности, происходящей в основном в волокнах типа 1. Некоторые из них – цитохром С оксидаза (COX), незаменимый энзим, действующий в подклеточных структурах и помогающий регулировать производство энергии в митохондриях, а также цитрат синтаза (CS), митохондриальный энзим, участвующий в производстве АТФ (21). Также кленбутерол увеличивает в мышцах уровень метаболитов, например соотношение ATP/ADP и общее количество аденин нуклеотида (который присутствует в основном в быстросокращающихся волокнах) (29).

Механизмы работы бета-2-агонистов и мышечная гипертрофия

Ученые полагают, что механизмы, посредством которых бета-2-агонисты вызывают мышечную гипертрофию, связаны с прямым воздействием на мышцы, а не с эндогенной стимуляцией эндокринных гормонов, таких как инсулин, гормон роста или тиреоиды (11). Любопытно, что если вводить такие бета-агонисты, как кленбутерол, вместе с бета-антагонистами (пропранолол, например), эффекты первых подавляются, и никакого влияния на гипертрофию не наблюдается (14). Похоже, бета-2-рецепторы являются неотъемлемой составляющей процессов регенерации скелетных мышц, поскольку после мышечных повреждений наблюдается значительный подъем их уровня. Стимуляция бета-2-рецепторов сильными бета-2-агонистами, такими как фенотерол, повышает уровень функционального восстановления (26). Обычно высокие дозы бета-2-агонистов увеличивают поперечное се-

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

чение мышцы вне зависимости от любой вызванной сокращениями гипертрофии (28).

Бета-2-агонисты, вероятно, взаимодействуют и с так называемыми вторичными мессенджерами. Вторичные мессенджеры – это молекулы, передающие эстафету от рецепторов на клеточной поверхности (протеинов, факторов роста и др.) к целевым молекулам в клеточных ядрах. Однако они не просто передают сигнал – они еще усиливают его.

В ходе опытов выяснилось, что введение кленбутерола смягчает мышечную атрофию, вызванную денервацией, вследствие изменения уровня протеин киназы-С (17). Протеин киназа – это энзим, существующий в присутствии естественной концентрации кальция и мембранных фосфолипидов. Денервация вызывает быструю атрофию мышц, поэтому именно этот метод используется для тестирования антикатаболических и анаболических средств. Еще один интересный факт: увеличение протеин киназы-С является необходимым условием слияния миобластов (клеток, формирующих новые мышцы) (13).

Повышение cAMP является другим предполагаемым механизмом, при помощи которого бета-2-агонисты могут регулировать мышечную гипертрофию, поскольку увеличение cAMP вызывает активизацию протеин киназы. Повышение уровня IGF1 в мышцах также может быть подобным механизмом. Д-р Аведе выяснил, что введение кленбутерола вызвало пятикратный подъем уровня IGF1 mRNA и восьмикратный подъем IGFBP-4 (IGFBP-4 активно связывается с IGF1) (23). Перегрузка скелетных мышц порождает сходные эффекты, повышая IGF1 с конкурентным увеличением IGFBP-4.

Торможение возрастного уменьшения мышечной массы при помощи бета-2-агонистов

Процесс старения характеризуется потерей мышечной массы и снижением сократительных свойств мышц. Последнее во многом определяется ухудшением способности Ca+ высвобождаться из саркоплазматического ретикулума (хранилища Ca+ в мышцах). Д-р Райл обнаружил, что взрослые особи крыс, получавшие фенотерол (2,8 мг на килограмм массы в день), по мышечной массе и силе далеко превзошли контрольную группу молодых грызунов (30). В последующем эксперименте Райл использовал вдвое меньшие дозы (1,4 мг на килограмм), но результаты в повышении мышечной массы и силы оказались сходными (31). Теперь главная задача исследователей – достичь бета-рецепторов именно в мышцах без вовлечения в процесс бета-рецепторов в сердце.

Побочные эффекты?

Любые препараты обладают побочными эффектами, и бета-агонисты не являются исключением. Во-первых, анаболический отклик на них весьма скоротечен. Заметное снижение числа бета-2-рецепторов . имеет место уже через 10-12 дней после потребления бета-агонистов с сопутствующим ослаблением анаболического отклика в мышцах (36). Бета-агонисты значительно снижают способность организма тренироваться с высокой интенсивностью и даже могут привести к внезапной смерти (в основном, в результате отказа сердца) (15). У крыс продолжительный прием бета-агонистов вызвал кардиальную гипертрофию (увеличение размеров сердца) (27).

Бета-адренергический отклик в сердце в наибольшей степени связан с активизацией рецепторов бета-1, однако, здесь есть и довольно много адренергических рецепторов бета-2. Тахикардия (учащенный пульс) – один из наиболее распространенных побочных эффектов приема бета-агонистов. Ученые, исследовавшие действие кленбутерола и фенотерола, также вводили испытуемым бета-1-антагонист, который блокировал связывание рецепторов в сердце, ослабляя у людей ощущение сильного сердцебиения.

В 1988 году в «Southern Medical Journal» появилось сообщение о случае сердечного приступа с летальным исходом у совершенно здорового 26-летнего бодибилдера, принимавшего кленбутерол и анаболические стероиды (38). Обычная разовая доза кленбутерола составляет одну таблетку в 20 мг, однако бодибилдеры известны своей склонностью к превышению доз.

У крыс усиленная доза кленбутерола вызвала значительные повреждения клеток сердца в мышечных волокнах первого типа (39). Волокна сердца и скелетных мышц типа 1 высоко аэробны. Отмечено зависящее от дозы повышение уровня креатин киназы MB (повышение креатин киназы MB в плазме считается точным и специфическим маркером повреждения миокарда) в

ответ на высокую дозу перорального бета-агониста (41). Эти необратимые повреждения позволяют сделать предположение об опасности продолжительного приема кленбутерола.

Еще одним побочным эффектом бета-агонистов является повышение утомляемости мышц и снижение уровня мышечных энзимов, необходимых для аэробного метаболизма. Используемые в экспериментах дозы кленбутерола (приблизительно 1-2 мг на килограмм веса в день) и других бета-агонистов обычно намного превышали безопасные для людей дозы. Кленбутерол отличается продолжительным периодом полураспада (36 часов), что может оказаться непереносимым для многих пациентов.

Интересно, что сравнение двух бета-агонистов, кленбутерола и фенотерола, при эквивалентных дозах показывает превосходство последнего в стимуляции мышечной гипертрофии. Почему? Фенотерол считается полным бета-агонистом и вызывает более активный клеточный отклик, в то время как кленбутерол является частичным бета-агонистом (36). Таким образом, фенотерол более эффективен, чем другие бета-агонисты, такие как кленбутерол и альбутерол, но случаев смерти среди астматиков, принимавших фенотерол, больше, чем среди пациентов, пользовавшихся альбутеролом. Возможно, причина в том, что в зависимости от дозы бета-2-агонисты вызывают падение в плазме уровня ионов калия. Это падение более значительно в случаях приема фенотерола, чем альбутерола (40).

Калий (K+) – один из главных ионов организма человека. Почти 98% его циркулирует в клетках. Гипокалемия (низкий уровень ионов калия) тесно связана со смертностью в результате аритмии или внезапной остановки сердца. Несмотря на то, что для фенотерола характерен более выраженный клеточный отклик, связывающая способность кленбутерола в 5 раз выше (36). Иными словами, кленбутерол активнее связывается с бета-2-рецепторами, но производит меньший анаболический эффект. Среди наиболее распространенных побочных эффектов бета-агонистов – тахикардия, мышечные судороги, гипокалемия, головные боли и повышенное кровяное давление. Один из экспериментов показал, что введение кленбутерола в физиологических дозах (0,1 мг на килограмм веса тела в день) оказалось неэффективным для предотвращения потерь мышечной массы (34). В результате введения крысам кленбутерола в течение года масса сердца, быстрых и медленных мышечных волокон увеличились, но изменений мышечной мощности не произошло (35).

Бета-2-агонисты и бодибилдинг

Ученые ищут способы увеличения мышечной гипертрофии с минимальным эффектом на кардиальную гипертрофию. В журнале «Am J Physiol Heart Circ Physiol» в феврале 2005 года вышла любопытная статья под названием «Продолжительное введение бета-агонистов влияет на сердечную деятельность взрослых крыс вне зависимости от плотности бета-адренорецепторов». В ходе эксперимента взрослые (16 месяцев) и молодые (2 месяца) особи крыс получали фенотерол (1,4 мг на килограмм веса тела) на протяжении четырех недель. В обеих группах было зафиксировано увеличение сердца, но старшие особи пережили более выраженные деструктивные побочные эффекты, такие как повышение содержания коллагена в сердце, повышение давления в левом предсердии, снижение сердечного выброса и сокращение коронарного кровотока на единицу массы сердца.

Судя по всему, высокие дозы бета-агонистов могут обеспечить мышечную гипертрофию посредством целого ряда механизмов, в частности, путем подавления процессов распада протеинов и подъема уровня вторичных мессенджеров. Однако имеются данные, что бета-2-агонисты увеличивают размер сердца и вызывают преференциальные повреждения мышечных волокон типа 1. Постоянный прием бета-агонистов в физиологических дозах вызывает лишь незначительные изменения функциональных возможностей мышц. Неудивительно, что бета-агонисты могут оказаться полезными для бодибилдеров в ходе подготовки к соревнованиям, поскольку они обладают мощным эффектом стимуляции термогенеза. Однако уменьшение числа бета-рецепторов ограничивает время действия бета-агонистов. По причине многочисленных побочных эффектов бета-агонисты, скорее всего, не станут фармакологическим средством, тормозящим процессы старения и возрастной потери мышц. ***MD***

Ссылки

1. Dawes M, Chowienczyk PJ, Ritter JM. Effects of inhibition of the L-arginine/nitric oxide pathway on vasodilation caused by beta-adrenergic agonists in human forearm. Circulation, 1997 May 6;95(9):2293-7.

2. Chruscinski AJ, Rohrer DK, Schauble E, Desai KH, Bernstein D, Kobilka BK. Targeted disruption of the beta2 adrenergic receptor gene. J Biol Chem, 1999 Jun 11;274(24):16694-700.

3. Mersmann HJ. Overview of the effects of beta-adrenergic receptor agonists on animal growth including mechanisms of action. J Anim Sci, 1998 Jan;76(1):160-72.

4. Fryburg DA, Gelfand RA, Jahn LA, Oliveras D, Sherwin RS, Sacca L, Barrett EJ. Effects of epinephrine on human muscle glucose and protein metabolism. Am J Physiol, 1995 Jan;268(1 Pt 1):E55-9.

5. Eadara JK, Dalrymple RH, DeLay RL, Ricks CA, Romsos DR. Effects of cimaterol, a beta-adrenergic agonist, on protein metabolism in rats. Metabolism, 1989 Sep;38(9):883-90.

6. Byrem TM, Beermann DH, Robinson TF. The beta-agonist cimaterol directly enhances chronic protein accretion in skeletal muscle. J Anim Sci, 1998 Apr;76(4):988-98.

7. Navegantes LC, Migliorini RH, do Carmo Kettelhut I. Adrenergic control of protein metabolism in skeletal muscle. Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 2002 May;5(3):281-6. Review.

8. Clemons JM, Crosby SL. Cardiopulmonary and subjective effects of a 60 mg dose of pseudoephedrine on graded treadmill exercise. J Sports Med Phys Fitness, 1993 Dec;33(4):405-12.

9. Caruso JF, Signorile JF, Perry AC, Leblanc B, Williams R, Clark M, Bamman MM. The effects of albuterol and isokinetic exercise on the quadriceps muscle group. Med Sci Sports Exerc, 1995 Nov;27(11):1471-6.

10. Maltin CA, Delday MI, Watson JS, Heys SD, Nevison IM, Ritchie IK, Gibson PH. Clenbuterol, a beta-adrenoceptor agonist, increases relative muscle strength in orthopaedic patients. Clin Sci (Lond), 1993 Jun;84(6):651-4.

11. Emery PW, Rothwell NJ, Stock MJ, Winter PD. Chronic effects of beta 2-adrenergic agonists on body composition and protein synthesis in the rat. Biosci Rep, 1984 Jan;4(1):83-9

12. Sneddon AA, Delday MI, Maltin CA. Amelioration of denervation-induced atrophy by clenbuterol is associated with increased PKC-alpha activity. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2000 Jul;279(1):E188-95.

13. David JD, Faser CR, Perrot GP. Role of protein kinase C in chick embryo skeletal myoblast fusion. Dev Biol, 1990 May;139(1):89-99.

14. MacLennan PA, Edwards RH. Effects of clenbuterol and propranolol on muscle mass. Evidence that clenbuterol stimulates muscle beta-adrenoceptors to induce hypertrophy. Biochem J, 1989 Dec 1;264(2):573-9.

15. Dupont-Versteegden EE, Katz MS, McCarter RJ. Beneficial versus adverse effects of long-term use of clenbuterol in mdx mice. Muscle Nerve, 1995 Dec;18(12):1447-59.

16. Bakker AJ, Head SI, Wareham AC, Stephenson DG. Effect of clenbuterol on sarcoplasmic reticulum function in single skinned mammalian skeletal muscle fibers. Am J Physiol, 1998 Jun;274(6 Pt 1):C1718-26.

17. Navegantes LC, Resano NM, Migliorini RH, Kettelhut IC. Catecholamines inhibit Ca(2+)-dependent proteolysis in rat skeletal muscle through beta(2)-adrenoceptors and cAMP. Am J Physiol Endocrinol Metab, 2001 Sep;281(3):E449-54.

18. Jensen J, Brors O, Dahl HA. Different beta-adrenergic receptor density in different rat skeletal muscle fibre types. Pharmacol Toxicol, 1995 Jun;76(6):380-5.

19. Polla B, Cappelli V, Morello F, Pellegrino MA, Boschi F, Pastoris O, Reggiani C. Effects of the beta(2)-agonist clenbuterol on respiratory and limb muscles of weaning rats. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol, 2001 Mar;280(3):R862-9.

20. Polla B, Bottinelli R, Sandoli D, Sardi C, Reggiani C. Cortisone-induced changes in myosin heavy chain distribution in respiratory and hindlimb muscles. Acta Physiol Scand, 1994 Jul;151(3):353-61.

21. Pellegrino MA, D'Antona G, Bortolotto S, Boschi F, Pastoris O, Bottinelli R, Polla B, Reggiani C. Clenbuterol antagonizes glucocorticoid-induced atrophy and fibre type transformation in mice. Exp Physiol, 2004 Jan;89(1):89-100.

22. Young OA, Watkins S, Oldham JM, Bass JJ. The role of insulin-like growth factor I in clenbuterol-stimulated growth in growing lambs. J Anim Sci, 1995 Oct;73(10):3069-77.

23. Awede BL, Thissen JP, Lebacq J. Role of IGF-I and IGFBPs in the changes of mass and phenotype induced in rat soleus muscle by clenbuterol. Am J Physiol Endocrinol Metab, 2002 Jan;282(1):E31-7.

24. Ryall JG, Plant DR, Gregorevic P, Sillence MN, Lynch GS. Beta 2-agonist administration reverses muscle wasting and improves muscle function in aged rats. J Physiol, 2004 Feb 15;555(Pt 1):175-88.

25. Roberts P, McGeachie JK. The effects of clenbuterol on satellite cell activation and the regeneration of skeletal muscle: an autoradiographic and morphometric study of whole muscle transplants in mice. J Anat, 1992 Feb;180 (Pt 1):57-65.

26. Ryall JG, Plant DR, Gregorevic P, Sillence MN, Lynch GS. Beta 2-agonist administration reverses muscle wasting and improves muscle function in aged rats. J Physiol, 2004 Feb 15;555(Pt 1):175-88.

27. Wong K, Boheler KR, Bishop J, Petrou M, Yacoub MH. Clenbuterol induces cardiac hypertrophy with normal functional, morphological and molecular features. Cardiovasc Res, 1998 Jan;37(1):115-22.

28. Emery PW, Rothwell NJ, Stock MJ, Winter PD. Chronic effects of beta 2-adrenergic agonists on body composition and protein synthesis in the rat. Biosci Rep, 1984 Jan;4(1):83-91.

29. Rajab P, Fox J, Riaz S, Tomlinson D, Ball D, Greenhaff PL. Skeletal muscle myosin heavy chain isoforms and energy metabolism after clenbuterol treatment in the rat. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol, 2000 Sep;279(3):R1076-81.

30. Ryall JG, Gregorevic P, Plant DR, Sillence MN, Lynch GS. Beta 2-agonist fenoterol has greater effects on contractile function of rat skeletal muscles than clenbuterol. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol, 2002 Dec;283(6):R1386-94.

31. Ryall JG, Plant DR, Gregorevic P, Sillence MN, Lynch GS. Beta 2-agonist administration reverses muscle wasting and improves muscle function in aged rats. J Physiol, 2004 Feb 15;555(Pt 1):175-88.

32. Bardsley RG, Allcock SM, Dawson JM, Dumelow NW, Higgins JA, Lasslett YV, Lockley AK, Parr T, Buttery PJ. Effect of beta-agonists on expression of calpain and calpastatin activity in skeletal muscle. Biochimie, 1992 Mar;74(3):267-73.

33. McDaneld TG, Hancock DL, Moody DE. Altered mRNA abundance of ASB15 and four other genes in skeletal muscle following administration of beta-adrenergic receptor agonists. Physiol Genomics, 2004 Jan 15;16(2):275-83.

34. Chen KD, Alway SE. A physiological level of clenbuterol does not prevent atrophy or loss of force in skeletal muscle of old rats. J Appl Physiol, 2000 Aug;89(2):606-12.

35. Lynch GS, Hinkle RT, Faulkner JA. Year-long clenbuterol treatment of mice increases mass, but not specific force or normalized power, of skeletal muscles. Clin Exp Pharmacol Physiol, 1999 Feb;26(2):117-20.

36. Ryall JG, Gregorevic P, Plant DR, Sillence MN, Lynch GS. Beta 2-agonist fenoterol has greater effects on contractile function of rat skeletal muscles than clenbuterol. Am J Physiol Regul Integr Comp Physio, 2002 Dec;283(6):R1386-94.

37. Costelli P, Garcia-Martinez C, Llovera M, Carbo N, Lopez-Soriano FJ, Agell N, Tessitore L, Baccino FM, Argiles JM. Muscle protein waste in tumor-bearing rats is effectively antagonized by a beta 2-adrenergic agonist (clenbuterol). Role of the ATP-ubiquitin-dependent proteolytic pathway. J Clin Invest, 1995 May;95(5):2367-72.

38. Goldstein DR, Dobbs T, Krull B, Plumb VJ. Clenbuterol and anabolic steroids: a previously unreported case of myocardial infarcation with normal coronary arteriograms. Southern Medical Journal, 1998:780-784.

39. Burniston JG, Ng Y, Clark WA, Colyer J, Tan LB, Goldspink DF. Myotoxic effects of clenbuterol in the rat heart and soleus muscle. J Appl Physiol, 2002 Nov;93(5):1824-32.

40. Bremner P, Siebers R, Crane J, Beasley R, Burgess C. Partial vs full beta-receptor agonism. A clinical study of inhaled albuterol and fenoterol. Chest, 1996 Apr;109(4):957-62.

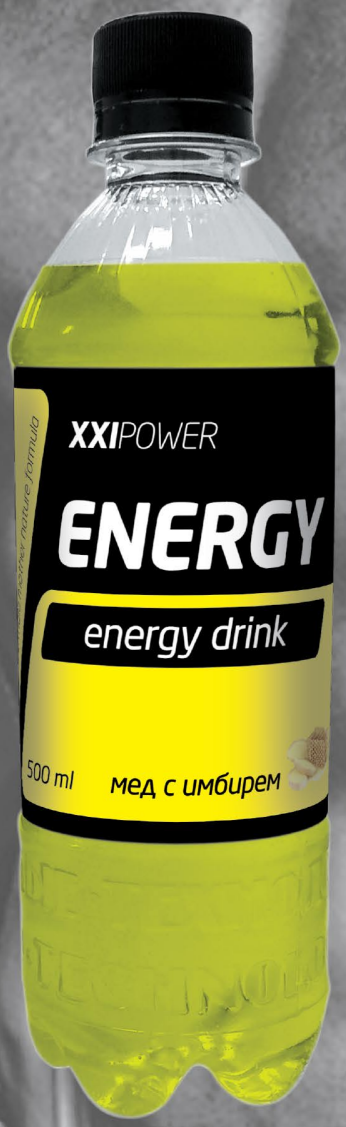
41. Reed CE. Adrenergic bronchodilators: pharmacology and toxicology. J Allergy Clin Immunol, 1985 Aug;76(2 Pt 2):335-41.

42. Caruso JF, Hamill JL, De Garmo N. Oral albuterol dosing during the latter stages of a resistance exercise program. J Strength Cond Res. 2005 Feb;19(1):102-7.

43. MacLennan DH. Ca^{2+} signalling and muscle disease. Eur J Biochem, 2000 Sep;267(17):5291-7. Review

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

Мюррей покоряет Нью-Йорк

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

Еще в октябре 2004 года в американском издании «MD» появилась статья под заголовком «Новая звезда», в которой главный редактор журнала Стив Блэкман говорил о высоком потенциале молодого нью-йоркского атлета Каприса Мюррея. Фотограф «MD» Пер Бернал запечатлел тогда каждую часть тела восходящей звезды бодибилдинга. На тот момент Каприс как никто другой был достоин профессиональной карты, которую он столько лет ждал. Еще в начале 90-х годов он выступал на национальном уровне – в те же годы, что и Джей Катлер, Бренч Уоррен и Родни Сент-Клод. Недавно мы вновь встретились с Мюрреем и поговорили о музыке для показательной программы, его друге детства Викторе Мартинезе и многом другом.

MD: Заняв всего лишь шестое место на «USA Championships» весной 2005 года, ты ожидал такого успеха на «USA Nationals»?

КМ: Конечно, иначе я бы не выступал. Мне пришлось просто внести поправки в диету. Я понял, что перед «USA» мне не хватило буквально полутора недель, чтобы еще чуть-чуть подсушиться и попасть в точку.

MD: Увидев результаты и фотографии с соревнований «IFBB North American», ты пожалел, что не принял участия?

КМ: Вовсе нет. Некоторые люди выбирают этот турнир, потому что уровень его участников не так высок, как на «USA» или «Nationals». Я считаю, что если ты боишься выступать против сильных соперников уже на любительском уровне, то при переходе в профессионалы тебя ждут

еще большие трудности. Конкурировать с лучшими бодибилдерами мира, такими как Джей, Декстер или Ронни – борьба не из легких. Если ты хочешь стать профессионалом, не стоит искать простых путей. Я с уважением отношусь к этому турниру и его участникам, просто это уже не мой уровень. Пройдя «USA», я сразу начал думать о «Nationals» – соревнованиях, которые я просто обязан был выиграть.

MD: Были ли у тебя сомнения по поводу своей весовой категории? Вероятно, многие говорили тебе, что в категории более легкой у тебя будет больше шансов на победу.

КМ: Я собирался выступать в том весе, который будет у меня на момент соревнований. Мой рост всего лишь 167 см, и мне нельзя опускать весовую планку ниже 90 кг. Я, наверное, один из самых низкорослых тяжеловесов. Так что я должен всегда выглядеть самым лучшим образом, вне зависимости от того, что показывают весы.

MD: Сколько ты весил в Далласе?

КМ: Я весил 93 кг – столько же, сколько и на «USA».

MD: Весы не всегда отражают объективную картину. Судя по фотографиям, ты был в лучшей кондиции, чем на «USA».

КМ: Да, точно. Мышц было на килограмм больше, а жира и воды – на килограмм меньше, и это при том же весе.

MD: На турнире «Nationals» судьи забраковали твою музыку для показательной программы из-за текста, и ты позировал в тишине. Что это была за песня и что за текст?

КМ: Это была глупая накладка. Во время моего выступления заиграла совсем другая фонограмма. Я выбрал композицию «Breathe» американского рэппера Фаболоса, но неожиданно пошел совсем не тот трек с какими-то ругательствами.

MD: Но в «Breathe» тоже есть нецензурная лексика.

КМ: У меня была радиоверсия, чистая.

MD: То есть, ты дал организаторам компакт с песнями вместо того, чтобы принести свою музыку на отдельном диске?

КМ: Да. Больше я никогда так не сделаю. Когда музыку выключили, я подумал, что возникли проблемы с аппаратурой. Я столько недель ждал этого позирования, поэтому просто закончил программу без музыки.

MD: А ты не боялся, что тебя накажут за это? Что тебе сказали организаторы за кулисами?

КМ: Они ждали меня и были явно разозлены. Они думали, что я специально принес эту дурацкую песню.

MD: А ты не боялся, что этот инцидент как-то повлияет на счет?

КМ: Нет, это был финал, и судьи уже вынесли свое решение прошлым вечером. Чтобы оно изменилось, надо было выйти на сцену совсем уж заплывшим и с тонной воды под кожей. Кроме того, организаторы сообщили судьям, что я не виноват, и вовсе не собирался ставить эту фонограмму для своего показательного выступления. Я даже написал им письмо с извинениями и объяснением происшедшего.

MD: Насколько близко ты был к победе в общем заче-

те? Судейские листы видел?

КМ: Листов не видел, но говорил со всеми судьями. Они говорили, что общий зачет у меня в кармане, но на деле все оказалось не так. Это был вечер Криса Кука. Впрочем, теперь уже не важно – мы оба профессионалы, и у меня еще будет возможность с ним сразиться.

MD: Не кажется ли тебе, что при малом росте выступать против высоких атлетов гораздо труднее? Крис Кук выше тебя ростом.

КМ: Нет, не считаю. Мы с ним на равных.

MD: Как ты думаешь, над чем еще нужно поработать Крису?

КМ: Он пока не развил себя полностью. Его мышцам не хватает зрелости, которая приходит со временем, а его грудь и спина требуют дополнительной работы. Но я не сомневаюсь, что он будет хорошим соперником.

MD: У твоего диетолога Джона О'Регана впечатляющий послужной список. До тебя он работал с Майком Моррисом и Родни Сент-Клодом. Как ты считаешь, его уже можно называть творцом профессионалов, на которого вскоре будут молиться, как на Чеда Николса, Криса Ацето и Хэни Рэмбода? Как ты описал бы подход Джона к соревновательной диете?

КМ: Обычно он смотрит на атлета и старается выработать подходящий для него план питания. Перед тем как дать свои рекомендации, он обязательно выслушивает твое собственное мнение. Это отличает его от других диетологов, которые сразу назначают всем одну и ту же диету.

MD: Когда вы начали работали вместе?

КМ: Мы начали работать вместе за год до «Nationals» 2000 года. В результате я заметно прибавил в размерах. Моя изначальная проблема была в том, что я недостаточно ел. Я никогда не отличался особым аппетитом. Бывало, я укладывал весь свой рацион в 2-3 приема пищи за день. Да и питался я не очень чисто, особенно если не готовился к выступлению. Джон очистил мой рацион от вредной пищи и перевел меня на семиразовое питание.

MD: Что из этого вышло?

КМ: Я долго не мог подняться выше

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

98 кг, и меня это очень расстраивало, потому что тренировался я тяжело. Благодаря Джону я увеличил свой вес до 105 кг уже в начале подготовки к «Nationals».

MD: Разработкой тренировочного протокола тоже он занимался?

KM: Нет, это я всегда делаю сам.

MD: Вернемся еще немного назад. Ты рос в Вашингтон-Хайтс, довольно неблагополучном районе Манхэттена. Не мог бы ты рассказать обитателям других, более приятных мест, каково там живется?

KM: Боюсь их разочаровать, но я думаю, что район, где я провел свое детство – это лучшее место в Нью-Йорке. В нем соседствуют люди разных рас и национальностей, но все живут мирно и дружно. Конечно, там есть какие-то мелкие местные банды, но я знаю всех и каждого.

MD: Тебе было труднее, чем другим, ведь ты рос без отца, а мать потерял, когда тебе было девять лет. Как это отразилось на твоей жизни?

KM: Я был слишком маленьким и мало что помню об этом. Я даже мать толком не помню. Помню, что когда она умерла, я плакал несколько дней. Я жил со своей бабушкой и тетей, у нас была дружная семья. Бабушка воспитывала меня после ухода матери, она умерла, когда мне было 14 лет. Заботу обо мне взяла на себя тетя.

MD: Значит, нельзя сказать, что ты вырос на улице?

KM: Нет, ничего подобного. У меня всегда были любящая семья и дом.

MD: Самое удивительное во всей этой истории, что твоим другом детства был Виктор Мартинез. Вы учились в одной школе, и оба стали профессиональными бодибилдерами. Расскажи об этом.

KM: Это похоже на знак судьбы. В детстве я занимался разными видами спорта и все были уверены, что я обязательно стану спортсменом. Но даже я сам не знал, какой спорт выбрать в конце концов. Виктор всего на несколько месяцев старше меня. Но по нему с ранних лет было видно, что он рожден стать бодибилдером. Я помню его огромные руки еще до того,

как он взялся за железо, в подростковом возрасте. А когда он начал тренироваться, то просто расцвел. Мы были самыми мускулистыми парнями в районе.

MD: Тебя не задевает то, что он выиграл уже несколько профессиональных турниров?

KM: Нет. Я думаю, что через несколько лет он станет новым Мистером Олимпия. Его форма и телосложение просто безупречны.

MD: Ты рассказывал, что подростком очень стеснялся выступать на бодибилдерских соревнованиях, потому что в вашем районе плохо относились к бодибилдингу. Как такое может быть, ведь речь идет о больших мышцах?!

KM: Тренировки для того, чтобы стать большим, считались глупостью, если только ты не был бейсболистом. Тот, кто играет в мяч, использует свои мышцы для столкновения с соперником, а бодибилдеры просто принимают эффектные позы в узеньких плавках. Кстати, после наших с Виктором успехов предвзятое отношение к культуристам в нашем районе сменилось на одобрительное. Сейчас очень многие ребята хотят соревноваться. Виктор Мартинез открыл в нашем районе свой спортзал «Victor's Gym», который стал местом старта для многих местных бодибилдеров. Можно сказать, что в нашем районе заниматься бодибилдингом теперь почетно.

MD: После нескольких побед на «Nationals» среди подростков ты бросил выступать, а потом и тренироваться. Перегорел?

KM: Я не тренировался два года, лишь изредка приходил в зал. Не знаю, почему я перестал выступать, но уж точно не из-за этого. Скорее, я не видел в бодибилдинге профессиональных перспектив. Я начал заниматься организацией вечеринок, потому что знал, что в этом бизнесе я могу зарабатывать реальные деньги. А в бодибилдинге должны пройти годы и годы, прежде чем ты начнешь получать какую-

IRONMAN Protein Bar

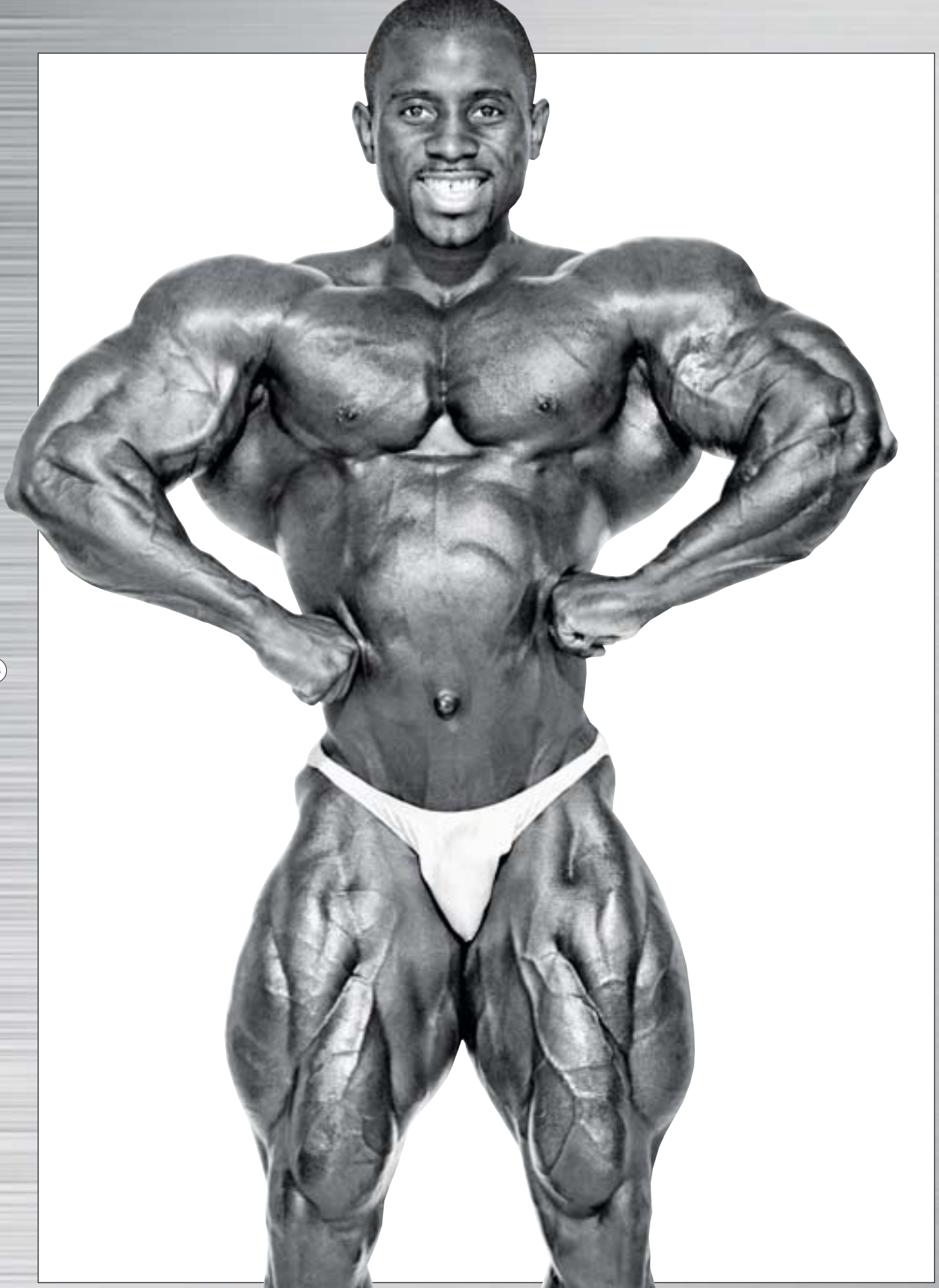
БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ГЛАЗУРИ, БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

32% ПРОТЕИНА ВКУС ПРАЛИНЕ-КЛУБНИКА

18% ПРОТЕИНА ВКУС: РОМ-КЛУБНИКА

E-mail: sale@sportservice.ru

Тел: +7-499-9686240



Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

то отдачу, а многие не почувствуют ее никогда. Мое мнение изменил Родни Сент-Клод. Одно время мы тренировались вместе, а в 1998 году выступили на «Junior Nationals». Он выиграл в тяжелом весе, а я стал вторым в легком тяжелом. Он сказал, что у меня есть все данные для профессиональной карьеры, что мне нужно работать в этом направлении.

MD: Что ты чувствуешь теперь, когда ты все-таки стал профессионалом?

KM: Я до сих пор не могу в это поверить! Много лет я читал культуристические журналы и сравнивал себя с профессионалами, а теперь могу соревноваться наравне с ними. Это все равно, что в детстве смотреть игры NBA и знать, что однажды будешь стоять с этими ребятами на одной площадке. ***MD***

Соревновательная карьера Каприса Мюррея

1990 «NPC Eastern Championships»
Чемпион в среднем весе среди подростков
1992 «NPC Teen Nationals»
Чемпион в легком весе
1993 «NPC Teen Nationals»
2 место в среднем весе
1997 «NPC New York Metro Championships»
Чемпион в среднем весе
1998 «NPC Junior Nationals»
2 место в легком тяжелом весе
1999 «NPC USA Championships»
4 место в легком тяжелом весе
2000 «NPC Nationals»
6 место в легком тяжелом весе
2002 «NPC Nationals»
7 место в легком тяжелом весе
2004 «NPC USA Championships»
6 место в тяжелом весе
2004 «NPC Nationals Championships»
Чемпион в тяжелом весе*
2005 «IFBB New York Pro Show»
5 место**

*Получение карты профессионала
**Получение квалификации на участие в турнире «Мистер Олимпия»

Команда Флекса

Флекс Уиллер (Flex Wheeler)

Секрет развития груди

У меня в целом симметричная фигура, но есть одна проблема – грудь. Я никак не могу заставить ее расти! Из-за боли в плечевых суставах я не могу выполнять жимы лежа. Сейчас моя программа для груди выглядит так:

Жимы штанги на наклонной скамье	***4x8-10***
Жимы лежа в тренажере «Hammer»	***4x8-10***
Жимы на скамье с обратным наклоном в тренажере «Hammer»	***4x8-10***
Разведения рук на горизонтальной скамье	***4x8-10***

В зависимости от самочувствия в первых трех упражнениях я выполняю от 6 до 10 повторений. Не мог бы ты посоветовать мне эффективную тренировочную программу для груди?

Я тоже не жму на горизонтальной скамье – это упражнение слишком опасно для грудных мышц. Почти все мои знакомые бодибилдеры рвали грудные именно во время жимов лежа, поэтому я отказался от этого упражнения. Конечно, я жал лежа в самом начале своей карьеры, но я был молод и плохо понимал, что делаю. Тренажер «Hammer Strength» для жимов лежа – это отличный снаряд, я с удовольствием пользуюсь им. У тебя вполне приличная программа, хоть я и не большой поклонник жимов на скамье с обратным наклоном. Это упражнение мне кажется бесполезным, но если для тебя оно работает – отлично!

Обычно я начинаю тренировку с жимов на наклонной скамье. Если сравнить размеры моих грудных мышц, то сегодня они гораздо больше, чем раньше. Это произошло во многом благодаря жимам лежа и разведениям рук на наклонной скамье. Можешь попробовать включить мои упражнения в свою программу и посмотреть, какой будет результат. Мне нравятся жимы штанги на наклонной скамье, жимы гантелей на наклонной скамье и жимы лежа в тренажере «Hammer Strength». В этом же тренажере можно жать на наклонной. Кроме того, «Hammer» выпускает тренажеры для разведений рук. Еще мне очень нравится сводить руки в кроссовере – как в межсезонье, так и во время подготовки к выступлению.

Если ничего из этого не поможет, попробуй проанализировать такие базовые характеристики, как темп выполнения упражнений или количество выполняемых сетов. Может быть, ты работаешь слишком много или чересчур легко, и тебе стоит увеличить вес, чтобы ближе подойти к отказу?

В молодости я не знал, как нужно правильно сокращать грудные мышцы, поэтому основная нагрузка приходилась на мои трицепсы и плечи. Я был довольно сильным, но чтобы хорошо нагрузить грудные мышцы, нужно было развить связь между мозгом и мышцами. Как только я научился делать это, то сразу же понял, что я не такой уж и сильный, если не использую трицепсы и плечи. Когда грудные мышцы будут достаточно развиты, ты снова сможешь задействовать в работу плечи и трицепсы, но не раньше. А все эти мышцы вместе помогут тебе двигать довольно серьезные веса.

Во всяком случае, именно так было со мной. Я не знал, что во время жимов нужно сокращать мышцы спины и задние пучки дельтоидов. Я выдвигал плечи вперед, и мои трицепсы принимались за работу, ограничивая нагрузку на грудные мышцы. Потом я научился поднимать грудь, держа плечи оттянутыми назад и вниз - вот тогда-то грудные мышцы и начали полноценно работать.

Сейчас, когда ты сам попробуешь сделать это, не увлекайся тяжелыми весами. Сначала ляг на наклонную скамью и закрой глаза. Теперь попробуй создать необходимую нейромышечную связь и поработай с пустым грифом. Если ты сразу же установишь обычный для себя вес, то организм автоматически попытается выдвинуть плечи вперед. Если же ты попробуешь поработать с легким весом, то найдешь именно то, о чем я сейчас говорю.

У многих людей мышцы не развиты настолько, насколько им хотелось бы, только потому, что они не знают, как их правильно сокращать.

Вес и баланс

Мой рост 188 см, вес 102 кг, уровень жира – 11%. За последний год я набрал около 10 кг. Нужно ли мне и дальше набирать вес, чтобы строить размеры, или для начала стоит снизить процент жира, по-

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

скольку я не вижу своего пресса? Как мне узнать, когда нужно набирать вес, а когда снижать? Я понимаю, что мне нужны размеры, но и заплывать жиром не хочется. Нужно ли мне сначала снизить количество жира до 6-7%, а потом начинать набирать вес?

Ты задал довольно сложный вопрос. Ты высокий, а весишь совсем не столько, сколько нужно при таком росте. Процент жира у тебя совсем небольшой. Мне не верится, что только из-за того, что ты не видишь свой пресс, тебя можно назвать толстым. У всех людей так или иначе откладывается жир.

С другой стороны я не верю и в то, что, видя свой пресс, ты вправе заявить об отличной физической форме. Думаю, тебе стоит посмотреть на атлетов-любителей и профессионалов одинакового с тобой роста, и выяснить, сколько они весят. Узнай, при каком весе бодибилдер твоего роста выглядит лучше всего. Думаю, тогда ты поймешь, что 102 кг – это совсем немного. Тебе набрать бы еще килограммов пятнадцать, чтобы выиграть на любительском турнире или перейти в профессионалы. (Если, конечно, ты хочешь соревноваться – в противном случае тебе не о чем беспокоиться.) Направь свои усилия на достижение формы и набор мышечной массы, а все остальное придет само собой.

Нужно исключить из своей диеты вредную пищу, но поддерживать при этом высокую калорийность питания. Следить за потреблением сахара, особенно сладких напитков, и отказаться от конфет и других сладостей. В этом случае набранный вес будет качественным – это будут мышцы

Тебе нужно исключить из своей диеты вредную пищу, но поддерживать при этом высокую калорийность питания. Следи за потреблением сахара, особенно сладких напитков, и откажись от конфет и других сладостей. В этом случае набранный тобой вес будет качественным – это будут мышцы. Кроме того, в ходе тренировок ты будешь сжигать свой жир.

Не забывай, что соблюдение строгой диеты не означает уменьшения количества пищи. Тебе нужно есть еще больше, чем сейчас. В твоем рационе должны присутствовать белковые продукты – куриные грудки, индейка, яичные белки, рыба, а если ты ешь красное мясо, то это должен быть хороший стейк. Чисто питаться – это просто. А что касается «заплывания» жиром, все зависит от продуктов, которые ты потребляешь, особенно если в твоем рационе много сладких напитков и углеводов.

Я рекомендую тебе «очистить» диету и перейти на 5-6-разовое питание с высокопротеиновым умеренноуглеводным рационом и количеством жира от умеренного до низкого. Тебе нужно избавиться от подкожного жира прежде чем переключиться на режим набора веса.

Кроме того, увеличь интенсивность тренировок и рабочие веса. В качестве дополнительного средства не помешают 10 минут энергичной ходьбы по утрам перед завтраком 3-4 раза в неделю. Это заставит организм сместить соотношение между жиром и мышцами в нужную сторону.

И, наконец, слушай свое тело и доверяй собственным ощущениям. Дело вовсе не в том, видишь ли ты свой пресс или нет. Мой совет – будь честен с самим собой. Спроси себя, нравится ли тебе, как ты выглядишь? Если нет, то ты знаешь, что делать.

Большой или сильный?

Мне кажется, что я тренируюсь целую вечность, но так и не добился симметрии. Мой максимум в жиме лежа составляет 145 кг, но груди как не было, так и нет. Четыре года назад я повредил плечо и так и не смог набрать прежнюю силу. Раньше я жал лежа 330 кг, а теперь еле осиливаю 135 кг. Я начинаю терять интерес к бодибилдингу, мне уже не хочется идти в спортзал, но и дома сидеть скучно. Я слишком тяжело тренировался, чтобы теперь позволить себе превратиться в 110-килограммового толстяка. Что посоветуешь?

Прежде всего, тебе нужно решить, чего ты хочешь: быть сильным или быть большим, потому что эти две цели не всегда пересекаются. Ли Хейни никогда не жал больше 200 кг, но его грудь была просто огромной! Если ты взглянешь на большинство пауэрлифтеров, жмущих по 320 кг, то не заметишь у них особенно массивной груди. Я уверен, что ты знаешь небольших атлетов, весящих около 60 кг, но жмущих при этом по 230 кг.

Однако, похоже, что тебе больше хочется размеров, поэтому нужно изменить технику выполнения жимов лежа. Я думаю, что, не построив большой груди, ты мог жать такие громадные веса только в ужасной технике. Я никогда столько не жал. Я дошел лишь до 230 кг, но как только изменил технику, веса сразу же уменьшились. Оказалось, что я гораздо сла-

бее, чем мне казалось, но мои грудные мышцы наконец-то начали болеть, а это был верный признак роста.

Тебе нужно научиться правильно сокращать грудные мышцы во время жимов, вместо того, чтобы давать трицепсам лишнюю работу. Грудь надо поднять вверх и начинать жать из этой позиции. Большинство людей поступает как раз наоборот – они вдавливают грудь в скамейку и выдвигают плечи вперед. Вот тут как раз и работают в основном трицепсы и плечи. Надо разворачивать грудь и поднимать ее вверх, одновременно оттягивая плечи назад и вниз, и вжимая их в скамейку. Да, это болезненно, это тяжело, но зато действенно!

Пара трицепсов

Флекс, что ты делаешь для того, чтобы иметь такие огромные, плотные, просто потрясающие трицепсы? Я читал, что это во многом зависит генетики, но может быть ты посоветуешь что-нибудь?

Я считаю очень полезным методом вариативность в упражнениях – от узкого до широкого хвата и хвата снизу. Это действительно работает. В молодости я тренировался всегда одинаково, и не видел своих трицепсов вообще. Потом я начал бомбить их разными упражнениями и делал всякие вещи, о которых люди говорят, что они не работают. Но они сработали и помогают мне до сих пор.

Я советую тебе начинать тренировку с жимов вниз узким хватом. Объедини их в суперсет с жимами вниз хватом снизу. Дальше используй блок и широкий хват в суперсете с трицепсовыми экстензиями одной руки хватом снизу. Потом выполняй французские жимы лежа в суперсете с экстензиями одной руки обратным хватом. И, наконец, отправляйся к высокому блоку и выполняй жимы вниз одной рукой.

Это вся тренировка. Количество повторений – около 20. На каждой тренировке старайся увеличивать отягощение хотя бы на 5 кг, хотя можно и больше. Французские жимы начни с 10 кг на каждой стороне грифа для разминки, а потом постепенно поднимайся до четырех дисков. В экстензиях обратным хватом я советую начинать с 20-25 кг, чтобы подготовить к работе трицепсы и локти.

Тщательно разминайся. Не стремись выполнить все упражнения именно с теми весами, которые я указал – они лишь приблизительны.

Правильные тяги к подбородку

Строят ли мышечную массу тяги к подбородку? Мне кажется, они в чем-то схожи с выпрямлениями рук назад стоя в наклоне. Зачем их выполнять для дельтоидов и трапеций, когда есть такие упражнения, как армейские жимы или жимы гантелей? Может, я ошибаюсь, но разве тяги штанги к подбородку – это не просто формирующее упражнение, которое обычно включают в программу перед соревнованиями?

Конечно, нет. Тяги штанги к подбородку отлично сработали для моих плеч и трапеций. Ты прав в том, что это не силовое упражнение, как, например, жимы штанги с груди, поэтому я выполняю его в конце тренировки, когда мои дельтоиды и трапеции уже достаточно утомлены. Если делать тяги штанги к подбородку правильно, то они замечательно нагрузят целевые мышцы.

Тяги штанги к подбородку отлично сработали для моих плеч и трапеций. Это не силовое упражнение, поэтому я выполняю его в конце тренировки, когда мои дельтоиды и трапеции уже достаточно утомлены. Если делать тяги штанги к подбородку правильно, то они замечательно нагрузят целевые мышцы

Однако не нужно ставить их в начало тренировки. Они прорабатывают мышцы очень основательно, и ты ошибаешься, если думаешь иначе.

Я всегда выполняю это упражнение. Обычно я делаю 5 сетов из 10-15 повторений. Хват узкий – мизинцы возле внутренних краев насечек на грифе. У меня не самые широкие ключицы, а узкий хват с подъемом локтей вверх (над грифом, а не под ним) отлично нагружает плечи. Вероятно, широкий хват лучше сработает для широкоплечих людей, но не для меня. Мои плечи визуально кажутся широкими, потому что я построил большие дельтоиды. ***MD***

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

Фантастическая СПИНА

Тренировка с Густаво Баделлом

Рон Хэррис (Ron Harris)

Просматривая старые фотографии Густаво Баделла, я думаю, как это я мог упустить из виду такую мощную спину? Я писал о его выдающихся бицепсах бедер, невероятной груди и громадных руках, но каким-то образом не заметил, что парень обладает еще и потрясающей спиной.

Все начиналось с бокса

Когда боксер-любитель из Пуэрто-Рико начал делать свои первые упражнения для спины, он еще не знал, во что это выльется. «На тренировках мы много отжимались, подтягивались и работали на брусьях, – вспоминает Густаво. – Подтягивания я почти не чувствовал спиной – скорее, работали бицепсы и плечи, но накачка от них мне нравилась».

Серьезно работать с тяжестями Густаво начал в том же зале, где проходили его боксерские тренировки. В то время ему было 18 лет. В зале стояли самые примитивные снаряды – перекладина, брусья и несколько старых штанг и гантелей. «Были, конечно, и хорошо оборудованные спортзалы с разными тренажерами и блоками, но мне на них не хватало денег», – объясняет Густаво.

Первые тренировки были самыми простыми, но исключительно тяжелыми – строгий режим из подтягиваний, мертвых тяг, тяг штанги и гантелей в наклоне. Мускулы начали расти, хотя спине пока не хватало детализации. Но самый важный процесс состоялся – связи между мозгом и мышцами наладились, а силовая база продолжала расти.

«Я постоянно стремился освоить правильную форму выполнения упражнений и с каждой тренировкой все лучше чувствовал работу спины, а не бицепсов, – рассказывает Баделл. – И я очень рад, что тренировки мне пришлось начать без всякого хитроумного оборудования. Я часто вижу, как персональные тренеры работают

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

со своими клиентами на тренажерах и блоках. Поступают они так потому, что технику упражнений со свободными весами изучить труднее, и они боятся травм. Но таким образом никогда не построить сильную и большую спину».

Первые впечатления

В самом начале своей карьеры Густаво посчастливилось наблюдать позирование двух выдающихся бодибилдеров, обладавших лучшими спинами своего времени. Первым был Ли Хэйни (Lee Haney), действующий Мистер Олимпия. В те времена авторитет Ли был таким же, как сейчас – у Ронни Коулмэна. «Когда он поворачивался спиной, все соперники на сцене просто исчезали, все внимание доставалось только ему», – вспоминает Густаво. Другим был Майк Куин (Mike Quinn), настоящий «плохой парень» бодибилдинга. «Спина у Майка была феноменальной, – вспоминает Густаво. – Когда он показывал позу «широчайшие сзади», ее ширине не было предела!»

У обоих были суперширокие спины и узкая талия, что только усиливало впечатление. «Ноги Майка никогда не соответствовали верху тела, но спина была лучшей в мире».

Плоды трудов

Крупные руки и плечи достались Густаво от природы, но если говорить о развитии спины, то каждый ее бугорок, впадина и линия потребовали упорной работы. «Когда в самом начале у меня были только свободные веса, я выполнял по 5-6 тяжелых сетов в каждом упражнении. Это был настоящий тренинг по заветам старой школы. Позже, когда в дополнение к работе со свободными весами я начал заниматься на тренажерах и блоках, спина стала более детализированной». Несмотря на 15 лет, проведенных в тренажерном зале, Густаво считает, что он еще не закончил. «На моем уровне тяжело добиваться улучшений, но я продолжаю стараться. Иначе зачем ходить в спортзал?»

Гордость Густаво

Как обычно в беседе с профессионалами, обладающими какой-либо особенно выдающейся частью тела, я попросил Густаво сравнить свою спину со спинами других топ-профи – и вот что он сказал:

«Декстер Джексон. Хорошая толщина, как и у меня. Отличие в том, что я больше, а значит, и спина моя больше».

«Джей Катлер. У Джея одна из самых крупных спин в нашем спорте, но если говорить о симметрии, пропорциях и балансе, то моя – более пропорциональна».

«Ронни Коулмэн. У Ронни не просто лучшая спина на сегодняшний день, она – лучшая за всю историю бодибилдинга. Даже в раунде-дуэли я не рискну состязаться с ним в позах для спины».

Развитие спины требует времени

Густаво не поддерживает убеждение в том, что спину можно проработать всего лишь несколькими сетами в паре упражнений. «Спина – это как ноги, очень большая и мощная мышечная группа, которой нужно много работы под разными углами», – считает он.

Для Густаво не новость выполнять для спины по 6-8 упражнений за сессию с общим числом сетов до 20-30. «Это не обязательно для всех бодибилдеров, – замечает он. – Я профессиональный атлет, и у меня больше времени на отдых, сон и питание, чем у обычного человека. Но именно таким образом я добился наилучших

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

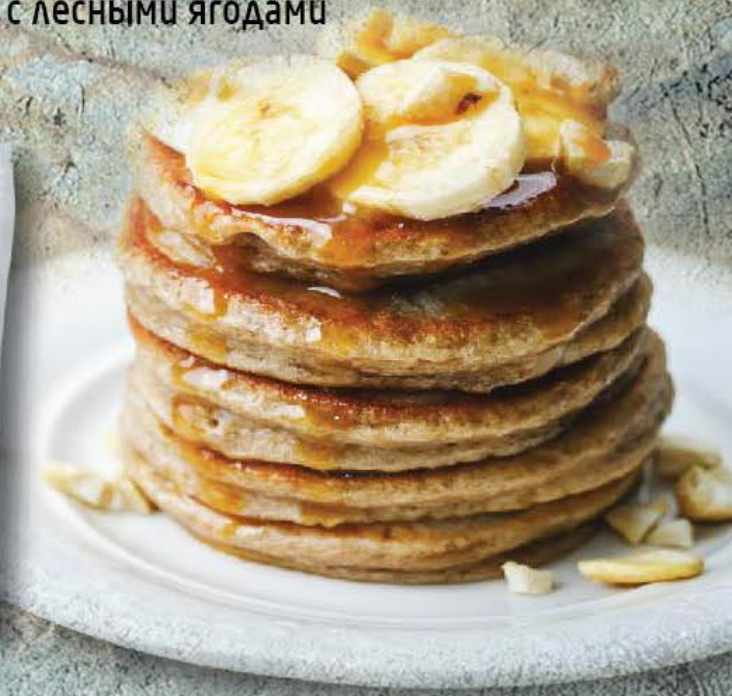
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

результатов, и вы можете их оценить, просмотрев мои фотографии за последние несколько лет». Густаво считает, что тренировка спины – дело не для ленивых. «Хорошая тренировка спины очень тяжела – даже тяжелее, чем тренировка ног. Для этого нужна очень хорошая физическая форма и сильная воля».

Одна из особенностей Густаво, благодаря которой он выделяется из ряда королей спины, – это идеальная форма исполнения упражнений, включая полную амплитуду движений. «Многие профессионалы не доводят движение до полной растяжки и сокращения мышц. Но я убежден, что без полной амплитуды движений невозможно развить спину максимально».

Подтягивания

Подтягивания на перекладине были первым упражнением, которое испытали на себе широчайшие мышцы Густаво, и он утверждает, что каждый новичок должен начинать именно с них. «Без подтягиваний, мертвых тяг и тяг штанги в наклоне вы не сможете построить основу развития спины, сколько бы вы ни работали на тренажерах и блоках».

Подтягивания входят в арсенал Густаво по сей день и выполняются обычно в начале сессии, для общей разминки. На стадии подготовки к соревнованиям, когда его вес приближается к 112 кг, Густаво подтягивается на перекладине. Но в межсезонье, когда его вес увеличивается до 128 кг, он не делает этого. Между соревнованиями Баделл не стесняется использовать тренажер для подтягиваний. «Этот тренажер помогает мне лучше сконцентрироваться на сокращении мышц спины, – говорит он. – Не то чтобы я не могу подтягиваться при 128-килограммовом весе, просто на перекладине работают в основном бицепсы». Густаво выполняет 4 сета из 8-12 повторений и редко увеличивает вес. «Я видел сотни ребят, которые добавляют веса в подтягиваниях и никогда не сокращают мышцы спины полностью, – отмечает Густаво. – Обычно они выполняют полуповторения и ничего не чувствуют в спине». Другой способ повышения эффективности подтягиваний – это регулярная смена хвата. Густаво считает подтягивания настолько важными, что его сын Густаво-младший выполняет их ежедневно, хотя он больше интересуется баскетболом, чем бодибилдингом. «Он очень даже преуспел», – гордо заявляет отец.

Мертвые тяги

Я всегда говорил, что в мертвых тягах что-то есть, потому что каждый парень с развитой спиной, включая Густаво, Ронни, Виктора, Бренча и Джонни Джексона, выполняет их регулярно. Даже Джей Катлер относит свои достижения в размерах и толщине спины на счет мертвых тяг и тяг в наклоне. «Пытаться построить мощную спину без мертвых тяг – все равно, что строить ноги без приседаний, – смеется Густаво. – Хотя, конечно, можно попробовать».

Густаво рассказывает о своем уникальном стиле выполнения мертвых тяг стоя на лифтерской платформе: «Тянуть с пола, как это делают Ронни и Джей, тоже хорошо, но в этом случае вы не извлекаете из упражнения всей выгоды для бицепсов бедер и низа спины». Еще одна особенность – это диапазон повторений. «Я не пауэрлифтер, поэтому не вижу необходимости выполнять менее шести повторений, и предпочитаю делать 10-12. Я пользуюсь весом в 250 кг вместо 400, но зато чувствую, как работает каждое волокно спины – от трапеций до выпрямителей. Если работаешь экстремально тяжело, то не прочувствуешь сокращений мышц, а это значит, что ты тренируешься не так, как подобает бодибилдеру».

Тяги штанги в наклоне

Это еще одно любимое упражнение Густаво Баделла. Он выполняет его в 4-5 сетах из 8-12 повторений на каждой тренировке спины, чередуя каждую неделю вариант хватом сверху и хватом снизу, который популяризовал Дориан Йейтс.

До 2005 года он обычно выполнял 6-8 повторений с весом в 205 кг, но сейчас Густаво больше заинтересован в детализации. «Теперь я не поднимаюсь выше 145-165 кг и 12 повторений, зато я делаю это с хорошей растяжкой и полным сокращением мышц, – говорит Густаво. – Если вы просто подбрасываете гриф, отбивая его животом, то нужно снизить вес и выполнять упражнение правильно».

Тяги к поясу на низком блоке

После работы с тяжелыми весами Густаво приступает к упражнениям на блоках, тщательно подобранным для акцентированной проработки определенных областей спины. Тяги к поясу сидя отлично нагружают середину спины. Во всех блочных упражнениях (их обычно четыре на каждой тренировке) он выполняет 3 сета из 12-15 повторений. «Больше всего в работе на блоках мне нравятся сеты со сбрасыванием веса. Обычно я начинаю с полного набора весов тренажера и выполняю 10 хороших повторений. Потом убираю треть веса и продолжаю работать до восьми и более повторений. Я делаю так не каждый раз – просто раз в пару недель мне нравится шокировать мышцы. Во время подготовки к выступлению я делаю это чаще».

Тяги к груди на высоком блоке

Еще одно важное упражнение – это тяги к груди на высоком блоке, которые имитируют подтягивания, но при этом позволяют лучше контролировать движение. «Мне нравится это упражнение – в нем я могу больше сосредоточиться на сокращении мышц, на их стягивании – как в позе «бицепсы сзади». Я действительно считаю, что оно улучшает детализацию верха спины, охватывая все мелкие мышцы. Размеры – это хорошо, но

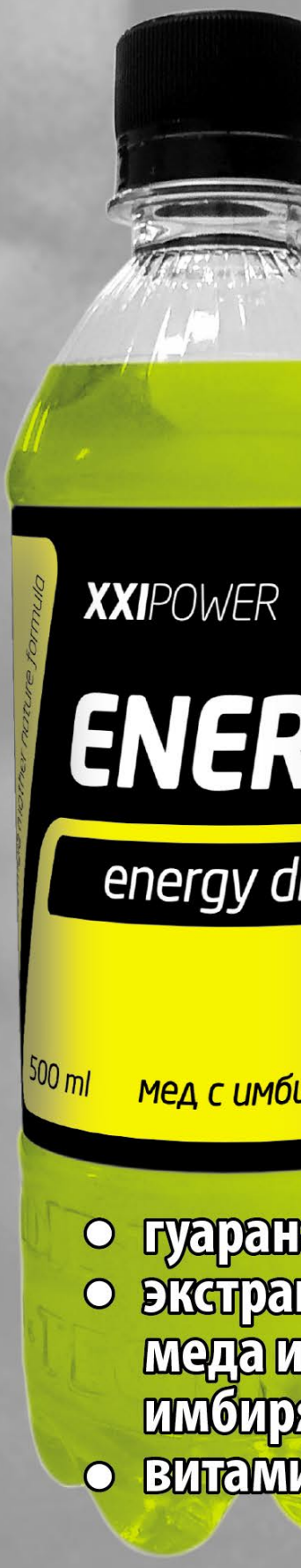
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

спина без прорисовки не выиграет соревнований». Чемпион делает 3 сета из 12-15 очень строгих повторений.

Тяги вниз на блоке узким хватом

Нижний отдел широчайших мышц – исключительно трудная область для многих бодибилдеров, но Густаво нашел решение проблемы. Он закрепляет на высоком блоке рукоятку для узкого хвата двумя руками (ту, которую обычно используют при тягах на низком блоке к поясу) и тянет ее вниз, но не к ключицам. Вместо этого он держит грудь высоко и тянет рукоятку к верхнему отделу грудной клетки, держа локти близко к корпусу. Но фотографии можно видеть, как жестко сокращается целевая область широчайших мышц спины в результате этой простой вариации.

Тяги вниз на высоком блоке хватом снизу

Наконец, еще один вариант тяг на высоком блоке – на этот раз супи-

Тренировочный сплит*

День первый	Бицепсы и трицепсы
День второй	Квадрицепсы и икры
День третий	Грудь
День четвертый	Спина
День пятый	Бицепсы бедер и икры
День шестой	Плечи

нированным хватом. В этом случае бицепсы ставятся в более выгодную, сильную позицию и могут дать утомленным широчайшим финальную нагрузку. Это упражнение было одним из любимых у Дориана Йейтса, который использовал супинированный хват почти всегда. «В тренировках Дориан был очень опытным и изобретательным, – комментирует Густаво, – а его спина установила новые стандарты развития, которые превзошел только Ронни».

Кистевые лямки: не только для слабаков

Многие профи используют кистевые лямки для усиления хвата только в самых тяжелых подходах. Густаво считает пренебрежение кистевыми лямками чистой глупостью – особенно для тех, у кого преобладают в работе бицепсы и плечи. «Я верю в пользу кистевых лямок – и не только в тяжелых сетах, но и вообще во время тренировок спины. Они помогают лучше контролировать движение и активнее сокращать мышцы спины, а не бицепсы и плечи. Я использую обычные лямки без всяких металлических крючков».

Трапеции Густаво нагружает вместе с плечами, потому что считает сессию для спины и без того очень тяжелой и долгой. «К тому же трапеции работают при выполнении мертвых тяг и тяг в наклоне. Поэтому их лучше тренировать в другой день». Густаво решил, что он будет делать это в день плеч.

Итак, если твоя спина отстает в развитии, не хочешь ли ты попробовать поднять объемы и поработать по схеме Густаво? ***MD***

Крутой тренинг с Джонни Джексоном

Джонни Джексон (Jonnie «O» Jackson)

Мне 23 года, я вешу 67 кг. Последние полтора года я регулярно посещаю спортзал и добился неплохих результатов. Но мое слабое место – грудь: я жму лежа всего лишь 50 кг. А главное – моя правая грудная мышца развита лучше левой, которая никак не хочет расти. Как мне исправить эту асимметрию?

Ты не указал свой рост, но мне кажется, что 67 кг – это очень маленький вес. Я думаю, что в первую очередь тебе стоит сосредоточиться на наборе общей массы и силы, а не на симметрии. Хотелось бы понять, как ты тренировался все это время, и почему не добился никаких заметных результатов. Предлагаю тебе хорошую программу, направленную на увеличение мышечных размеров.

Понедельник и среда: верх тела

Жимы гантелей лежа	4x6-10
Мертвые тяги	4x6-10
Армейские жимы с груди	4x6-10
Тяги штанги в наклоне	4x6-10
Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением	4x6-10
Сгибания рук со штангой	4x6-10

Вторник и пятница: низ тела

Приседания	6x10-20
Мертвые тяги с прямыми ногами	4x10-12
Подъемы на носки стоя	4x10-12

Обрати внимание, что жимы лежа я предлагаю выполнять с гантелями. Дело в том, что при работе со штангой многие позволяют одной стороне тела работать интенсивнее. Подозреваю, что у тебя то же самое – правая грудная мышца испытывает большую нагрузку и потому лучше развивается. Остальные упражнения выполняются в основном со свободными весами и увеличат мускулы каждому, кто будет серьезно тренироваться. Веса должны быть достаточно тяжелыми, чтобы все время находиться в указанном диапазоне повторений. Например, если рекомендовано 6-10 повторений, а ты можешь сделать 15, значит, вес слишком легкий. В каждом сете работай до тех пор, пока больше не сможешь выполнять повторения, и постоянно старайся увеличивать вес.

Еще один серьезный фактор, влияющий на рост и прогресс – это питание. Без грамотной диеты никакая тренировочная программа в мире не даст хороших результатов. Ты должен каждые 2-3 часа снабжать свой организм белком и комплексными углеводами, а также полезными жирами. В интернете и журналах есть очень много статей на эту тему, так что можешь почитать. Не знаю, есть ли у тебя возможность использовать спортивное питание, но основные продукты, куриное мясо и рис, ты наверняка можешь себе позволить.

Если хочешь вырасти, то тяжело тренируйся и ешь больше здоровой пищи. Я уверен, что с ростом размеров дисбаланс в размерах мышц будет уменьшаться. Если этого не произойдет, можешь попробовать выполнять упражнения для груди одной рукой. Но сначала все же поработай по моей программе – хотя бы три месяца. Я думаю, что она тебе поможет. Удачи!

Я вешу 70 кг при росте 170 см. Я начал тренироваться четыре месяца назад и выполняю 4-6 сетов для каждой мышечной группы один раз в неделю. Перед каждой тренировкой я выполняю 20-минутную кардиоработу. Ем только здоровую пищу, придерживаюсь низкоуглеводной/высокопротеиновой диеты (1-2 коктейля в день и питание каждые 3-4 часа). Но – сейчас я вешу столько же, сколько и месяц назад. Может, мне нужно иногда есть вредную пищу, чтобы набрать вес, и одновременно выполнять больше кардиоработы и упражнений на пресс, чтобы не дать вырасти животу? Или лучше продолжать питаться чисто? Я хочу как можно быстрее увеличить вес и построить мышцы, но мне кажется, что я делаю что-то не так. Мне просто необходим твой совет!

Похоже, что ты действительно по все делаешь правильно, но я бы увеличил потребление комплексных углеводов, таких как рис, картофель и овсянка. Без достаточного количества углеводов ты не сможешь увеличить свой вес. Я не советую тебе включать в рацион «вредную» пищу – большое количество простых сахаров и насыщенных жиров может повредить здоровью. Кроме того, если ты увлечешься «вредной» пищей, живот у тебя точно вырастет. При высоком потреблении протеина ты должен пить много воды, чтобы постоянно промывать почки. Я советую пить 4 литра воды в день. На первый взгляд, кажется, что это очень много, но если распределить воду на весь день, это будет вполне нормально. Если ты питаешься 4 раза в

ПРОТЕИНОВЫ

ОТ IRONMAN®

оригинальные

с клюквой

с лесными ягодами

опт: +7 (499) 968-6240

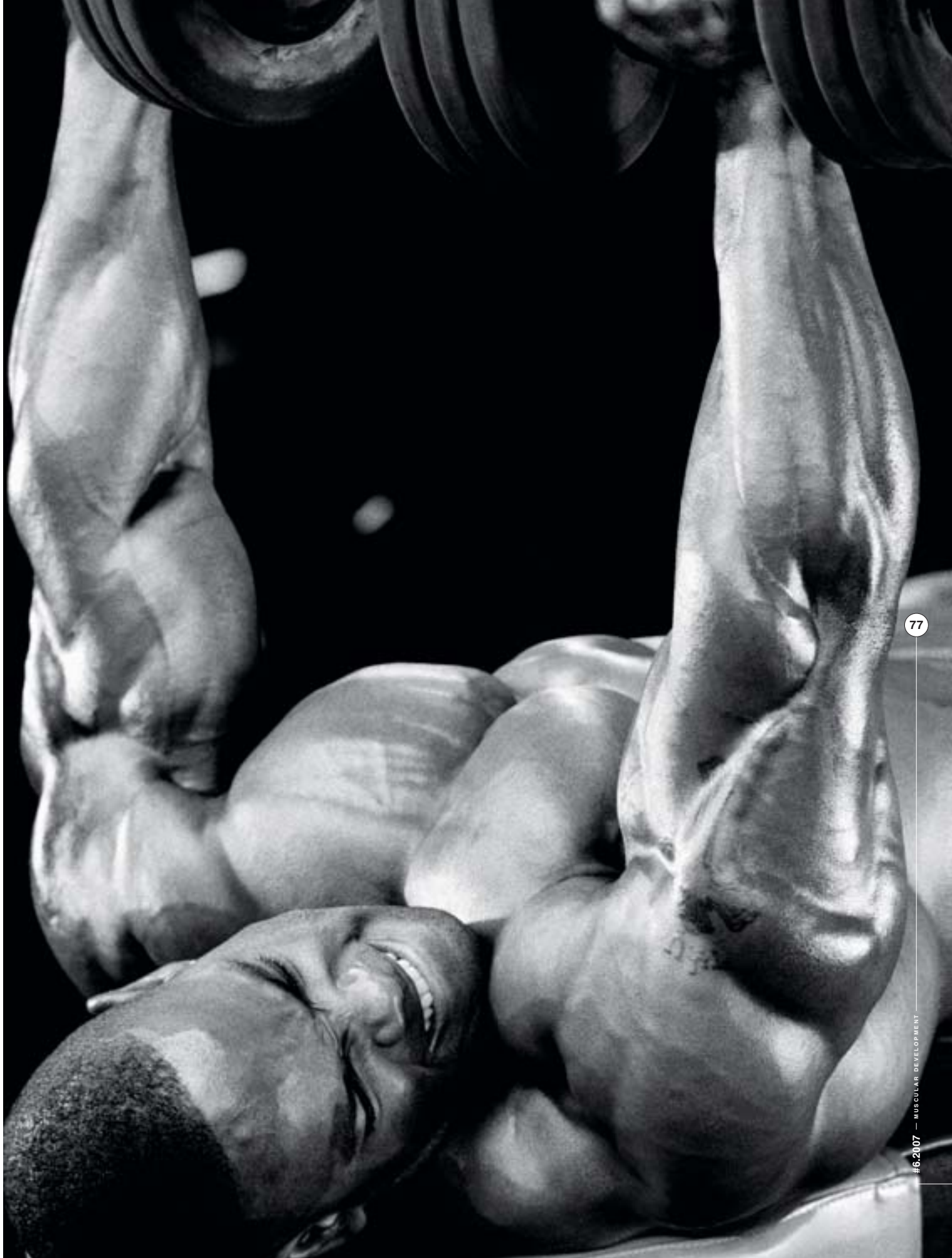
ЫЕ ЗАВТРАКИ

с шоколадом и орехами

банановый вкус

яблочный вкус

sale@sportservice.ru



Крутой тренинг с Джонни Джексоном

день, то на каждый прием пищи будет приходиться по литру воды.

Ешь каждые 2-3 часа, а не через 3-4. Такие продукты как куриная грудка, печеный картофель, брокколи или бобы усвоятся уже через 2,5 часа, и твой организм будет готов к приему коктейля или следующего блюда. Для того чтобы нормально восстанавливаться после тренировок и строить мышцы, организму необходим постоянный приток нутриентов, поэтому питайся как можно чаще.

Кроме того, лучше выполнять 4 сета, а не 6, и работать в них тяжело и интенсивно. А кардиотренировку я бы устраивал после сессии с отягощениями. Силовая тренировка не повлияет на эффективность аэробики. И, наконец, наберись терпения. Месяц – это слишком мало. Иногда только на адаптацию нервной системы к нагрузкам уходит месяца три. Желаю удачи!

Я выполняю 6-10 повторений во всех упражнениях, но обычно в одном из них я стараюсь делать по 15-20 повторений в каждом сете. Что ты думаешь о накачке в диапазоне от 6 до 20 повторений? Ощущение накачки – это действительно самое важное условие для наращивания мышечных размеров? Мне больше хочется выглядеть большим, чем быть сильным.

Почти все думают, что я отношу силу к самым важным качествам в бодибилдинге, но я бы с радостью променял всю свою силу на фигуру Мистера Олимпия! И такую фигуру не построить без силы и тяжелых весов! Ощущение накачки в результате меньшего числа повторений – вещь индивидуальная и зависящая от опыта и эффективности связей между мозгом и мышцами. Человек, тренирующийся много лет и научивший свои мышцы производить мощные сокращения, сможет добиться хорошей накачки и шестью повторениями. Другому же, менее опытному атлету, потребуется усилий в два раза больше, прежде чем он начнет ощущать накачку и мышечное жжение. В любом случае невысокое число повторений больше связано с силой.

Я думаю, что для достижения наилучшего результата тебе нужно использовать разное число повторений, поскольку мышцы состоят из волокон разного типа. Для верха тела я работал бы в 5-6 повторениях, иногда даже в трех, если чувствовал бы себя в этот день достаточно сильным. Но на той же самой тренировке делал бы и сеты по 20 повторений. Накачка очень важна для мышечного роста, но и с тяжелыми весами тоже нужно работать. Поэтому твою практику использования разного числа повторений я считаю правильной, хотя полностью переходить на высокие повторения я бы не стал.

Я пытаюсь составить новый тренировочный сплит, но кое-что мне не нравится. Бицепсы получают немалую нагрузку в день тренировки спины, а потом снова тяжело работают на своей собственной тренировке. Большинство тренировочных сплитов подразумевают проработку спины один раз в неделю. Получается, что более мелкие и слабые мышцы, такие как бицепсы рук, тренируются дважды. Правильно ли, что объем нагрузки у них больше, чем у мощных мышц спины? Может быть, мы все перетренировываем бицепсы, что и приводит к ухудшению результатов тренировок?

Я понимаю ход твоих мыслей. Тебе кажется, что нагрузка на бицепсы очень большая. На самом деле они выполняют не так много работы, как тебе кажется. В таких упражнениях, как мертвые тяги, подтягивания и тяги штанги в наклоне основная нагрузка приходится на широчайшие мышцы спины, трапеции, низ спины и задние дельтоиды. Раз ты упомянул о частоте тренировок сейчас, то скажу, что я разделил тренировку спины на две части. В среду я выполняю подтягивания и тяги на блоке, а в субботу – тяжелые мертвые тяги и тяги в наклоне. Я считаю, что спине нужны большие объемы тренировки и не хочу выполнять все упражнения в рамках одной сессии.

Получается, что мои бицепсы получают нагрузку три раза в неделю! Если бы твоя теория была верна, и мои бицепсы перетренировывались, они бы уменьшились до размеров прутиков! Я уже давно не измерял руки, но их размеры всегда были больше 52 см. Единственный период, когда они становились меньше, чем обычно – это заключительный этап подготовки к соревнованиям, когда мышцы почти полностью лишены жира и воды.

И еще одна вещь, которую следует иметь в виду. Бицепсы восстанавливаются быстрее крупных мышц, например, мышц спины или ног. Две тренировки в неделю, прямая и непрямая, не будут негативно влиять на прогресс, но две прямые тренировки могут оказаться лишней нагрузкой. Так что не волнуйся, ты все делаешь правильно! ***MD***

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

Рон Хэррис (Ron Harris)

Интервью с Виктором Мартинезом

Турнир «New York Pro» 2005 года должен был выиграть Виктор Мартинез. Он не очень успешно выступил на первых весенних соревнованиях (7-е место на «Arnold Classic» и 5-е на «San Francisco Pro»), но для подготовки к выступлению в Нью-Йорке у него было достаточно времени. Многие ожидали, что на «New York Pro» состоится его третья профессиональная победа, однако за две недели до соревнований в интернете появились фотографии с показательных выступлений Виктора в Питтсбурге и Бостоне. На снимках было хорошо видно, что он выглядел слишком тяжелым для человека, который собирается победить в самое ближайшее время.

Тем не менее, за две недели Виктор совершил настоящий подвиг, избавившись от большей части жира и воды из-под кожи. Но этого оказалось мало – Дэррем Чарльз и Ахмад Хайдар оказались в лучшей форме, чем Виктор, и ему пришлось довольствоваться лишь третьим местом. Сразу после соревнований мы встретились с Мартинезом, чтобы задать ему свои вопросы.

SHOW
2004

Спортзал победителей

MD: Свою самую лучшую форму ты показал на «Олимпии» 2004 года. Ты выиграл соревнования «GNC Show Of Strength» осенью 2005 года, но не смог добиться такой же потрясающей кондиции. Что случилось?

Виктор Мартинес: У меня произошел мощный откат после «GNC». Из-за задержки воды и натрия я набрал почти 15 кг лишнего веса. До «Олимпии» оставалось две недели, и я очень резко ужесточил диету, сильно снизив количество углеводов и калорий. Это сработало. По крайней мере, кондиции я достиг вовремя, но оказался слишком плоским – углеводов не хватило.

MD: Сколько времени после этого у тебя осталось на отдых и восстановление перед тем, как начать готовиться к «Arnold Classic»?

ВМ: Три недели.

MD: Подготовка к этому турниру отличалась от других?

ВМ: Да, потому что в 2004 году я выступил только на «GNC» и на «Олимпии». В начале года у меня была возможность отдохнуть, а в середине лета я опять сел на диету. В том году мне нужно было получить квалификацию для участия в «Олимпии». Так что пришлось работать с удвоенными усилиями.

MD: Ты имеешь в виду больше аэробики?

ВМ: Нет, я никогда не занимаюсь больше 45 минут в день, иначе можно сжечь мышцы. Я больше рассчитываю на диету.

MD: «Arnold Classic» и «San Francisco Pro» закончились не так, как ты предполагал. Что ты делал дальше?

ВМ: Я не получил квалификации для участия в «Олимпии», но продолжал тренироваться. У меня оставалось две возможности – турнир в Нью-Йорке или в Торонто. Поскольку я живу в Нью-Йорке, выбор был очевиден. Конечно, я хотел выиграть, но и получение квалификации для «Олимпии» было бы неплохим результатом.

MD: Сколько веса ты набрал?

ВМ: В Сан-Франциско я весил 114 кг, а через две недели уже 135 кг.

MD: Невероятно! Как ты этого добился?

ВМ: Я ел каждый раз так, будто это был мой последний в жизни прием пищи.

MD: И все же, как ты умудрился набрать столько жира за две недели?

ВМ: Когда ты урезаешь воду и натрий перед соревнованиями, происходит откат – ты раздуваешься как дирижабль.

MD: Как ты думаешь теперь, это была удачная стратегия или все же лучше постоянно держаться близко к соревновательной форме?

ВМ: Конечно, нужно было оставаться более легким. Сейчас я стараюсь удерживать вес на уровне 128 кг. Наверное, это мой идеальный вес. Чистую мышечную массу очень тяжело набирать, если ты тренируешься уже давно. Так что для качественного роста мышц приходится терпеть и лишнюю воду, и жир.

MD: После твоего показательного выступления в Питтсбурге 7 мая 2005 года, и на следующий день в Бостоне, интернет заполнился слухами и домыслами. До соревнований в Нью-Йорке оставалось 13 дней. Появились фотографии с утверждением, что ты весишь 137 кг.

ВМ: Меня очень задели разговоры о том, что я не смог хорошо подготовиться, не войду в первую пятерку и не пройду квалификацию для участия в «Олимпии». Но я старался не обращать внимания на болтовню.

MD: Каким бы ни был твой вес, ты согласен, что выглядел так, будто до соревнований осталось гораздо больше двух недель?

ВМ: Согласен, но люди не знают, что я специально загружался натрием до того момента, когда до выступления оставалась пара дней. Я действительно выглядел так, словно впереди у меня недели четыре.

MD: Последние две недели ты провел в Сиэтле. Зачем ты туда отправился?

ВМ: Мой друг Мэлвин Энтони захотел поработать со мной, чтобы привести меня в форму. Кроме того, я хотел отдохнуть от Нью-Йорка. Бесконечные разговоры за спиной меня просто достали.

MD: Сколько веса ты сбросил, и каким образом?

ВМ: Я начал диету за восемь недель при весе 135 кг. В первую неделю я урезал калории наполовину – с 6000 до 3000. Я заменил некоторые приемы пищи коктейлями с нулевым содержанием углеводов. За неделю я потерял 12 кг.

MD: В это трудно поверить!

ВМ: Тем не менее, это так. В последующие семь недель я потерял еще 19 кг. За последние две недели я сбросил около 10 кг.

MD: Ты будешь работать с Мэлвином еще?

ВМ: Результаты нашей работы мне понравились,

но я хотел бы все делать сам. Я пытаюсь понять, как управлять собственным организмом. К «Олимпии» я готовился самостоятельно.

MD: Сколько времени ты теперь уделяешь подготовке?

BM: На неделю-полторы больше прежнего.

MD: Перед выходом на сцену в Нью-Йорке ты уже знал, что твоя кондиция недостаточно хороша для того, чтобы победить Дэррема, или же был уверен в своей победе?

BM: Я был уверен в себе вплоть до выхода на сцену. Когда ты в хорошей форме, тебе не нужно делать ничего особенного, чтобы это показать – достаточно просто выйти на сцену и поднять руки. Когда я слышу, как люди меня подбадривают, я понимаю, что все в порядке. Я могу понять это просто по глазам друзей. Да можно просто взглянуть на свой пресс и бедра и понять, в форме ты или нет. Я понял тогда, что я не в форме.

MD: К вечернему выступлению ты стал совсем «гладким». Почему форма так быстро посыпалась?

BM: Самое смешное, что весь день я не ел ничего. Я так устал от этой диеты, что мысль о еде вызывала у меня тошноту. Кроме того, после нескольких вызовов для сравнений я понял, что уже не выиграю, и аппетит пропал совсем. Я не ел часов семь. В то, что форма так резко обрушится, я не мог поверить до самого конца.

MD: Ты считаешь, третье место неплохим результатом?

BM: Да, но знаешь, все, что ниже первого – для меня не победа...

MD: Так в свое время говорил и Флекс Уиллер. Что ты думаешь о претендентах в Нью-Йорке по сравнению с участниками «Ночи Чемпионов» в 2004 году, когда ты выиграл?

BM: Неплохие ребята. Много новых сил. Все они хотели победить и каждый был в отличной форме.

MD: Я думаю, многие согласятся с тем, что на сегодняшний день ты обладаешь одной из самых лучших фигур, а значит, проблема сводится лишь к вопросу кондиции. Почему иногда ты достигаешь пика точно к назначенному сроку, как это было на «Ночи Чемпионов», а иногда промахиваешься?

BM: В процессе подготовки к соревнованиям я никогда не делаю одного и того же. То, что сработало к «Ночи Чемпионов», не принесет успеха теперь, когда я ем больше и вешу тяжелее. Раньше в межсезонье я весил 114-120 кг, теперь – 128-134 кг, а это 14 кг разницы.

MD: Расскажи, как выйти на сцену объемным, прорисованным и сухим одновременно?

BM: Все эти качества очень трудно уравновесить. Сначала нужно на время урезать углеводы, затем – загрузиться строго определенным их количеством. Если ты где-либо ошибешься, ты окажешься или слишком плоским, или задержишь воду. Поэтому первое, о чем нужно беспокоиться – как удалить весь жир за 8-12 недель до соревнований, а уж потом начать манипуляции с углеводами и водой. Чтобы получить необходимый жесткий вид

мышц, нужно удалить из организма максимальное количество воды, но не настолько много, чтобы они стали плоскими. Приходится экспериментировать с разными промежутками времени и смотреть, что и как работает на достижение самого лучшего вида. Для того чтобы все это выяснить, необходимо время. При этом результаты могут зависеть от возраста и текущего веса. Вот почему на соревнованиях можно видеть как объемные мышцы, так и рельефные, но лишь единицам удается добиться того и другого к заданному моменту. Люди не понимают, насколько неустойчиво это состояние. Можно стать плоским за каких-то 20 минут, или наоборот, начать задерживать воду.

MD: Почему у тебя столько недоброжелателей?

BM: Сам удивляюсь. Если бы у меня был целый гараж шикарных автомобилей или громадный дом, было бы понятно. А так – я простой парень, который тяжело работает, чтобы добиться успеха. Я никогда не говорю о том, какой я крутой, как я выиграю следующую «Олимпию» и сделаю это еще десять раз подряд. Я просто занимаюсь своим делом.

MD: В одном из интервью ты сказал, что не любишь быть неудачником. Что ты почувствовал, когда услышал всю эту чепуху о том, что ты выдохся и с тобой все кончено?

BM: Не понимаю, почему так происходит. Если ты выиграл одно или два соревнования, то можешь выиграть и больше. Я соревнуюсь в ранге профессионала уже шесть лет, поэтому говорить о том, что я выдохся, это полный бред. У меня еще полно сил.

MD: Удивляет ли тебя то, что поклонники бодибилдинга так непостоянны? Выиграл соревнования – ты король, проиграл – неудачник.

BM: Да. Выглядит это так, будто они хотят унизить тебя, чтобы посмотреть, что будет. Я мог бы понять чувство зависти к атлетам высшего эшелона, но ведь они нападают на начинающих ребят, которые выступают пока не очень хорошо и еще не имеют контрактов с компаниями. Думаю, это просто зависть. Люди часто нападают на тех, кто лучше, чем они сами. У таких людей слишком много ненависти в сердцах. Все эти злопыхатели – просто неудачники. Не знаю, как можно считать себя поклонником спорта и ненавидеть кого-то из атлетов.

MD: За последние годы ты получил возможность выяснить, кто твои истинные друзья, а кто просто притворяется?

BM: Да, но я стараюсь поддерживать ровные отношения со всеми.

MD: Кого в бодибилдинге ты считаешь своими настоящими друзьями?

BM: Трой Алвес, Мэлвин Энтони, Крис Кормье, Декстер Джексон, Джордж Фара – с этими парнями у меня отличные отношения. Можно назвать и ближайших моих соперников, Джея Катлера и Ронни Коулмэна – Ронни вообще самый замечательный парень в этом спорте. Они с Джеем стоят выше всей этой грязи и просто делают свою работу на отлично.

MD: В течение сезона по всему миру проходит огромное количество бодибилдерских соревнований. Сколько раз в год ты можешь заставить свой организм войти в соревновательную кондицию, прежде чем он перестанет реагировать на все твои усилия?

BM: Если ты выступаешь редко, то организм больше отдыхает и испытывает меньшие нагрузки. В то же время частые выступления дают тебе преимущество в виде мышечной зрелости. Взгляните на Декстера Джексона – с каждым годом он становится все жестче и рельефнее. Мне вполне хватает двух соревнований в год. Все эти бесконечные разъезды плохо сказываются на форме. Поэтому я считаю очень правильным, что большая часть крупных соревнований проходят после «Олимпии». За неделю ты выступаешь везде сразу – и можно отправляться домой отдыхать.

MD: Ты никогда не думал о том, что было бы неплохо пропустить все соревнования года и просто отдохнуть? Или ты каждый раз чувствуешь, что тебе нужна «Олимпия», потому что люди ждут твоего выступления?

BM: Да, мне нужна «Олимпия». К тому же я чувствую, что должен доказать всем: я здесь надолго. Я знаю, что могу добиться еще лучшей кондиции и еще больше усовершенствовать свои сильные стороны – линии и форму.

MD: Да, у тебя отличная узкая талия и изящные линии тела. Неужели ты хочешь стать похожим на громилу Ронни или на Джея?

BM: Нет, я не хочу стать больше, хотя и мог бы – я ведь люблю поесть. Я и так все время рос. Профессионалом я стал в 2000 году при весе в 101 кг, «Ночь Чемпионов» я выиграл в весе 109 кг, а на «Арнольд Классик» я весил уже 116 кг.

MD: Мы уверены, что у тебя громадный потенциал, и ты надолго останешься в числе лучших бодибилдеров мира. Чего тебе не хватает для раскрытия всех своих возможностей?

BM: У меня есть все – генетические данные для дальнейшего роста, и огромное желание работать. Все остальное – это лишь вопрос времени, надеюсь, не слишком долгого. ***MD***

ATLANTA 2004

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

Мастер бодибилдинга

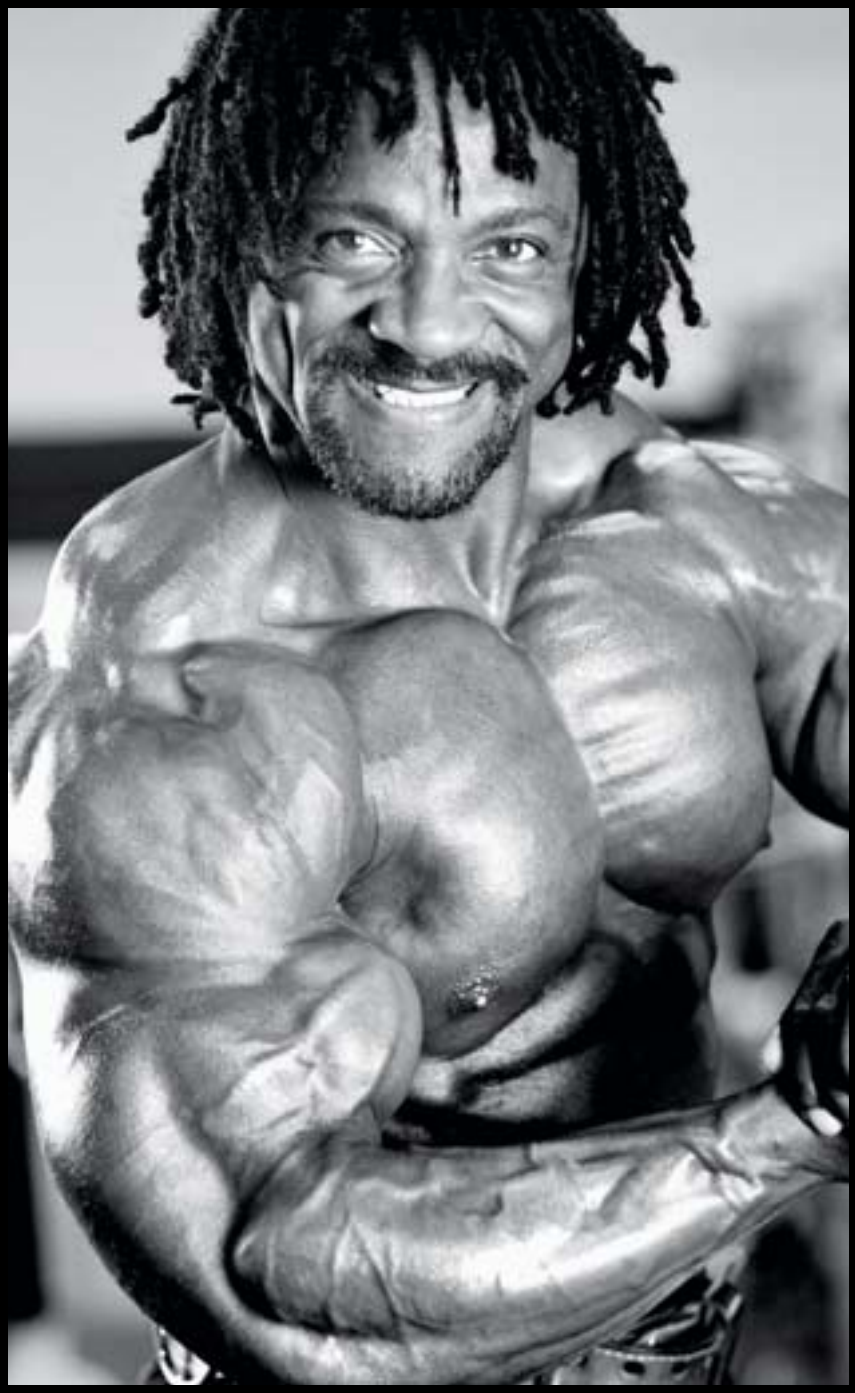
Чарльз Глэсс (Charles Glass)

Тренер чемпионов

Я учусь в школе и у меня проблема – я никак не могу питаться 5-6 раз в день. Уроки начинаются в восемь утра и заканчиваются в половине четвертого. После школы я еще работаю. Вечером я попадаю домой в половине девятого. Как бы мне получать все необходимые питательные вещества? Ведь я не могу просто выйти с урока или устроить себе перерыв на работе, когда подходит время приема пищи.

Прежде всего давай поговорим о твоем отношении к питанию. Мне кажется, ты уже начинаешь искать себе оправдания – не рано ли? Я думаю, многие люди просто сбиты с толку рассказами о суровой жизни профессиональных бодибилдеров. Питаться, тренироваться и спать – это их работа. Этим они зарабатывают себе на жизнь, их хлеб – контракты и призовые деньги. Поэтому они могут тренироваться в любое время дня и ночи. Но уверяю тебя, что 99% всех бодибилдеров (и даже обладателей профессиональных карт!) не могут позволить себе такой роскоши. Большинство из них учится, работает, ухаживает за родителями или нянчится с детьми – в общем, живет так же, как и все мы. Многие из них, чтобы вовремя получать всю необходимую пищу, несмотря на занятость, сталкиваются с такими же трудностями, как и ты.

Думаешь, только тебе трудно? Я знал одну женщину, мать-одиночку, которая тренировалась, работала, и еще училась – понятия «свободное время» для нее не существовало вообще! Теперь давай взглянем на твою ситуацию. Большую часть дня ты находишься в школе или на работе, и у тебя нет времени, чтобы спокойно поесть. К счастью, сегодня у



нас есть для этого прекрасное средство – спортивные напитки и батончики, качественные и удобные в применении. Лично я предпочитаю коктейли. Тебе я посоветовал бы использовать заменители пищи, а не просто протеиновые порошки. Они дадут твоему растущему организму и белки, и углеводы, и полезные жиры.

Чтобы сделать заменитель пищи более полезным, можешь добавить туда чистого протеина, доведя его содержание в порции до 50-60 г. Запасись несколькими 700-граммовыми бутылками и вечером рассчитай, сколько приемов пищи понадобится тебе на следующий день. Затем насыпь в каждую бутылку порошковый заменитель пищи и протеин. С собой возьми бутылку воды. Когда подойдет время еды, добавь воду в смесь, взболтай и выпей. Если тебе неудобно делать это на уроке, воспользуйся перерывом. Если у тебя на работе есть холодильник, то можешь взять с собой готовые коктейли (в блендере они лучше смешиваются). Но не забудь: как только у тебя появляется возможность нормально поесть, ешь!

Тебе не всегда будет легко получать все необходимые питательные вещества для тренировок и восстановления, но это – особенность бодибилдинга. Если бы все было так легко, то вокруг ходили бы только ребята с фигурами, как на обложках журналов. Стремись к поставленной цели и делай все, что для этого нужно.

Что ты думаешь о методе «отдых-пауза»? Майк Ментзер считал его самым эффективным способом усиления интенсивности сета. То же самое говорил и Тревор Смит, разработавший систему тренинга за точкой отказа. Насколько этот метод эффективнее, например, сетов со сбрасыванием веса? Есть ли какие-нибудь части тела, для которых метод «отдых-пауза» подходит лучше всего?

Я не большой поклонник тренировок в стиле «отдых-пауза», потому что считаю его слишком опасным. Со своими клиентами я предпочитаю применять метод, который называю «сетом сопротивления». Мы используем тренажер Смита. Вначале мы выполняем стандартный сет, чтобы утомить мышцы, затем переставляем стопоры так, чтобы работать только в верхней половине амплитуды. Дальше мы продолжаем работать в частичных повторениях с тем же весом до нового отказа и тем самым стимулируем каждое волокно. Тренируясь по методу «отдых-пауза» люди пытаются выполнять полные повторения из нижней позиции, где мышцы растянуты. Но в этой точке нагрузка приходится не столько на мышцы, сколько на суставы и особенно на связки и сухожилия. Инстинктивно люди «читингуют», пытаясь поднять гриф из нижней точки, что еще больше усиливает нагрузку и может привести к разрыву мышц. Если ты выберешь метод «отдых-пауза», я советую тебе сократить амплитуду во второй части сета и не опускать тяжести в нижнюю точку.

Мой сплит выглядит следующим образом:
День 1: грудь, трицепсы
День 2: спина
День 3: отдых
День 4: плечи, бицепсы
День 5: ноги
День 6: отдых, повторение цикла

Что ты скажешь о нем? Стоит ли выполнять мертвые тяги в день тренировки ног? И в какой день лучше тренировать предплечья и пресс?

Я много раз говорил об этом и повторю еще раз: я считаю, что организм лучше откликается на порядок «две тренировки и день отдыха», как это делаешь ты. Большинству атлетов очень трудно поддерживать интенсивность занятий, тренируясь три дня подряд и больше. Что касается распределения частей тела, предлагаю тебе познакомиться с моими правилами, а ты сам решай, как поступить. Всем своим клиентам я советую тренировать слабые части тела после дня отдыха. В таком случае они будут свежими и смогут выработать хорошие усилия. На второй день имеет смысл стимулировать сильные группы мышц, с которыми у тебя не возникает никаких проблем. Посмотри на свой сплит и реши, подходит ли он под мои рекомендации.

Теперь о мертвых тягах и приседаниях. Не уверен, говоришь ли ты о стандартных мертвых тягах с пола или о тягах с прямыми ногами для бицепсов бедер. Обычные мертвые тяги жестко прорабатывают квадрицепсы, ягодичные мышцы и бицепсы бедер вместе со спиной и трапециями. Ты можешь выполнять их в день тренировки спины, если на сессии для ног делал приседания. Оба упражнения в один день нанесут слишком сильный удар по нижней части спины, и к тому же второе по порядку упражнение будет выполняться хуже. Если ты не приседаешь, то мертвые тяги можно выполнять в день тренировки ног.

Насчет мертвых тяг с прямыми ногами – это упражнение, которое я не приемлю вообще. Насколько я понимаю, это упражнение – лишь способ растянуть бицепсы бедер с дополнительным отягощением, оно не строит мышцы. Я считаю его неудобным и опасным и видел достаточно атлетов, получивших травмы низа спины и бицепсов бедер в результате такой работы. Недавний пример – это Гаррет Даунинг. Пару лет назад он порвал себе бицепс бедра, выполняя мертвые тяги с прямыми ногами с весом в 200 кг. Если ты выполняешь это упражнение, то используй легкие веса, чтобы получить хорошую растяжку. Держи ноги слегка согнутыми в коленях, а спину – прогнутой. Обидно будет получить травму в упражнении, которое не строит ни грамма мышц.

Теперь к предплечьям и прессу. Предплечья лучше нагружать после рук, пресс можно совместить с любой частью тела, но я поставил бы его в конец тренировки, а не в начало, как делают многие. Пресс не пострадает, если ты нагрузишь его последним, но после него работа на другую часть тела может оказаться менее продуктивной.

Мне нужен совет по поводу тренировок женщин. Точнее не мне, а моей жене и ее подругам. В интернете пишут, что женщинам нужно тренировать все части тела дважды в неделю, и особенно – ноги. Но это идет вразрез с моими представлениями

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

Мастер бодибилдинга

о бодибилдинге. Я всегда считал, что каждую часть тела нужно нагружать один раз в неделю. Я знаю, что у тебя есть новая клиентка, Джоанна Томас – ее достижения говорят сами за себя. Она тренирует мышечную группу один или два раза в неделю? Откуда взялась эта рекомендация женщинам нагружать мышечную группу 2-3 раза в неделю? Они действительно восстанавливаются быстрее мужчин или же они должны тренироваться так же, как мужчины?

Все зависит от самой женщины и ее целей. Нельзя сравнивать женщину, готовящуюся к выступлению на «Мисс Олимпии», и обычную домохозяйку. Джоанна стремится стать как можно более мускулистой, чтобы быть лучшей культуристкой в мире, в то время как обычные женщины хотят всего лишь поддержать мышцы в тонусе, убрать жир на бедрах и лучше выглядеть в одежде. Джоанна нагружает каждую мышечную группу раз в неделю, потому что мы работаем очень серьезно.

Женщины действительно гораздо выносливее мужчин. Мужчины, как правило, превосходят их по массе, но зато женщины бьют их в количестве повторений и могут перенести гораздо больше жжения и молочной кислоты в мышцах. Здорово, что ты упомянул именно о ногах, потому что Джоанна особенно сосредоточена как раз на них. В Великобритании она тренировала ноги дважды в неделю, но сейчас, работая со мной, перешла на один раз в неделю. Увеличение времени восстановления уже приносит плоды.

Я встречал многих людей, которые хотели бы получить точную цифру потребления калорий, которая позволит им строить мышцы или сжигать жир. Но единой для всех цифры не существует, потому что все мы разные, с разными уровнями метаболизма и степенью физической активности

Почему большинство статей рекомендует женщинам тренировать ноги два раза в неделю? Я думаю, это идет от мифа о локальном сжигании жира. У большинства женщин наибольшее количество жира откладывается в нижней части тела, поэтому они верят, что тренируя ноги, они легче от него избавятся. Ты наверняка видел в спортзалах, что женщины в основном проводят время на тренажерах для ног. Забавно, что у мужчин тенденция другая – они тренируют в основном верхнюю часть тела, уделяя минимальное внимание ногам.

Частота тренировок твоей жены и ее подруг целиком зависит от их целей и серьезности намерений. Если это просто мышечный тонус, то вполне подойдут три тренировки всего тела в неделю с аэробной сессией после каждой и дополнительными аэробными тренировками еще два дня в неделю. Если они не будут тренироваться до отказа, то мышцы успеют восстановиться. Однако, если их цель - настоящий бодибилдинг, то лучше посоветовать им программу более традиционную, культуристическую.

Мне 24 года, рост 190 см, вес 95 кг, жир – 10%. Я начал заниматься в 18 лет при весе 89 кг. Из-за травмы я был вынужден сделать перерыв на год и потерял 16 кг веса. Сейчас я хочу вернуть свой прежний вес. Сколько калорий в день мне нужно потреблять – 3000, 3500, или больше?

Я встречал многих людей, которые хотели бы получить точную цифру потребления калорий, которая позволит им строить мышцы или сжигать жир. Но единой для всех цифры не существует, потому что все мы разные, с разными уровнями метаболизма и степенью физической активности. Есть очень простой и эффективный метод вычисления. Заведи блокнот и начни записывать в него все, что съедаешь в течение дня. Затем высчитай и суммируй все калории. Сюда же раз в неделю записывай свой вес. Если через две недели вес не увеличится, значит, для этого не хватает калорий. Следовательно, если ты потреблял, например, 3000 калорий, то нужно поднять их количество до 3500 и посмотреть, что произойдет. Если еще через две недели ты не наберешь хоть какой-то вес, добавь еще 500 калорий – и так далее.

В какой-то момент ты почувствуешь, что вместе с мышцами растет жир. Это означает, что пора уменьшать калорийность. В таком случае сократи ее на 250 калорий и питайся так пару недель, чтобы оценить результат. Кроме того, я посоветовал бы добавить кардиоработу, но будь осторожен – она может негативно сказаться на мышцах. ***MD***

Мелвин Великолепный

Мэлвин Энтони (Melvin Antony)

Я читал, что Крэйг Титус и Идрис Уорд-Эль всегда выполняют свои сеты с легкими весами и в диапазоне 12-20 повторений. Считается, что это уменьшает нагрузку на суставы, притом что мышцы продолжают расти. Но я также читал, что для мышечного роста лучше оставаться в пределах 8-12 повторений. Сколько повторений делаешь ты? Пробовал ли ты делать меньше или больше, и что из этого вышло?

Я пробовал работать в низких повторениях – от 3 до 6, и всегда становился сильнее, но размеры мускулов при этом никак не увеличивались. В упражнениях для верха тела я никогда не поднимался выше 12 повторений, потому что это подразумевало бы использование слишком легких весов. Я считаю, что тяжелые веса – это единственный способ активизации мышечного роста, но при этом они не должны быть настолько тяжелыми, чтобы суставы и сухожилия выполняли больше работы, чем мышцы. Поэтому для верха тела я выполняю по 6-12 повторений, для низа – 10-20.

Я начинаю с 10-12 повторений, а потом добавляю вес, чтобы в последних подходах поработать в 6-8 повторениях. Если я и поднимаюсь выше 12 повторений, то лишь в финальных упражнениях типа сведений рук в кроссовере, или когда выполняю сет со сбрасыванием веса. Что касается высоких повторений – я не знаю, что ответить, потому что могу говорить только за себя. Единственная причина для перехода на высокое число повторений – это травма, когда приходится выбирать между легкими весами или полным отказом от тренировок.

Мэлвин, лучшего атлета, чем ты, я еще не встречал! У меня вопрос о постановке ног во время приседаний в тренажере Смита. Из-за смещенного позвонка в пояснице я приседаю в тренажере, а не со штангой. Мне нравится, что в нем можно поставить ноги как угодно. А как ты ставишь ноги в тренажере Смита – прямо под грифом или чуть впереди? В первом случае я могу работать тяжелее, но чувствую, что квадрицепсы работают лучше, когда ноги стоят примерно на 15 см впереди. Что лучше?

Я никогда не приседал в тренажере Смита, потому что не чувствую, что прорабатываю ноги, если на плечах у меня нет штанги. Просто у меня никогда не было таких проблем со спиной, и мне не приходилось искать альтернативу. Давай рассмотрим оба случая. Поставив стопы прямо под собой, ты позволяешь ягодичным мышцам больше помогать квадрицепсам, а значит, можешь работать с более тяжелыми весами. Если стопы стоят впереди, то квадрицепсы действительно получают больше стимуляции. Думаю, что для гармоничного развития тебе нужно время от времени менять постановку стоп. Если ты все время будешь выполнять одно и то же упражнение одинаковым способом, то не добьешься сбалансированного развития.

Если я тренирую дельтоиды и бицепсы в понедельник, а грудь и трицепсы в четверг, не перетренируются ли мои трицепсы, получая нагрузку дважды в неделю? Чтобы этого избежать, я решил исключить жимы гантелей сидя и выполнять только подъемы рук в стороны стоя и в наклоне. Что ты скажешь о моем решении насчет жимовых упражнений? Если мои трицепсы еще болят, когда в понедельник я иду в спортзал, чтобы тренировать грудь, значит ли это, что они еще не полностью восстановились, и я перетренируюсь? И наконец, достаточно ли потреблять 2 г белка на каждый килограмм веса? Моя диета на 60% состоит из углеводов, на 30% из белка, и на 10% из жиров.

Я думаю, что 2 г белка на килограмм веса тела – недостаточное количество для бодибилдера. Нужно стремиться потреблять 3 г. А если ты когда-нибудь решишь сесть на низкоуглеводную диету, скажем, чтобы принять участие в соревнованиях, то количество белка должно увеличиться до 4 г.

Отказ от жимов в тренировке плеч – это плохая идея (если только ты не хочешь увеличить свои дельтоиды). Базовые упражнения, такие как жимы над головой, жимы лежа и приседания, отлично строят размеры в любой программе. Изолирующие упражнения с ними не сравнятся. Без жимов твои дельты никогда не станут такими мощными, округлыми и плотными, как у меня и других бодибилдеров высшего класса. Я думаю, не стоит слишком беспокоиться о перетренированности трицепсов. Я замечал, что ребята, которые больше всего боятся перетренироваться, обычно самые худые в спортзале. Большие парни даже не думают об этом, хотя именно они чаще всего тренируются больше, чем нужно. Единственная причина, по которой трицепсы могут получить слишком много работы во время жимов над головой – это выключение локтей в верхней точке.

Однако мне интересно, почему это твои трицепсы продолжают болеть после 96 часов отдыха? Может быть, ты новичок в тренировках или присту-

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

CLE
AMPIONS
gazin
TRx
ETICS
Reno

Мелвин Великолепный

пил к тренировкам после продолжительного отдыха? Или, может быть, ты применяешь слишком много высокоинтенсивных техник вроде сетов со сбрасыванием веса, суперсетов и форсированных повторений для трицепсов? Тогда тебе нужно переключиться на обычные подходы, а все эти фокусы применяй лишь иногда, чтобы встряхнуть мышцы. Надеюсь, что смог тебе помочь. ***MD***