

IRONMAN

MACHINE

IRONWOMAN

**Линда
О'Нейл**

**ЖИМ
ЛЕЖА**

**Железный
хват**

IGF-1

**ЭНЕРГЕТИКА
мышечного
РОСТА**

**Тренинг
Питание**

РОСТ часть 3

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

#10 2000

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD

**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ

КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru



ФИТНЕС



С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

НАПИТКИ XXI POWER

ГУАРАНА, ИЗОТОНИЧЕСКИЙ, КАРБОКОМПЛЕКС, L - КАРНИТИН

Энергетические напитки, обогащенные витаминами и питательными веществами

ШОКОЛАДКИ XXI POWER

CREA BAR, PROTEIN BAR, SLIM BAR

Батончики с пониженным содержанием жира и вредных сахаров

ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ XXI POWER

L - КАРНИТИН,
ГУАРАНА,
СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА В АМПУЛАХ

Легко усваиваемые и быстродействующие препараты для эффективной тренировки



тел.: (495) 780-66-45

www.sportservice.ru



IRONMAN MAGAZINE ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):
Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:

ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

Издатель и редакционный директор: Джон Балик

Соиздатель: Уоррен Уандерер

Директор по дизайну: Майкл Невье

Шеф-редактор: Стивен Холмэн

Художественный редактор:
Терри Страуд Брэтчер

Главный редактор: Рут Сильверман
Редактор: Лонни Тепер

**Редационный совет
российского издания:**

Алексей Медведев, доктор педагогических наук, профессор, первый российский чемпион мира по тяжелой атлетике среди супертяжеловесов

Михаил Головнев, вице-президент Московской Федерации Бодибилдинга, тренер чемпионов

Юрий Мельников, президент Московской областной федерации бодибилдинга и фитнеса

Владимир Турчинский, чемпион гладиаторских турниров, «Динамит»

Леонид Остапенко, член Международной Ассоциации Спортивных Наук, руководитель научно-исследовательского отдела фирмы «ЕАМ Спорт Сервис»

Консультант

Дмитрий Калашников, Сертифицированный персональный тренер (ISSA)

Дизайн, верстка
Киселев Дмитрий

Адрес российской редакции:
117218, Москва, ул. Кржижановского, д. 14, корп. 3

Тираж 30000 экз.
Цена свободная
Отпечатано в Финляндии

Свидетельство о регистрации СМИ № 017912
от 17 июля 1998 года

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации и оставляет за собой право не вступать в переписку. Присланные рукописи и материалы не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале IRONMAN magazine®, допускается только с разрешения редакции.



«Новый подход к энергообеспечению мышечного роста» стр 73

«...На сегодняшний день известно, что рост мышц происходит при стимуляции мышечной ткани высокоинтенсивной работой с отягощениями, выполняемой в анаэробных условиях, а источником энергии служит АТФ...»

«БОДИБИЛДИНГ для начинающих» стр 14

«...Давайте идти постепенно, шаг за шагом. Это позволит вам нарастить значительную мышечную массу за рекордно короткое время, и прохожие всегда и везде будут обязательно обращать на вас внимание, особенно летом, когда вы оденете футболку или когда будете прохаживаться по пляжу...»



«За пределами мощной мускулатуры» (отрывок 5) стр 76

«...Для обычных натуральных бодибилдеров мышечные достижения соревнующихся элитных спортсменов - это космическая дистанция времени, отдаляющая их от реальности, которая становится реальностью только спустя годы напряженного тренинга. Используйте достижения элитных спортсменов как источник мотивации, но не витайте в облаках, составляя свою собственную программу тренировок...»



стр 26



стр 54



стр 21



стр 64



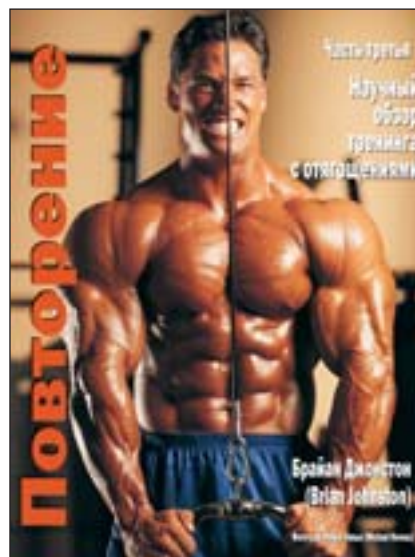
стр 88

Содержание

От редакции	6
Джон БАЛИК	
Новости и факты	8
Спортивная наука	12
Джерри БРЕЙНАМ	
БОДИБИЛДИНГ для начинающих	14
Стив ХОЛМЭН	
IRONWOMAN Линда О'Нейл	22
К вопросу о перетренированности	26
Леонид ОСТАПЕНКО	
Жим лежа	32
С.С.СЛОАН	
Травмы - это ужасно	40
Джордж ТЕРНЕР	
Остановка «Саратов» стоянка пять минут или шок - это по-нашему!	44
Владимир ТУРЧИНСКИЙ	
Гормон роста и инсулиноподобный фактор роста	46
М.А.ПОЛЯКОВ	
Реализуйте свой мышечный потенциал за год	54
Майк МЕНТЗЕР	
СверхМАРАФОН	60
Э.А.ЯКОВЛЕВ	
Тренинг, питание и рост	64
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	
Железный хват для железных людей	70
Сергей МАКАРОВ	
Новый подход к энергообеспечению мышечного роста	73
Михаил КЛЕСТОВ	
За пределами мощной мускулатуры	76
Стюарт МакРОБЕРТ	
Вопросы и ответы	84
Леонид ОСТАПЕНКО	
Чемпионат Европы по женскому бодибилдингу и фитнесу	88
Михаил НИКОНОВ	
Повторение	92
Брайан ДЖОНСТОН	



«Гормон роста и инсулиноподобный фактор роста» стр 46



Повторение часть 3 стр 92



Жим лежа стр 32



Editorial

Джон Балик: колонка издателя

Вы отличаетесь от других

В одном из летних номеров журнала Iron Man за 1963 год Пири Рейдер, основатель и прежний владелец этого журнала, в своей вступительной статье перечислил ряд основных идей бодибилдинга, которые остаются актуальными и по сей день. Мы - те, кто тренируется с отягощениями, отличаемся от остальных людей. Мы стремимся к самоусовершенствованию, и по мере того, как качество нашей жизни, а также наша внешность, улучшаются, мы, в свою очередь, становимся источником вдохновения для других. Вот что писал Пири Рейдер более 35 лет назад.

Все вы, кто тренируется с железом, отличаетесь от окружающих - вы уникальны в этом безумном мире, поскольку вы живете совершенно иной жизнью по сравнению с остальными людьми, и ваши друзья и знакомые, возможно, считают вас несколько странным. Они не в состоянии вас понять, но, тем не менее, они в душе восхищаются вашей самодисциплиной, хорошим здоровьем, силой и великолепной внешностью. К этому может быть подмешана и

некоторая доля зависти, но вы не должны позволять этому какому-либо повлиять на вас.

Видели, тренирующийся с отягощениями атлет проделывает тяжёлую работу ради достижения идеала - идеала здоровья и силы, превышающей обычные потребности, а также красивой (или

даже исключительно великолепной) фигуры. А для того, чтобы достичь всех этих качеств, требуется огромная дисциплина. Атлет должен заставлять себя тяжело работать для этого. Ему приходится лишать себя определенной пищи, которая вредна для него, а также избавляться от вредных привычек, которые могут повредить его здоровью и внешнему виду - таких как курение, алкоголь, поздний отход ко сну и другие. Он должен контролировать свои эмоции, поскольку знает, что это может оказать негативное влияние, если не держать себя под контролем. Он должен упорядочить и свои мысли, поскольку, если их не контролировать, то это может привести к самой настоящей катастрофе.

Поскольку его целью является улучшение физической формы, он также понимает, что невозможно отделить физическое состояние от ментального, или духовного. Таким образом атлет начинает интересоваться общей программой самоулучшения. Он прилагает больше усилий для совершенствования умственной деятельности и способности мыслить и действовать мудрее. Он развивает духовные аспекты своей жизни, и все это в результате способствует тому, что его жизнь становится более счастливой и насыщенной. Таким образом, тренирующийся с железом человек - это настоящая гордость, для общества и всей нации, пример для подражания, поскольку он путем самоусовершенствования, добивается превосходства над окружающими и при этом остается скромным, добрым и отзывчивым. Он уверен в себе, и знает, что в случае экстремальной ситуации он справится. И его жизнь максимально полная и насыщенная.

Культурист, тренирующийся с железом, знает обо всем, что входит в понятие «лучшая жизнь». Какой бы прекрасной стало наше общество, если бы у всех мысли были направлены на самоусовершенствование. Контраст между этими людьми и среднестатистической публикой огромен.

Мы, создатели журнала Iron Man, горды тем, что являемся частью этого движения. Мы рады тому, что страницы нашего журнала могут послужить источником мотивации для наших читателей и направить их в правильное русло. Мы будем продолжать поддерживать политику помощи нашим читателям в их стремлении к лучшей жизни. И мы будем делать это прежде всего ради наших читателей, чем ради нас самих. Все мы глубоко преданы своей работе.

Если вы недавно читаете наш журнал, мы рекомендуем вам присоединиться к нам и начать новую жизнь незамедлительно. Вы никогда не пожалеете об этом, и будете благодарны нам до последнего дня. Если вы - наш давний читатель, но несколько разочарованы тем, что не достигаете ожидаемого прогресса, или тем, что вы начали двигаться в противоположном направлении, не бросайте! Начните снова, будучи полным решимости на этот раз достичь желаемой цели. Я не могу не помнить те 12-15 лет, проведенные мной в тяжком труде, когда я не достигал прогресса, прежде, чем наконец, благодаря настойчивости и небольшому везению, все же достиг желаемых результатов. Возможно, и вам тоже будет трудно, но, как писали многие из наших читателей: «В конце концов я обнаружил правильную программу, которая принесла реальные результаты после долгих лет неудач». Вы тоже найдете для себя программу, которая будет приносить наилучшие результаты. Разве другой стиль жизни стоит того, чтобы прилагать такие тяжкие усилия? Неудачи и разочарования встречаются на пути у многих. Но те, кто не сдастся, обязательно добьются своего. Вы тоже можете добиться успеха. И мы поможем вам в этом. **IM**



Модель: Майк О'Гарн (Mike O'Hearn)/Невада (Nevada)



ВНИМАНИЕ!
ОТКРЫТ НОВЫЙ МАГАЗИН!



метро

УЛИЦА 1905 ГОДА

ул. Трехгорный вал, дом 20

тел.: (495) 605-69-79



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА



МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



схема проезда



«Фитнес-Клуб» - скоро дебют на ТВ

По-видимому, в скором времени на экранах центрального телевидения мы увидим авторскую программу Юрия Мельникова «Фитнес-Клуб». Съемки «пилотной» программы состоялись 30 августа. Но уже сегодня вы можете услышать радио-версию этой программы, которая выходит на волнах «Радио-Рокс» каждую пятницу в 3



Леонид Остапенко и Юрий Мельников в студии Радио Рокс

часа дня, начиная с 9 июня. В гостях программы уже побывали многие известные в мире бодибилдинга и шоу-бизнеса люди, такие как Л.А.Остапенко, Сергей Шелестов, Лилия Осия, Мурат Насыров, В.М.Шубов, Олег Макшанцев, Владимир Турчинский («Динамит»), Павел Усанов (бас-гитарист группы «Любэ»). Передача выходит в прямом эфире, так что вы можете задавать свои вопросы по пейджеру 9746424 аб. «Радио-Рокс».

26 августа завершился очередной этап тура «Суперсила», проводимого «Лигой Русских Силачей» под руководством Владимира Турчинского и при поддержке пивного концерна «Толстяк». Сильнейшие атлеты соревновались в Краснодаре, и мы приводим для любителей



Дмитрий Бобров

статистики результаты турнира:

1. Дмитрий Бобров (Кашира)
2. Дмитрий Голубочкин (Москва)
3. Владимир Левченко (Ростов-на Дону)

В качестве почетных гостей на «заграничный» турнир, проводимый в Донецке 27 августа, были приглашены В.И.Дикуль и представитель «IRONMAN team» Владимир Турчинский, который демонстрировал свою невероятную силу на трех площадках, в том числе и перед спортсменами, соревнующимися за титул «Самый сильный в Донбассе».



Владимир Турчинский

В середине октября должен пройти Конгресс Планеты Фитнес в ККЗ «Россия». Руководство «Планеты Фитнес» предложило вести это шоу Игорю Петрухину и Владимиру Турчинскому, но, по невыясненным причинам, Игорь Петрухин отказался от совместной акции и будет вести это шоу один.

Прощай, Геракл...



Стив Ривз

Стив Ривз, один из величайших бодибилдеров в мировой истории, телосложение которого было и остается идеалом физического совершенства, покинул нас. 1 мая 2000 года в возрасте 74 лет он скончался после продолжительной болезни.

Мистер Америка, Мистер Мир, Мистер Универс... Но, пожалуй, самую большую славу ему принесло исполнение главной роли в фильме «Геракл». Разве мог кто-нибудь послужить лучшим олицетворением бога силы и совершенства мышечных форм? Прощай, Великий Стив...

Вести из ближнего зарубежья

Энрико Дисюк выиграл категорию до 165 см по версии NABBA и категорию до 70 кг по версии IFBB



**Энрико
Дисюк**

на чемпионатах Латвии 2000 года. После этого он стал пятым на чемпионате Европы в категории «performance». Тренер Энрико - Марис Швейдукс (Президент NABBA Латвии) доволен результатами своего воспитанника. Рады и в клубе «Body & Soul», где тренируется чемпион. Энрико систематически получает методические рекомендации в научно-исследовательском отделе фирмы EAM Спорт Сервис, проверяя состав своего тела и качество восстановления от упорных тренировок.

Увлечения чемпионов

Константин Пучков, юниорский чемпион Европы и мира (по версии NABBA), предав забвению конный спорт, увлекся парашютным спортом. Константин признался, что каждый раз, входя в самолет перед взлетом, думает: «Зачем это мне все нужно, да еще и за мои деньги?» Но страсть к свободному падению оказывается выше этих сомнений. На счету у Кости уже пара десятков прыжков разной сложности. Старается от него не отстать и Людмила Тубольцева, чемпионка Европы и мира по этой же версии. Недавно эта звездная пара участвовала в обширной фотосессии.

Ночь Чемпионов

После того, как Джей Катлер занял предпоследнее место на Олимпиаде-99, едва ли кто ожидал



Джей Катлер

от него серьезных результатов в этом сезоне. Но, тем не менее, в этот раз ему удалось опередить даже многих гораздо более именитых спортсменов и стать первым, тем самым одержав свою первую победу на профессиональных соревнованиях и получив при этом чек на 15000\$.

- 1) Джей Катлер
- 2) Маркус Рул
- 3) Пол Диллетт
- 4) Орвилл Берк
- 5) Ли Прист
- 6) Павел Яблоницкий
- 7) Мелвин Энтони
- 8) Декстер Джексон
- 9) Эдди Эббью
- 10) Джейсон Арнц

Занявшие первые пять мест получают право на участие в Олимпиаде-2000.

Московский пауэрлифтинг идет в гору!

19 августа 2000г. Открытый Кубок г.Москвы по пауэрлифтингу.

Выступили более 100 участников из 17 городов России и ближнего зарубежья. Было установлено 16 рекордов Москвы, 7 из которых превышают рекорды России. В соревнованиях приняли участие 32 мастера спорта международного класса.



Вячеслав Пискунов

Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы Вячеслав Пискунов задал уровень соревнований собственным выступлением. Вячеслав присел со штангой весом 405 кг и в весовой категории до 110 кг превысил свое собственное достижение, являющееся рекордом Москвы и рекордом России. Интересно, что Вячеслав приближается к достаточно интересному юбилейному возрасту и обещал нашей редакции дать обширное интервью, а мы беремся это интервью опубликовать как подарок к его юбилею.



Юрий Фомин

Абсолютным победителем соревнований стал Юрий Фомин, весовая категория свыше 125 кг, который присел со штангой 407,5 кг, выжал лежа 260 кг, становая тяга - 392,5.

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

Спортивная наука

Джерри Брейнам
(Jerry Brainum)

Является ли плавание хорошим аэробным занятием?

Что касается аэробных тренировок, то очень большая проблема здесь в том, что человеку это со временем надоедает, и он бросает занятия. Причина в том, что обычные аэробные занятия, характеризуются ритмичными повторениями - например, ходьба на беговой дорожке или занятие на тренажере-имитаторе ходьбы по ступенькам. Некоторые стараются преодолеть этот недостаток энтузиазма, например, путем чтения во время выполнения упражнений, или разглядывания природных ландшафтов во время бега или езды на велосипеде.

Другой способ - это посещать занятия в группах. Благодаря общению с окружающими тренировка становится вам в радость - как будто вы сходили на вечеринку. Однако, проблема здесь в том, что у всех людей разный уровень подготовленности. И для тех, у кого физическая форма оставляет желать лучшего, та нагрузка, которую выполняют остальные, может быть слишком большой.

Совсем другое дело - плавание. Есть вполне понятные объяснения тому, почему ему не уделяется должное внимание как аэробной нагрузке.

Многие спорткомплексы просто не имеют бассейнов. Вопрос остается прежним: является ли плавание хорошей альтернативой классической аэробике? Конечно, оно имеет ряд преимуществ: расслабленное состояние, отсутствие стресса на суставы и отсутствие риска перегрева - и это только некоторые преимущества плавания. Я говорю о плавании как о виде физической нагрузки, а не просто барахтанье в бассейне с банкой пива. Для того, чтобы плавание можно было по праву назвать физической нагрузкой, частота сердечных сокращений должна дойти до определенного уровня.

Однако, с плаванием связаны и определенные проблемы. Например, если посмотреть соревнования по плаванию, например те, которые проходят в рамках летних Олимпийских Игр, то вы заметите - особенно, если вы культурист - что спортсмены (как мужчины, так и женщины), хотя они, конечно, не жирные, но довольно гладкие. Вы никогда не увидите рельефных мышц у пловца соревновательного уровня. Это объясняется тем, что они обладают небольшим слоем подкожного жира по всему телу.

Вам, вероятно, будет интересно, способствует ли занятие плаванием развитию мускулистости. Само собой разумеется, пловцы могут иметь большие мышцы, в этом все убедились 25 лет назад, когда в Восточной Германии женщины-пловчихи лидировали на международных соревнованиях. В журнале Iron Man была опубликована фотография одной из них со спины, она сидела на краю бассейна, и ее спина и плечи были такими широченными, что ей вполне могли позавидовать претендентки на звание Мисс Олимпия. Со временем, после опубликования документов о так называемых «исследовательских центрах» бывшей Восточной Германии, стало известно, что многие из этих пловчих-чемпионок принимали химические допинги. Но их мышцы были далеко не рельефными.

Было проведено несколько научных исследований, которые изучали влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую систему и изменение композиции тела. Большинство видов обычной «наземной» аэробики - а также упражнения с отягощением - способствуют повышению защитной формы транспортировщика холестерина в крови, называемого липопротеином высокой плотности. При измерении его уровня у соревнующихся пловцов, однако, он был подобен тому, который обнаруживается у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. И это было действительно так, несмотря на то, что они много занимались плаванием.

При сравнении с другими атлетами - например, бегунами - у пловцов

был обнаружен более высокий уровень жира (1). Другое научное исследование показало, что даже интенсивное занятие плаванием не оказывает существенного влияния на уровень жира (2). В ходе проведенного в 1987 году эксперимента, который длился шесть месяцев, тучные женщины были разделены на три группы: одни занимались плаванием, другие - спортивной ходьбой, третьи - велосипедным спортом (3). Те, кто занимался «наземными» видами упражнений - т.е. ходьбой и велоспортом - в среднем на 10-12% снизили массу тела. А те, кто только плавал, не продемонстрировали никаких изменений в массе тела или толщине жировых складок. С другой стороны, никто не наблюдал за ходом их занятий, так что нет никаких доказательств того, что они действительно плавали, а не просто плескались в воде.

В ходе последнего научного эксперимента, целью которого было изучение влияния плавания на композицию тела и работу сердечно-сосудистой системы, 18 тучных людей, которые до этого вели сидячий образ жизни, были разделены на две группы: те, кто занимался плаванием, и контрольная группа, которая не занималась физической культурой (4). Группа, занимавшаяся плаванием, тренировалась три дня в неделю на протяжении 10 недель на уровне интенсивности 60% от максимального потребления кислорода. Через 10 дней те, кто занимался плаванием, продемонстрировали некоторые положительные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, включая сокращение ЧСС в покое и субмаксимальную ЧСС. И опять же, не было замечено существенных изменений в массе тела, проценте жира или локальных жировых отложениях. Ни пловцы, ни те, кто продолжал вести малоподвижный образ жизни, не показали изменений в уровнях глюкозы или инсулина в сыворотке крови в состоянии покоя. Уровни липопротеинов высокой плотности и липопротеинов низкой плотности (так называемого, плохого холестерина) также оставались неизменными в обеих группах.

Почему никаких изменений не произошло? Одно из объяснений касается теплосберегающих свойств воды. То есть, если человек находится в

воде, то это препятствует потере жира. Это было показано в ходе другого эксперимента, который заключался в том, что женщины занимались на специальных велотренажерах, а их тело при этом находилось в прохладной воде. Количество жира у них не уменьшалось (5). Некоторые ученые полагают, что тело реагирует на погружение в холодную воду тем, что откладывает подкожный жир - таква защитная реакция, чтобы предотвратить потерю тепла. Авторы этого эксперимента заметили, что, к сожалению, плавание не столь эффективно для сжигания жира, хотя и имеет значительные преимущества для тучных, физически неподготовленных



людей - например, оно не требует использования отягощений, поэтому не вызывает проблем с суставами, и не нужно беспокоиться о перегревании. А это очень распространенные проблемы, часто возникающие у страдающих избыточным весом людей, когда они начинают заниматься физической культурой.

Другая теория, объясняющая тот факт, что плавание не ведет к сбросу жира, основана на лабораторных экспериментах на животных, которые показали, что у них повышался аппетит, а следовательно, и потребление калорий, которое сводило на нет расход калорий в ходе занятий плавани-

ем. Однако, с людьми такого не происходило, разве что кому-то из участников эксперимента удавалось ускользнуть и украдкой съесть что-нибудь. Другая гипотеза объясняет это плавучестью человеческого тела, благодаря которой плавание легче, чем другие виды упражнений, на него тратится меньше калорий из расчета на один и тот же период времени и количество приложенных усилий меньше. Однако, это тоже не было доказано.

А что касается того, почему занятия плаванием не влекут за собой изменения уровня липидов в крови - например, липопротеинов высокой плотности и липопротеинов низкой плотности, то некоторые ученые объясняют это тем, что такие положительные изменения происходят только на фоне значительных изменений в композиции тела. Короче говоря, вы не получите никаких полезных для здоровья изменений, если не будете терять жир. Другое объяснение этому - это то, что при плавании углеводный метаболизм больше задействуется, чем жировой, что делает его в этом отношении больше схожим с анаэробной нагрузкой. Но все же это не объясняет, почему такая анаэробная нагрузка, как тренировки культуристов, приводит к повышению уровня липопротеинов высокой плотности.

Последнее исследование показало, что занятия три раза в неделю не являются оптимальным режимом для изменения композиции тела, особенно у тех, кто страдает ожирением. Другое исследование явно показывает, что требуется как минимум четыре аэробных занятия в неделю для эффективного сжигания жира. С другой стороны, пловцы занимались по 45 минут, что все же должно было привести хоть к какой-то потере жира, принимая во внимание то, что они при этом сокращали потребление калорий.

Некоторые могут возразить, что если вы достаточно сократите потребление калорий, то любой тип физической нагрузки, включая и плавание, должен привести к потере жира. Основной итог изучения влияния занятий плаванием, о котором рассказывалось выше, заключается в том, что для изменения композиции тела плавание не так эффективно, как другие виды аэробной нагрузки. **IM**

БОДИБИЛДИНГ

**Для
начинающих**

Стив Холмэн (Steve Holman)

**Полная программа
тренировок и питания,
которая поможет
новичкам нарастить
мышечную массу**

Если вы не переносите оценивающих взглядов со стороны окружающих, эта статья - не для вас. Цель ее - помочь человеку построить такую мускулистую фигуру, чтобы все прохожие обязательно оборачивались ему вслед. Данное руководство содержит практически все, что вам понадобится, чтобы построить великолепную, привлекающую взгляды окружающих, фигуру - добавьте к этому только силу воли и настойчивость, и вы за несколько коротких недель приобретете значительное количество мышц. Ключ к этому - серьезные тренировки по правильной программе.

Давайте идти постепенно, шаг за шагом. Это позволит вам нарастить значительную мышечную массу за рекордно короткое время, и прохожие всегда и везде будут обязательно обращать на вас внимание, особенно летом, когда вы оденете футболку или когда будете прохаживаться по пляжу.

Шаг 1. Перед тем, как начать тренироваться, приобретите надлежащее оборудование.

Есть ряд вещей, которые вам понадобятся уже на самых первых тренировках, где бы вы ни тренировались: пояс, перчатки, полотенце и тренировочный дневник.

Пояс. Когда вы туго затягиваете пояс вокруг талии, вы обеспечиваете дополнительную поддержку нижней части спины. Он увеличивает внутрибрюшное давление, что снижает нагрузку на поясничный отдел позвоночника. Когда вы выполняете упражнение с большим весом, требующее поддержки нижней части спины (например, приседы, дедлифты с прямыми ногами и тяги штанги в наклоне), туго затягивайте пояс. Но не переусердствуйте - не носите его всю тренировку напролет; затягивайте его только в конкретном сете конкретного упражнения. Согласно новейшим рекомендациям ученых, лучше всего прибегать к помощи пояса только в самых тяжелых сетах. Это позво-

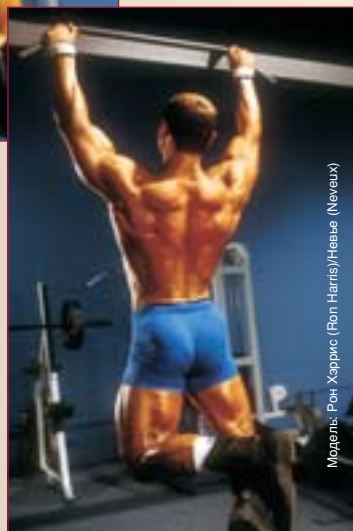
лит вам увеличивать силу стабилизирующих мышц пресса, когда вы не используете пояс. Если вы будете слишком зависимы от пояса, вы ослабите эти поддерживающие мышцы.

Перчатки. Тренировочные перчатки предотвращают появление мозолей и облегчают удержание грифа. Если вам случалось когда-либо, когда вы были без перчаток, прищемить кожу ладоней между двумя 20-килограммовыми дисками, вы хорошо понимаете, насколько нужны перчатки.

Полотенце. Возможно, таскать за собой полотенце для рук не очень удобно, но оно оказывается очень даже кстати, когда нужно вытереть пот со лба или вытереть чужой пот с тренажеров. Можно также обмотать им гриф, чтобы уменьшить давление тяжелой штанги на спину. А если вы не постираете его неделю-другую, то

вовне сможете использовать его, чтобы расчистить пространство вокруг необходимого вам тренажера.

Тренировочный дневник. Это может быть либо блокнот, либо обычный лист бумаги. С одной стороны, вести этот дневник будет немного утомительно, но в то же время, вы будете быстрее строить мышцы, если будете знать, какие веса вы использовали на предыдущей



тренировке. Вы будете в точности знать те цифры, которые вам необходимо превзойти, а это очень мощный источник мотивации. Записывайте вес, используемый в каждом сете, а также количество повторений. Например, скажем, вы выполняете 1 разминочный сет жимов лежа с 25 кг в 10 повторениях. В перерыве между 1-м сетом жимов лежа и 2-м вы записываете:

Дата 20/03

Жим лежа 25x10

После минутной паузы вы выполняете тяжелый рабочий сет. Предположим, вы используете 45кг в 8 повторениях. После этого 2-го сета вы вновь делаете запись в дневнике, в этот раз она выглядит так:

Дата: 20/03

*Жим лежа 25x10
45x8*

Фиксируйте каждый сет каждого из упражнений, чтобы на следующей тренировке вы могли посмотреть, что вы делали в прошлый раз, и постараться улучшить результаты на 1-2 повторения в тяжелых рабочих сетах. Такой вид прогрессии является ключом к достижению результатов в бодибилдинге. Использование большего веса или выполнение большего числа повторений приводит к заметному увеличению мышечной массы. Однако, вы не будете получать таких результатов на каждой тренировке. Старайтесь по возможности увеличить результативность, но не надо разочаровываться, если силовые показатели не меняются несколько тренировок. Нарастившие силы и массы мышц - это процесс постепенный. Будьте терпеливы, и никогда не жертвуйте безупречной техникой выполнения упражнения ради поднятия большего веса.

Каждый раз, приходя в зал, запи-

сывайте дату и фиксируйте вес отягощения и количество повторений в каждом упражнении. Но никогда не используйте тренировочный журнал для того, чтобы обрисовать там себя невиданным силачом и при случае показать напарнику по тренировкам.

Шаг 2. Постепенно входите в тренировочный режим, чтобы ощущения в мышцах были не слишком болезненными, что может снизить ваш энтузиазм.

Первые несколько недель тренинга должны быть легкими - такими

для себя тренировочный ритм. Не позволяйте, чтобы ваша мотивация повышала интенсивность тренировок в этот период времени, иначе вы рискуете повредить мышечные волокна. (Вам будет далеко не до смеха, когда вы, проснувшись на следующее утро, будете буквально ползком добираться до ванной - так сильно будут болеть ноги, и кричать от боли, надевая одежду). Пощадите себя вначале, и вы заложите фундамент для больших и лучших результатов.

Вот вводная программа. Заметьте, что она почти полностью состоит из базовых упражнений, которые являются многосуставными и прорабаты-

вают целевую мышечную группу с помощью других мышечных групп.

Программа для начинающих

Понедельник, среда и пятница

Приседы 2x10*

Дедлифты с прямыми ногами 2x10*

Подъемы на носки стоя 2x10*

Жимы лежа 2x10*

Подтягивания на брусьях или на перекладине 2x10*

Тяги штанги в наклоне 2x10*

Жимы гантелей сидя 2x10*

Тяги гантелей к подбородку 2x10*

Трицепсовые экстензии лежа 2x10*

Сгибания рук со штангой стоя 2x10*

**2x10 означает, что вы делаете 2 сета в 10 повторениях, затем переходите к следующему упражнению. Используйте легкий вес в обоих сетах. Разминочного сета не требуется.*

Примечание: Всегда отдыхайте 1-1,5 минуты между сетами. Чтобы засекать время отдыха, используйте часы или секундомер.



Модель: Майк О'Ген (Mike O'Heary)/Невье (Nevue)

Модель: Рон Харрис (Ron Harris)/Невье (Nevue)

Кранчи на абдоминальной скамье

Жим лежа

легкими, чтобы вы испытывали лишь небольшую боль в мышцах. Такие втягивающие тренировки помогают освоить упражнение, обнаружить целевые мышцы и определить

Эта программа для всего тела рассчитана на 3 тренировки в неделю. Вы выполняете одни и те же упражнения в понедельник, среду и пятницу. По утверждению исследователей, работа в каждом из этих упражнений 3 раза в неделю наиболее эффективна для начинающих. Это идеальная частота тренировок для того, чтобы освоить упражнения и развить нейромышечную эффективность, или пути «нервы-мышцы», что позволит вам достичь полного сокращения целевых мышц.

Каждый раз, когда вы тренируетесь первые несколько недель, ваши мышцы более эффективно достигают жжения, и это повышение нейрологической способности приведет к быстрому увеличению силы. Почти каждую тренировку вы будете чувствовать, как становитесь сильнее. Хотя значительная часть увеличившейся силы происходит благодаря адаптации нервной системы, ваши мышцы тоже увеличат силу и жесткость. Однако, ваши первые заметные результаты придут через три первых недели.

Вот как следует строить тренировки первые несколько недель.

Неделя 1. Выбирайте такое отягощение, с которым можете с легкостью выполнить 10 повторений в превосходной технике - и совершенно без боли. Поскольку сетов довольно легкие, разминки не требуется. Каждое упражнение выполняйте в двух сетах, отдыхая между сетами и упражнениями примерно 1 минуту. Например, первое упражнение - приседания. Нагрузите гриф, выполните 10 повторений, отдохните минуту, затем выполните второй сет. После второго сета вы отдыхаете, одновременно готовясь к следующему упражнению - дедлифтам с прямыми ногами.

Недели 2 и 3. В каждом из упражнений увеличьте отягощение. Однако при этом каждый сет вам выполнять должно быть по-прежнему легко. Никогда не добавляйте больше веса, чем вы в состоянии поднять в прекрасной форме требуемое число повторений (если вам только не доставляет удовольствие нахождение на большой койке, рентген и операции).

Неделя 4. Первый сет выполните как разминочный, затем выполните второй сет с более тяжелым весом. Разминочный вес должен составлять 50-70% того, который вы намерены использовать в тяжелом рабочем сете. Например, если вы собираетесь в рабочем сете жимов лежа поднимать 50 кг, то в разминочном сете вы делаете 10 повторений с 35 кг. Выполняйте повторения медленно и размеренно, произнося про себя «один, два, три» при достижении верхней и нижней точки. После разминочного сета нагрузите на гриф 50 кг и выполните рабочий сет, работая до тех пор, пока вы не почувствуете, что больше не можете выполнить ни одного повторения в безупречной технике. Если у вас нет напарника, или страховщика, останавливайтесь в потенциально опасных упражнениях, как жим лежа, до того, как достигнете полного отказа. Иначе вы рискуете попасть в своего рода ловушку, когда штанга застрянет у вас на груди, и вы будете кричать, призывая помочь вам.

Вот как следует выполнять упражнения.

Приседания. Это упражнение лучше любого другого упражнения способствует наращиванию массы передней части бедер, или квадрицепсов.

Поставьте ноги чуть шире плеч, развернув ступни на 45 градусов.

Держите спину прямо, пресс напрягите.

Смотрите прямо перед собой и сосредоточьтесь на том, чтобы стоять прямо.

Присядайте до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу, затем сразу же возвращайтесь в исходное положение.

Не «отбивайте» вес из нижней позиции, иначе можете повредить колени.

Дедлифты с прямыми ногами. Это упражнение строит объемные бицепсы бедер.

Держите спину прямо в ходе всего упражнения.

Опускайте гриф до уровня середины голени, затем вернитесь в исходное положение.

Поначалу выполняйте это упражнение с очень маленьким весом, чтобы освоить правильную технику.

Не округляйте нижнюю часть спины и не выталкивайте вес из нижней позиции, иначе вы рискуете получить травму.

Подъемы на носки стоя. Это упражнение увеличивает объем голени. Встаньте на специальный тренажер для подъемов на носки стоя.

Ноги должны быть прямыми или очень слегка согнутыми.

Опускайте пятки как можно ниже, затем поднимайтесь на носки как можно выше.

Задержитесь в верхней позиции и напрягите икры.

Если у вас нет такого тренажера, используйте гантели и выполняйте подъемы то на одной ноге, то на другой, поочередно.

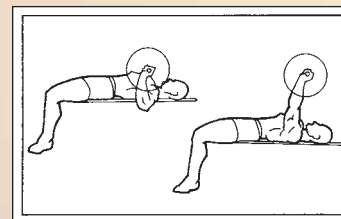
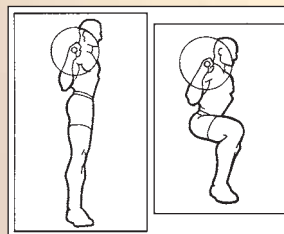
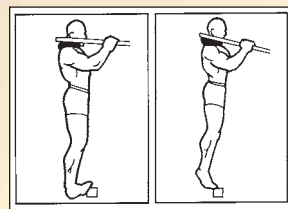
Встаньте на деревянный брус, свободной рукой держитесь за что-то для равновесия. Подъемы на носки стоя на одной ноге прекрасно помогают сконцентрироваться на целевой мышце, поскольку одновременно вы прорабатываете только одну голень.

Не останавливайтесь, не достигнув полного растягивания или сокращения, не сгибайте колени и не «отбивайте» в нижней позиции. Хотите достичь наилучших результатов - сохраняйте правильную технику.

Жимы лежа. Прекрасное упражнение для построения массивной груди.

Хват должен быть немного шире плеч.

Гриф должен слегка коснуться нижней части груди, затем выжмите его вверх до выпрямления рук. Вначале вы можете задерживаться в нижнем положении, чтобы подкорректировать технику, но по мере увеличения вашего



тренировочного уровня эту паузу следует исключить.

При опускании грифа плечевые части рук должны быть разведены в стороны. Это будет удерживать нагрузку на груди, а не на трицепсах.

Пусть кто-нибудь вас пугает - на случай, если вы вдруг достигнете отказа в нижней точке. Если же некому вас подстраховать, заканчивайте упражнение за 1-2 повторения до того, как вы можете достичь отказа.

Не отрывайте ягодицы от скамьи, иначе можете повредить поясницу. Не отбивайте вес от груди.

Тяги вниз. Это упражнение строит широкую спину, или широчайшие мышцы спины. Хват должен быть немного шире плеч.

Подтягивайте гриф к верхней части груди, затем медленно опустите до выпрямления рук - но не расслабляйте плечи, поскольку это грозит травмой.

Старайтесь тянуть гриф мышцами спины, а не руками, это поможет сконцентрироваться на целевых мышцах.

Если у вас нет тренажера для тяг, выполняйте подтягивания на перекладине. Вы можете использовать стул, поставить ноги на пол, или же попросить напарника помочь в последних нескольких повторениях, если вам не хватает силы выполнить их самостоятельно.

Не отклоняйтесь назад. Старайтесь держаться как можно более прямо. И не позволяйте, чтобы гриф тянул руки в нижнее положение, это может вызвать травму плечевого пояса.

Тяги штанги в наклоне или тяга Т-грифа в наклоне. Это упражнение способствует увеличению толщины средней части спины, или трапеций.

Спина должна быть прямой.

Подтягивайте гриф к животу.

Руки должны расходиться в стороны от туловища.

Почувствуйте работу мышц средней части спины, находящихся между лопатками.

Не разгоняйте гриф вверх с помощью инерции. Старайтесь, чтобы туловище было неподвижным.

По возможности,

используйте такой тренажер, который имеет скамью для поддержки торса.

Жимы гантелей. Это упражнение строит округлые, полные плечи, или дельтоиды.

Выжимайте гантели от груди за голову.

Поддерживайте постоянный ритм, 2 секунды вверх и 2 секунды вниз, старайтесь прочувствовать работу дельтоидов в каждом повторении.

Не останавливайтесь в нижней позиции каждого повторения, иначе вы уменьшите нагрузку на дельтоиды. Опускайте вес до тех пор, пока кисти рук не достигнут уровня ушей.

Тяги гантелей перед собой. Это упражнение строит широкие плечи и увеличивает толщину верхней части спины.

Тяните гантели от передней части бедер до нижней секции груди, задержитесь в верхней точке прежде чем опустить гантели до выпрямления рук.

Кисти рук должны быть на ширине плеч, движение должно быть плавным, вы должны чувствовать сокращение дельтоидов при поднятии гантелей.

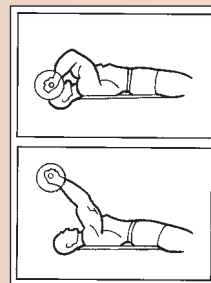
Старайтесь не выполнять это упражнение со штангой, поскольку фиксированное положение кистей рук может вызвать ущемление плечевого сустава в верхней точке амплитуды. Некоторые люди используют штангу без проблем. Но у других это приводит к травмам. Лучше обезопасить себя.

Выпрямления рук лежа. Это упражнение строит трицепсы - мышцы тыльной стороны плеча.

Плечевые части рук должны быть неподвижными.

Перед тем, как переходить к следующему повторению, вы должны коснуться грифом головы.

Старайтесь поддерживать неизменный ритм, постоянно напрягая трицепсы. Сохраняя неподвижное положение плечевых частей рук, вы двигаете гриф над лицом, это способствует изоляции трицепсов.



Сгибания рук со штангой стоя. Это упражнение строит массивные бицепсы - мышцы передней доли верхней части руки.

Плечевые части рук должны быть прижаты к бокам.

Подтягивайте гриф вверх, без отбыва или разгона.

Поддерживайте постоянный ритм. Сосредоточьтесь на работе бицепсов.

Не прибегайте к помощи инерции, иначе это превратится в упражнение для спины.

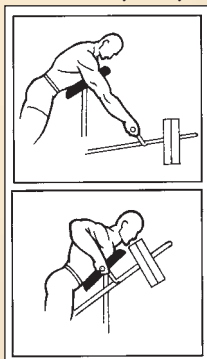
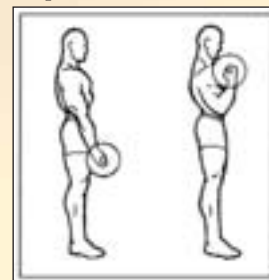
Вот несколько советов, о которых вам всегда нужно помнить, начиная работу по этой программе.

1) В качестве общей разминки вы можете выполнить легкую растяжку или калланетику - 5-10 минут - перед тем, как начать работать непосредственно по программе. Это подготовит тело к предстоящей работе с отягощениями.

2) Скорость выполнения повторений должна быть 2 секунды вверх, 2 секунды вниз во всех упражнениях. Вы можете считать «один, два, три/один, два, три» при движении вверх и вниз. Такой ритм предотвратит включение инерции, которое помешает вам достичь нужных результатов. Помните, вы должны быть терпеливым. Не следует жертвовать правильной техникой ради большего числа повторений, иначе вы рискуете травмой.

3) Отдыхайте 1-1,5 минуты между сетами, или столько, сколько требуется вашему напарнику, чтобы выполнить свой сет.

4) Если в тяжелом рабочем сете вы можете выполнить 9-10 повторений, добавьте отягощение на гриф на следующей тренировке, чтобы умень-



шить число повторений до 7-8 - как правило, это 2,5-5кг.

5) Мышцы пресса и предплечья получают огромное количество непрямой стимуляции, поэтому вам не требуется выполнять прямую работу на эти мышечные группы в течение начального этапа вашего тренинга. Если же вы чувствуете потребность в проработке пресса, добавьте 2 сета кранчей или работы на тренажере для абдоминальных мышц в конце тренировки.

6) Работайте по программе 10 недель - 3 недели втягивающих, затем 7 недель тяжелого тренинга.

Шаг 3: После вводной 10-недельной фазы отдохните 1 неделю, чтобы ваш организм полностью восстановился. Затем начните работу по новой программе, когда вы тренируете каждую мышечную группу 2, а не 3 раза в неделю, при этом число сетов для каждой мышечной группы увеличивается.

Как утверждает наука, по мере того, как вы становитесь сильнее, вы можете работать с большей интенсивностью и подвергать организм большей нагрузке. Поэтому следует сократить частоту тренировок каждой мышечной группы, чтобы избежать перетренированности. Если вы будете слишком часто подвергать мышцу большой нагрузке, это может затормозить прогресс или даже направить его в обратную сторону. Теперь, когда вы стали более тренированными, вам требуется больше сетов и специальные изолирующие упражнения, для того, чтобы достигать больших результатов.

Вот новая программа, которая может вам быстро достичь цели.

Программа среднего уровня

Понедельник

Выпрямления ног	3x8-10*
Приседы	3x8-10*
Сгибания ног	3x8-10*
Дедлифты	
с прямыми ногами	3x8-10*

Подъемы на носки стоя	3x10-15*
Подъемы на носки сидя	2x10-15
Кранчи для абдоминальных мышц	2x10-15

* Первый сет является разминочным и выполняется с 50% рабочего веса.

* Примечание: Отдыхайте 1,5 минуты между сетами.

Вторник

Разведение рук в стороны с гантелями	2x8-10*
Жимы лежа	3x8-10*
Пулловеры с гантелями	2x8-10*
Тяги вниз или подтягивания на перекладине	3x8-10*
Тяги штанги в наклоне	3x8-10*
Разведение рук в наклоне	2x8-10
Жимы гантелей сидя	3x8-10*
Трицепсовые экстензии лежа	2x8-10
Сгибания рук со штангой стоя	2x8-10

* Первый сет является разминочным и выполняется с 50% рабочего веса.

* Примечание: Отдыхайте 1,5 минуты между сетами.

Пятница: (это повторяет программу начального периода)

Приседы	2x10*
Дедлифты	
с прямыми ногами	2x10*
Подъемы на носки стоя	2x10*
Жимы лежа	2x10*
Подтягивания на брусьях или на перекладине	2x10*
Тяги штанги в наклоне	2x10*
Жимы гантелей сидя	2x10*
Тяги гантелей к подбородку	2x10*
Трицепсовые экстензии лежа	2x10*
Сгибания рук со штангой стоя	2x10*

* Первый сет является разминочным и выполняется с 50% рабочего веса.

* Примечание: Отдыхайте 1,5 минуты между сетами.

Работая по программе среднего уровня, вы тренируетесь в понедельник, вторник и пятницу вместо понедельника, среды и пятницы. Такое расписание позволяет вам выполнить больше сетов, изолировать мышцу путем новых упражнений и разделить все части тела на два дня следу-

ющим образом:

Понедельник: Квадрицепсы, бицепсы бедер, икры и пресс.

Вторник: Грудь, спина, плечи и руки

Среда и четверг: Отдых

Пятница: Вы тренируете все тело по той же программе, которую использовали на начальной фазе тренинга.

Заметьте, что в понедельник и вторник вы выполняете изолирующие упражнения перед базовыми для каждой из мышечных групп. Изолирующее упражнение - это упражнение, которое вовлекает в работу один сустав, оно прорабатывает только целевую мышцу, без участия остальных мышц. Выпониение изолирующего упражнения вначале помогает тщательно размять целевые мышцы и улучшить результативность и мышечное развитие. Однако, когда вы выполняете их после изолирующего упражнения вы можете в базовых упражнениях, например, в приседах, использовать меньший вес, по сравнению с тем, который вы используете на тренировке в пятницу, когда вы выполняете только их. В изолирующих упражнениях техника должна быть очень строгой, чтобы предотвратить травмы.

После 8-недельной фазы работы по программе понедельник-вторник-пятница отдохните 1 неделю, затем можете попробовать разделить пятничную тренировку для всего тела на два дня. Просто повторите программы понедельника и вторника в четверг и пятницу,



Дедлифты с прямыми ногами

но для каждой мышечной группы выполняйте сначала комбинированное упражнение, а затем изолирующее. Например, делайте приседания перед выпрямлениями ног, тяги вниз перед пулловерами и жимы лежа перед разведениями рук.

Вот расписание тренировок:

Понедельник: Ноги и пресс

Вторник: Верх тела и руки

Среда: Отдых

Четверг: Ноги и пресс

Пятница: Верх тела и руки

Это обычный сплит для бодибилдеров среднего уровня. Он поможет вам достичь выдающихся результатов - если вы не будете перетренироваться. Помните, по мере того, как вы становитесь больше и сильнее, ваши восстановительные способности тоже увеличиваются, но в то же время вы подвергаете свой организм большей нагрузке. Это означает, что вам не следует увеличивать количество сетов, иначе рост замедлится. Дополнительный рабочий сет в одном-другом упражнении - это нормально, но старайтесь, чтобы продолжительность тренировки была 45-60 минут. Это идеальная продолжительность для мышечного роста и метаболической стимуляции.

После того, как вы потренировались 8 недель по этой программе обычного сплита, вы можете попробовать более специализированную программу для наращивания массы.

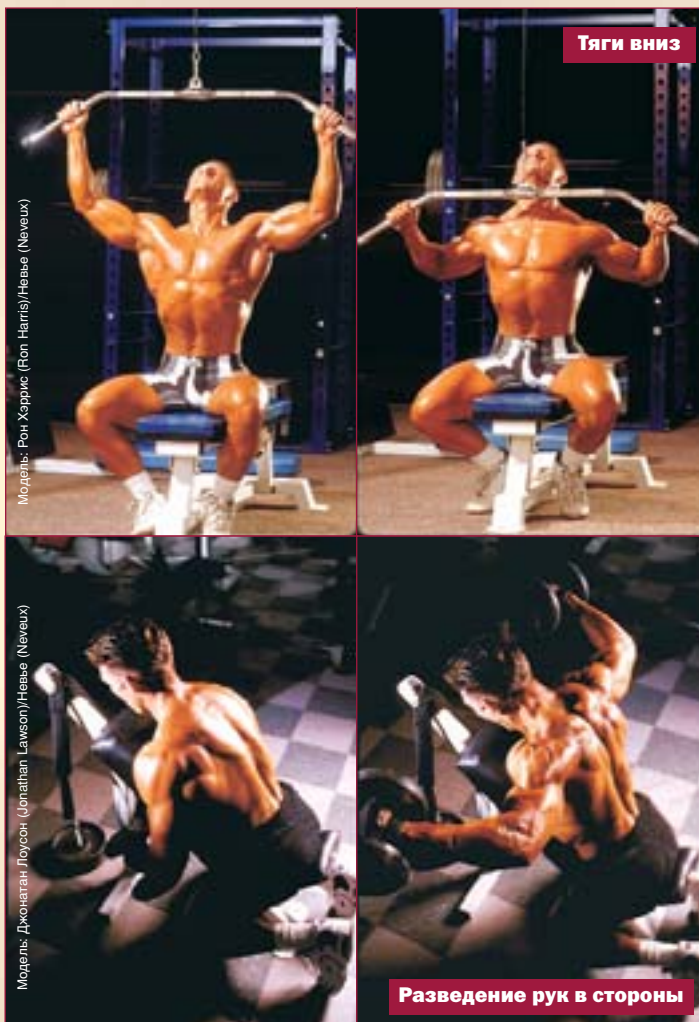
Шаг 4. Ваша диета должна способствовать наращиванию мышечной массы.

Для восстановления и роста мышц старайтесь употреблять 5-6 небольших приемов пищи в день. Каждый из приемов пищи должен содержать источник белка - например, куриное мя-

со, нежирную говядину, творог, молоко, яйца или рыбу, и вы с каждым приемом пищи должны получать 20-40г белка. Если это затруднительно, то вместо 1-2 приемов пищи выпивайте протеин в виде пищевой добавки.

Серьезный, строящий массу цикл

Неделя 1: Очень легкие тренировки для всего тела в понедельник, среду и пятницу.



Недели 2 и 3: Немного увеличьте отягощение в каждом упражнении, но все сетов должны по-прежнему оставаться легкими.

Недели 4-10: Первый сет каждого из упражнений должен быть разминочным, а второй - тяжелым рабочим сетом, который выполняется до тех пор, пока вы больше не в состоянии будете выполнить ни одного повторения в безупречной технике.

Неделя 11: Отдых.

Недели 12-19: Разделите тренировку на понедельник и вторник, увеличив число сетов, и проработав каждую мышечную группу сначала изолирующим упражнением. В пятницу заканчивайте неделю тренировкой для всего тела по той же программе, что вы использовали 10-ю неделю.

Неделя 20: Отдых.

Недели 21-28:

Снова разделяйте тренировку на понедельник и вторник, затем в среду отдыхайте, потом повторяйте этот сплит в четверг и пятницу, но в этот раз проработку каждой мышечной группы начинайте с комбинированного упражнения.

Неделя 29:

Отдых.

Неделя 30 и далее: Продолжайте работать по программе сплита, заменяя некоторые упражнения из этой программы новыми, или же используйте более специализированные программы - например те, которые описываются в серии статей «Тренинг, питание и рост», появляющихся в каждом из номеров

журнала IRONMAN.

Ваша задача - приложить максимальные усилия, работая по этой испытанной программе для наращивания массы, проливая пот, проявляя решимость и последовательность. Затем, если вам не нравится быть в центре внимания, прекращайте работу по этой программе, поскольку вашу великолепную мощную фигуру повсюду будут сопровождать восхищенные взгляды. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI power

НАПИТКИ XXI power

КАРБО КОМПЛЕКС

углеводный энергетический напиток, позволяющий быстро восстанавливаться и сохранять силу и энергию на протяжении всей тренировки.

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК

напиток, обогащённый витаминами и минеральными солями. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов.

ГУАРАНА

углеводный энергетический коктейль, обогащённый гуараной, витамином С и минералами.

L-КАРНИТИН

напиток, обогащённый витаминами, минеральными солями и L-карнитином, перерабатывающим лишний жир в полезную энергию.



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов

Линда О'Нейл

Стив Холмэн

Web-страница Линды О'Нейл называется «Самая сексуальная в мире брюнетка». Посмотрев ее фотографии, трудно с этим поспорить. Линда выглядит просто потрясающе! Это всего лишь очень коротенькая выдержка из ее модельного резюме, которое, на самом деле, длиннее, чем ее стройные, загорелые ножки. В нем чего только нет - от боксерских поединков и конкурсов по бодибилдингу до автомобильных гонок, а также появление на страницах различных первоклассных журналов, на музыкальных видео-кассетах и показах мод. Эта кареглазая красавица - рост ее 170 см, вес - 48,5 кг - довольно популярная модель. И она занимается тем, о чем всегда мечтала.

«Сколько я себя помню, я мечтала стать моделью», - признается Линда. Она родилась в городе Сакраменто, Калифорния. В 14-летнем возрасте она уже посещала занятия для моделей. В 15 лет состоялись ее первые профессиональные фотосъемки.

Будучи студенткой, Линда продолжала модельную карьеру, но, помимо этого, она была хорошей спортсменкой - участвовала в соревнованиях по волейболу, футболу, легкой атлетике и гимнастике. Однако, работа модели все же была для нее на первом месте. Все дело в том, что День рождения Линды - 12 августа, а Львы известны своими способностями к позированию. Вот поэтому-то работа фотомодели привлекала ее больше всего. Недавно Линда еще попробовала себя и в роли актрисы, снявшись в ряде фильмов и сериалов.

Итак, действительно ли она - самая сексуальная брюнетка в мире? Взгляните на эти фотографии - и судите сами. Она, безусловно, покорит вас.

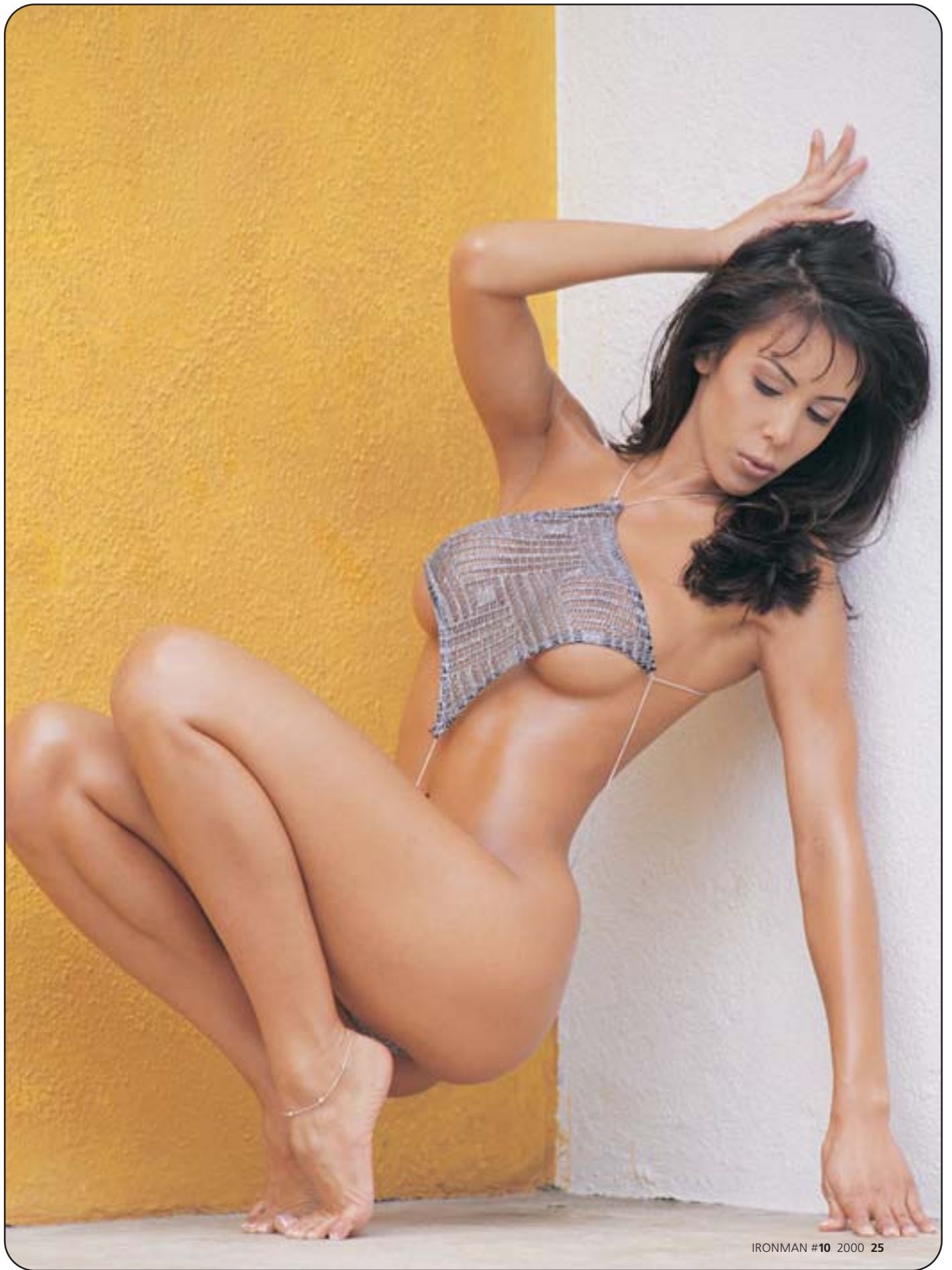
Примечание редакции: Адрес Линды О'Нейл в Интернете - www.lindaoneil.com.



Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)







ПЕРЕТРЕНИИ



Часть 1

Леонид Остапенко

Автор благодарит Дмитрия Голубочкина
и клуб Марк Аврелий за возможность проведения съемки

ОВАННОСТЬ

Автору в ходе консультативной работы по разработке тренировочных программ для культуристов и пауэрлифтеров довольно часто приходится сталкиваться с проблемой полного прекращения роста спортивной результативности или, как минимум, с выраженным замедлением темпов прироста силовых показателей и мышечной массы. Как правило, интенсификация усилий и повышение объемов нагрузки, направленные на преодоление застоя в результативности, являются весьма распространенной и, к сожалению, совершенно неоправданной практикой. На деле оказывается, что в подавляющем большинстве случаев застой результативности обуславливается избыточной интенсивностью (или объемом) тренировочной нагрузки. При этом атлеты обнаруживают симптоматику, анализ которой позволяет сделать достоверные выводы о наличии у них состояния перетренированности. Поскольку в отечественной спортивно-медицинской литературе очень редко встречается анализ причин перетренированности и специфики возникновения этого состояния в силовых видах спорта, в частности, в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и бодибилдинге, в настоящей статье сделана попытка восполнения этого пробела в интересах тренерской практики.

Определение перетренированности и ее сущность

К сожалению, до настоящего времени отсутствует классификация этого заболевания. По крайней

мере, автору не удалось обнаружить ее. Нет единого или хотя бы наиболее признаваемого взгляда на его этиопатогенетическую сущность (16).

Американская Медицинская Ассоциация определяет перетренированность (кризис) как психологическое или физиологическое состояние перетренировки, которое обнаруживает себя в виде ухудшения атлетической результативности (7).

Синдром этот был впервые описан МакКензи (1923 г) как кондиция, которую он назвал перетренировкой или перетренированностью. Он писал, что перетренированность является прежде всего «отравлением нервной системы» (7).

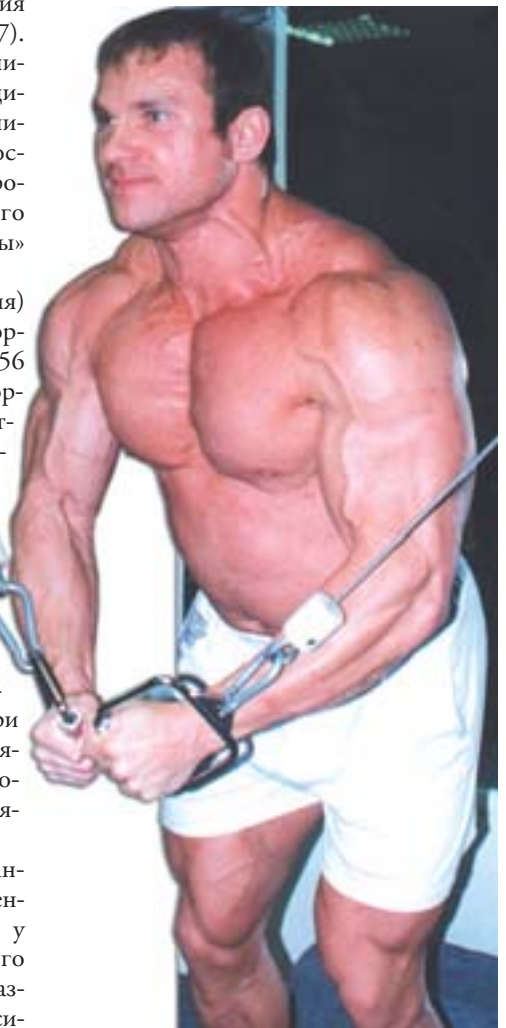
Людвигом Прокопом (Австрия) на Всемирном конгрессе по спортивной медицине в Москве в 1956 г. был предложен термин «спортивная болезнь», однако в отечественной литературе данная патология обозначается термином перетренировка или перетренированность (16).

В.А. Геселевич определяет перетренированность как заболевание, возникающее в связи с перенапряжением центральной нервной системы у тренированного спортсмена, поскольку при этом нарушается слаженная деятельность нервной системы (происходит срыв высшей нервной деятельности), возникает невроз (1).

Как правило, перетренированность - патологическое (болезненное) состояние, развивающееся у атлета вследствие хронического физического перенапряжения. Разлагивается при этом и нервная си-

стема атлета, в силу разбалансировки процессов возбуждения и торможения (14).

В.Л. Карпман и его коллеги считали перетренированность патологическим состоянием, проявлением дизадаптации, нарушением достигнутого в процессе тренировки уровня функциональной готовности, регуляции деятельности систем





кое состояние как проявление поражения корковых процессов или нарушений связи между ними и нижележащими исполнительными органами, оценивая в целом это состояние как невроз, неврастению, гипостению и т. п. (16).

В общем же, перетренированность может быть предохранительной физиологической реакцией на стресс (10).

Симптоматика перетренированности и ее классификация

К настоящему времени накоплено достаточно большое количество симптомов, и предприняты усилия по классификации их в интересах спортивно-медицинской и тренерской практики.

Среди объективных показателей, описанных еще МакКензи, были пониженное давление крови, постепенная потеря веса тела и расхождения в частоте пульса в положениях лежа и стоя более чем на 20 ударов (7).

И отечественные, и зарубежные исследователи едины в том, что симптоматика этого состояния может образовывать картину двух типов физической перетренированности: по типу болезни Аддисона и по типу болезни Базедова (5).

Симптомы Аддисоновоподобной перетренированности:

- ощущение легкого переутомления без изменения характера и качества ночного сна;
- анорексия (утрата аппетита) без заметной потери веса;
- необычайно низкая частота пульса в покое;
- гипотензия (давление крови ниже обычного) при нормальной скорости обмена веществ (метаболизма) и нормальной температуре тела;
- при этом типе перетренированности утром давление крови может оказаться нормальным, но после тяжелого тренинга диастолическое давление возрастает примерно на

15%, превышая 100 мм. Если эта ситуация фиксируется в течение более четырех тренировок, то атлет, вероятно, перетренирован, и должен соответствующим образом скорректировать тренинг;

- отсутствие явных психологических признаков избыточного стресса.

Этот вид перетренированности очень трудно диагностировать, поэтому практикующим спортивным врачам и тренерам рекомендуется вести точную регистрацию параметров тренировочной нагрузки и результативности, а также отклонений в функционировании систем организма (5, 10).

Наиболее заметные симптомы Базедовоподобной перетренированности:

- легкая утомляемость;
- увеличение потребности в сне;
- снижение аппетита (анорексия);
- внезапное незапланированное уменьшение веса тела;
- учащение пульса в покое;
- головные боли, более частые, чем обычно;
- нормальная или слегка повышенная температура тела;
- рост давления крови (гипертензия); утреннее давление крови увеличивается примерно на 15% или больше; однако такая гипертензия может быть вызвана также стрессом, болезнью или различными допингами, включая анаболики;
- увеличение времени реакции;
- заметное ухудшение способности выполнять сложные движения (5, 10).

Один из интересных подходов к рассматриваемой проблематике характерен для некоторых западных исследователей, предлагающих еще одну классификацию этого состояния - сиюминутная и отставленная перетренированность в силовых видах спорта.

Когда атлет работает с околопредельными отягощениями, включается дополнительное число моторных единиц, и одновременно тренируются нейромышечные пути иннервации работающих мышц, так что складывается определенная модель рекрутирования мышечных волокон. Поскольку рекрутирование дополнительных моторных

организма, оптимального соотношения между корой головного мозга и нижележащими отделами нервной системы, двигательным аппаратом и внутренними органами. В основе перетренированности лежит перенапряжение корковых процессов, в связи с чем ведущими признаками этого состояния являются изменения ЦНС, протекающие по типу неврозов. Большую роль при этом играют и изменения эндокринной сферы, главным образом коры надпочечников и гипофиза. Вторично, вследствие нарушения регуляции могут возникать изменения функций различных органов и систем (15).

Еще одна школа отечественных исследователей (Н.Д. Граевская, Л.А. Бутченко, А.Г. Дембо и др.) рассматривает данное патологическое

единиц, сопровождающее сиюминутное переутомление, идет не по уже образованной модели, организм вынужден работать с более сильным напряжением, при этом мышцы становятся менее производительными в своих сократительных способностях. Поэтому определенный, казалось бы, привычный, вес отягощений может ощущаться более тяжелым, когда спортсмен неполностью восстанавливается между подходами.

Отставленная перетренированность часто встречается среди тех атлетов, где принят стандарт тренировок с высокой интенсивностью. Она отличается от сиюминутной тем, что организм подвергается деградации в течение более длительных периодов. Практически, это - результат кумулятивного воздействия ряда тренировок, на которых спортсмен испытывал сиюминутную перетренированность, или перенапряжение. Согласие среди исследователей царит и по поводу того, что перетренированность соотносится с неспособностью организма адаптироваться к тренировочному стрессу, а также в том, что симптоматика ее может накапливаться медленно (5, 17).

Отдельные авторы - главным образом, отечественные - предлагают классификацию симптомов, основанную на рассмотрении отклонений в деятельности различных

функциональных систем организма спортсмена.

1. Осложнения в деятельности центральной нервной системы, характеризующиеся эмоциональной и мотивационной разбалансировкой, в том числе: нетипичной раздражительностью или апа-

тией, снижением уверенности в себе, антипатией к тренингу либо даже к местам тренировок, уклонением от тренинга и соревнований, преувеличением негативного воздействия внешних факторов (таких как плохая погода или плохое оборудование), прерывистым сном, потерей аппетита, снижением мотивации, кризисом морального состояния, чувством, ощущением скуки.

2. Жалобы спортсмена на ухудшение двигательных способностей, в том числе: более медленные и менее точные движения, нехватка силы, нарушение плавности движений, снижение динамической координации, неспособность к расслаблению, снижение выносливости, тугоподвижность, «забитость» мышц. Атлет испытывает трудности в доведении до конца привычной ему тренировочной программы, а также ощущает удлинение по сравнению с нормой периода, требуемого для восстановления. Естественно, прежние уровни результативности становятся недостижимыми.

3. Жалобы, касающиеся работы различных систем организма, в том числе: учащенное сердцебиение и боли в груди, боли в брюшной полости, чувство «тяжелых ног», об-

щий дискомфорт, расстройства желудочно-желудочного тракта, непредсказуемая потеря веса, увеличенная потливость, общая слабость и склонность к травмам. У женщин могут также проявиться расстройства менструального цикла (7).

К числу очень специфических для силовых видов спорта признаков относятся также утрата «чувства веса» штанги и других снарядов; твердые, неэластичные мышцы; исчезновение ощущения «прокачанности» (наполнения мышц) во время или после тренировки (14).

Есть попытки классифицировать перетренированность на общую и локальную. При общей, по мнению авторов, страдает весь организм, и результатом является застой и снижение физической результативности. В местную перетренированность вовлечена только специфическая часть тела. Тело атлета способно неплохо функционировать в целом, но имеется ухудшение в локальной области. Локальная перетренированность испытывается почти всеми культуристами и атлетами в других силовых видах спорта. Она легко распознается по болезненности и ооченелости в ре-



зультате выполнения одного упражнения (скажем, в приседе или жиме лежа), утрате эластичности какой-либо группой мышц, склонности к хроническим растяжениям одной и той же мышечной группы (10, 14).

Наконец, выделено два основных вида перетренированности: симпатическая и парасимпатическая. Различаются эти типы по признакам, характерным для напряжения либо симпатической, либо парасимпатической вегетативной нервной системы. Симпатический тип перетренированности чаще наблюдается у молодых спортсменов, спринтеров и у спортсменов в силовых видах спорта (24).

Несмотря на некоторые различия в подходах авторов к классификации симптоматики, почти все симптомы перетренированности достаточно часто обнаруживаются у представителей силовых видов спорта. Эти симптомы неизбежно указывают на расстройства функционального состояния нервной системы. Восстановление в этих случаях происходит медленно (4, 5).

Диагностика состояния перетренированности

Автор убежден, что при правильной постановке системы медицинского контроля за спортсменами отслеживание параметров работы основных функциональных систем позволяет не только выявить зарождающуюся перетренированность на самых ранних стадиях ее развития, но и предупредить это состояние. Так, в процессе двухлетней работы с культуристами, пауэрлифтерами, армреслерами и просто лицами, занимающимися силовым тренингом без соревновательных целей, автор обнаружил определенную корреляцию между данными, получаемыми путем проведения стандартных спортивно-медицинских тестов (коэффициента экономичности кровообращения, коэффициента выносливости, индекса Рюффе, индекса Скибиньски). Кроме того, автором были использованы модифицированные

методики определения адаптационного потенциала и функционального резерва сердечно-сосудистой системы (по Г.Л. Апанасенко), общего уровня физического состояния (по Е.А. Пироговой), а также общего уровня здоровья (по В.И. Ляху). Оказалось, что у атлетов-силовиков, обнаруживающих прочие объективные и субъективные признаки перетренированности, отмечается постепенное и устойчивое снижение коэффициента экономичности кровообращения, коэффициента выносливости, индекса Рюффе, а порой и индекса Скибиньски. Достоверно падает адаптационный потенциал и снижается общий уровень физического состояния и здоровья. Получены статистические данные о том, что падение ряда указанных индексов заметно опережает развитие фиксируемой простейшими средствами медицинского контроля и субъективно ощущаемой симптоматики перетренированности, а это позволяло в ряде случаев купировать эту симптоматику и предупредить развертывания полной картины перетренированности.

Тем не менее отдельные авторы считают, что диагностика перетренированности затруднена. Показатели частоты пульса в покое, давления крови, уровня глюкозы в крови, количества белых кровяных телец, по данным одних исследователей, растут, по данным других - не изменяются. Исследователи отмечают непрямую работу сердечно-сосудистой и дыхательной си-

стем в покое и в процессе упражнений субмаксимальной мощности, с увеличением потребности в кислороде и кислородной задолженности, возросшим латентным периодом работы двигательной мускулатуры, увеличением периода мышечной релаксации и ухудшением работы антагонистических мышц. Также обнаруживались витаминная недостаточность и ухудшение иммунологического статуса. У некоторых атлетов обнаруживалось увеличение лимфатических узлов, обострение аллергии, склонность к заболеваниям гриппом или подверженность респираторным инфекциям. Другие страдали от поноса или запора. Имеется множество отчетов о гипертензивной реакции давления крови на физические упражнения, негативном азотистом балансе и изменениях ЭКГ, похожих на те, которые характерны для пациентов-сердечников (7).



Ведущие признаки перетренированности, позволяющие ее с уверенностью диагностировать - ухудшение самочувствия, повышенная утомляемость, неустойчивое настроение (апатия либо, наоборот, раздражительность, агрессивность), нарушения сна и аппетита, неприятные ощущения в области сердца, головные боли, сердцебиение, тяжесть в ногах, в области печени и др., снижение работоспособности и спортивных результатов, потеря интереса (иногда даже отвращение) к тренировке и соревнованиям, неуверенность в своих силах, подозрительность, навязчивые состояния. В состоянии перетренированности расстраиваются двигательные навыки и привычная техника движений, взаимопонимание с партнерами, уменьшаются масса тела и сила мышц; может нарушиться половая функция, у женщин - менструальный цикл; снижается иммунитет, устойчивость к заболеваниям, травмам, действию различных стрессорных факторов; отмечают ухудшение показателей координационных и вестибулярных проб, замедление и неустойчивость двигательных реакций, повышенная потливость (15).

Экономизация кровообращения и дыхания в состоянии мышечного покоя, характерная для тренированного спортсмена, ухудшается. Нередки нарушения ритма сердца - тахикардия или, наоборот, резкая брадикардия, выраженная синусовая аритмия, экстрасистолия, артериальное давление неустойчиво: отмечается либо его повышение (главным образом систолического), либо склонность к выраженной гипотонии. Может увеличиться печень, иногда появляются боли в правом подреберье при нагрузке. Наблюдаются изменения в обмене веществ и энергии: повышение основного обмена, витаминная недостаточность, снижение уровня сахара в крови, нарушения терморегуляции, функции надпочечников и щитовидной железы, окислительных процессов (15).

Существенно меняется реакция организма на физические нагрузки:

она становится более напряженной, с рассогласованными сдвигами различных показателей, появляются атипические реакции. Снижается физическая работоспособность, увеличивается кислородная стоимость нагрузки, затрудняется погашение кислородного долга, увеличивается накопление молочной кислоты в крови, замедляется восстановление (15).

Понижение или повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое (утром) на 15% может быть свидетельством перетренированности, и должно предполагать период более легких тренировок (меньше повторений, подходов и ниже уровень интенсивности). Если спортсмену требуется более 5 минут после тренировки для того, чтобы возвратиться к базовой ЧСС, то он либо начал утрачивать аэробный компонент своей подготовленности, либо перетренирован.

Метаболический ацидоз также ведет к перетренированности, обычно Базедовоподобного типа. К этому состоянию может вести излишнее потоотделение, неправильное функционирование печени, понос, рвота и кетоз. Нормальный pH крови - около 7,4, а когда он падает до 7,3 - атлет или перетренирован, или плохо питается, либо присутствует и то, и другое. Количество белых кровяных телец при таких состояниях падает на 15% и более (5).

Ссылки:

1. «Медицинский справочник тренера», под ред. В. А. Геселевича, М., ФиС, 1976 год
2. Бернард Центрелла, «Достижение максимальных мышечных объемов с минимумом жира в теле», «Muscle Builder/Power», июнь 1979 года
3. Кэйси Ваятор, чемпион США, «Повторения думающего человека», «Muscle Builder/Power», май 1980 года
4. Джеймс Райт, «Перетренированность: симптомы и средства лечения», «Muscle and Fitness», август 1980 года
5. Фредерик К. Хэтфилд, многократный чемпион мира, доктор физиологии, «Перетренированность - бич бодибилдеров», «Muscle & Fitness», август 1983 года
6. Билл Рейнолдс, The Gold's Gym Book of

Bodybuilding, 1983

7. Доктор Нора Ханне-Папаро, руководитель отдела спортивной медицины факультета исследований и спортивной медицины института Уингейт, Тель-Авив, Израиль, «Перетренированность у атлетов», «Olympic Review», № 194, декабрь 1983
8. Йозеф Швуб, «К вопросу о перетренированности в силовом троеборье», «Тренер», январь 1985 года
9. Арманд Танни, «Овладение утомлением», «Muscle and Fitness», май 1985 года
10. Майкл Йессис, «Перетренированность», «Muscle and Fitness», май 1986
11. Майкл Йессис, «Перетренированность, часть II», «Muscle and Fitness», июнь 1986
12. Душан Хамар, Братислава, «Симпозиум по физиологической биохимии физических упражнений», «Тренер», февраль 1987 года
13. Майк Симпсон, чемпион мира, «Моя русская программа жима», Muscle and Fitness, сентябрь 1987 года
14. Леонид Остапенко, «Осторожно - перетренированность», «Спортивная жизнь России», ноябрь 1987 года
15. «Спортивная медицина», под ред. проф. В. Л. Карпмана, М., ФиС, 1987
16. Л. Н. Марков, Московский городской врачбно-физкультурный диспансер № 1, «Спортивная болезнь», «Теория и практика физической культуры», июль 1988
17. Джон Комерески, «Понимание перетренированности», «Muscle and Fitness», февраль 1989 года
18. «Gain Muscle! Lose Fat!», by Robert Kennedy, 1989
19. Майк Ментзер, чемпион мира, «Мощность для того, чтобы расти», «Muscle and Fitness», ноябрь 1990 года
20. Роберт Огюстин, II место в средневесовой категории на Национальном Чемпионате США 1989 года, «Как предупредить перетренированность», «Flex», июнь 1991 года
21. Кори Эверсон, шестикратная абсолютная чемпионка мира, «Именно мышцы строят форму», Muscle and Fitness, сентябрь 1991 года
22. William J. Kraemer, PhD, and Steven J. Fleck, PhD, Strength & Conditioning Research, «All Natural Muscular Development», April 1997
23. Charles Poliquin, «The Poliquin Principles», «Muscle Media», December 1997
24. Виталий Попцов, НИИ трансплантологии и искусственных органов, МЗ РФ, «Некоторые аспекты спортивной физиологии применительно к видам спорта на выносливость», «Лыжные гонки», 1998 год

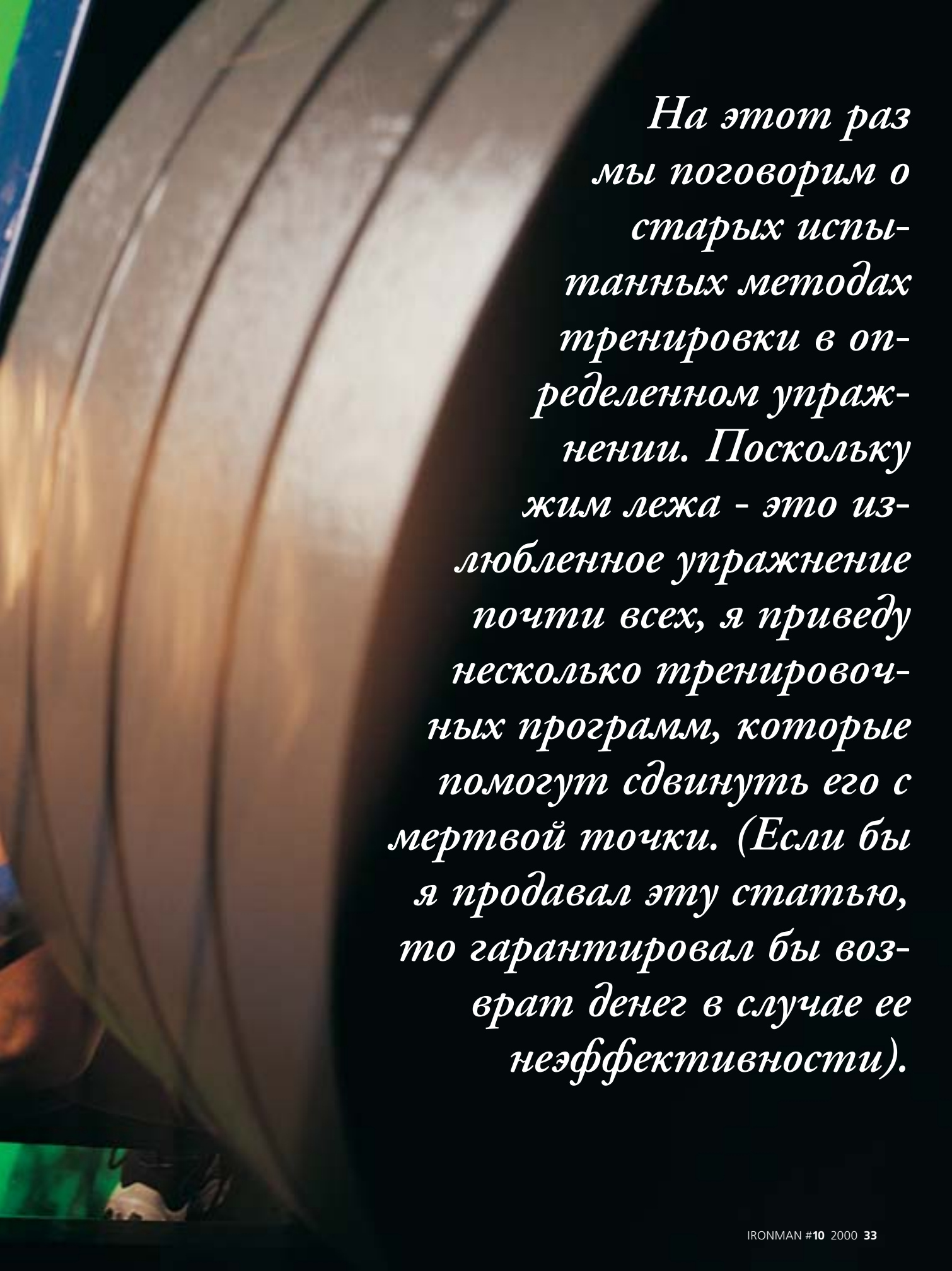
ЖИМ ЛЕЖА



ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ
ПОТРАСАЮЩИХ
РЕЗУЛЬТАТОВ
В ЖИМЕ ЛЕЖА

С.С. СЛОАН (C.S. SLOAN)
ФОТОГРАФ МАЙКА НЕВЪЕ (MICHAEL NEVEUX)

Модель: Рай Кампизи (Ray Campisi)



На этот раз мы поговорим о старых испытанных методах тренировки в определенном упражнении. Поскольку жим лежа - это излюбленное упражнение почти всех, я приведу несколько тренировочных программ, которые помогут сдвинуть его с мертвой точки. (Если бы я продавал эту статью, то гарантировал бы возврат денег в случае ее неэффективности).

Только базовые упражнения

Перед тем, как обратиться к любой из специализированных тренировочных программ, вы должны быть уверены, что создали необходимую силовую и мышечную базу. Данная программа позволит вам это сделать. Тренируясь три раза в неделю, вы прорабатываете все основные мышечные группы.

День 1

<i>Жимы лежа</i>	5x5
<i>Подтягивания</i>	5x5
<i>Жимы с груди стоя</i>	5x5
<i>Приседания</i>	5x5

День 2

<i>Жимы лежа узким хватом</i>	5x5
<i>Сгибания рук со штангой</i>	5x5
<i>Толчковые жимы с груди стоя</i>	5x5

Мертвая тяга 5x5

День 3

<i>Жимы гантелей лежа</i>	5x5,4,3,2,1
<i>Сгибания рук в стиле молота</i>	5x5
<i>Тяги штанги в наклоне</i>	5x5
<i>Жимы лежа в верхней трети амплитуды с выключением</i>	5x1

Работайте тяжело, почти до полного мышечного отказа, старайтесь как можно чаще увеличивать рабочие веса. На третьей тренировке в последнем упражнении выполните четыре подхода в одном повторении с растущим весом (последний подход сделайте с весом 95% вашего максимума).

Если до этого момента вы тренировались не много, выполняйте эту программу, по крайней мере, три шестинедельных цикла, чередуя ее с шестинедельными циклами, направленными на улучшение ре-

зультатов в приседаниях и мертвой тяге. Работайте в таком режиме длительное время, и вы приобретете солидную силовую базу.

Затем можно переходить к описанной ниже специализированной программе.

Прогрессирующее циклирование

Технику, называемую циклированием, бодибилдеры применяют годами. Заключается она в том, что вы еженедельно добавляете вес и сокращаете количество повторений, пока не достигните вашей цели в одном повторении. Это хорошо проверенный метод, который постепенно приучает организм переносить все большие нагрузки.

Тренировка в жиме лежа по методике циклирования

День 1

<i>Жимы штанги лежа</i>	3x запланированное количество повторений
<i>Жимы гантелей лежа</i>	3x6
<i>Жимы лежа узким хватом</i>	3x6
<i>Жимы из-за головы</i>	3x6
<i>Подъемы гантелей перед собой</i>	3x6

День 2

Ноги
(упражнения по выбору)x8-10

День 3

Отдых

День 4

<i>Жим лежа</i> (веса в 50-60% от максимального, сосредоточьтесь на взрывном стиле движения)	5x5
<i>Трицепсовые экстензии лежа</i>	3x6
<i>Жимы вниз обратным хватом</i>	3x6
<i>Подъемы диска перед собой</i>	3x6

День 5

Широчайшие мышцы спины и поясница (упражнения по выбору)x10

День 6,7

Отдых

Ниже описан 10-недельный цикл



Одним из самых продуктивных методов набора силы является выполнение нескольких подходов в одном повторении одного и того же упражнения.

ЖИМЫ СТОЯ В СТРОГОМ СТИЛЕ



ТЯГИ В НАКЛОНЕ

для атлета, который стремится к показателю 142,5 кг в жиме лежа. Эта схема подойдет и тем, кто жмет от 127,5 до 132,5 кг. В ином случае просто пересчитайте таблицу под свои показатели.

Цикл жима лежа

<i>Неделя 1</i>	3x10x92,5
<i>Неделя 2</i>	3x7x97,5
<i>Неделя 3</i>	3x7x102,5
<i>Неделя 4</i>	3x5x107,5
<i>Неделя 5</i>	3x5x110
<i>Неделя 6</i>	3x3x115
<i>Неделя 7</i>	3x3x120
<i>Неделя 8</i>	3x2x125
<i>Неделя 9</i>	3x3x135
<i>Неделя 10</i>	1x1x142,5

В тот день, когда будете выполнять «сингл» со 142,5 кг, выполните несколько разминочных подходов в одном повторении. Постепенно приближайтесь к целевому весу, отдыхая по 3-4 минуты между

сетами. Выполнив последний разминочный подход, отдохните 10 минут, тогда уже можете попытаться выжать максимум.

Множество подходов в одном повторении

Одним из самых продуктивных методов набора силы является выполнение нескольких подходов в одном повторении одного и того же упражнения. Его применяли Дуг Хепберн (Doug Hepburn) и Дж.С. Хайс (J.C. Hise). Хайс часто делал «синглы» перед 20 своими знаменитыми «дыхательными приседаниями». А вот как работал Хепберн. Перед тем, как увеличивать отягощение в жиме лежа (примерно до 90-95% от максимума), он вначале выполнял 2-3 подхода в одном повторении. На каждой последующей тренировке он добавлял еще по одному подходу, по-

ка не доходил до восьми «синглов» на одной тренировке. После этого он добавлял вес и начинал все сначала. Вслед за этим он, как правило, выполнял некоторую работу на гипертрофию, делая пять подходов в пяти повторениях с более легким весом.

Что касается программы Хайса, то на сегодняшний день она одна из самых эффективных для построения силы. Следующая прогрессия разработана для атлетов с текущим показателем в жиме лежа 142,5 кг. Если у вас другие показатели - просто пересчитайте ее.

Разминочные подходы

5x60
5x85
5x102,5
5x120

Рабочие подходы

3-8x1x135*
5x5x102,5

Технику, называемую циклированием, бодибилдеры применяют годами. Заключается она в том, что вы еженедельно добавляете вес и сокращаете количество повторений, пока не достигните вашей цели в одном повторении

МЕРТВАЯ ТЯГА



*Начните с трех «синглов», затем добавляйте по 1-2 подхода на каждой тренировке, пока не дойдете до восьми. Затем увеличьте вес отягощения и снова начните с трех подходов.

Какие еще упражнения можно выполнять при работе по этой программе? Я рекомендую включить ее в цикл, описанный выше, вместо замены жима лежа на жим гантелей лежа в тренировке первого дня. Во второй тренировке в неделю в жиме лежа придерживайтесь схемы 5x5, как в тренировке четвертого дня.

Одно упражнение для каждой мышечной группы

Лично мне очень нравится такая схема тренировки. Вы достигаете мощной накачки целевой мышцы, добираясь до самого ее «брюшка». Часто, переключаясь на другое упражнение после двух-трех подходов, атлеты теряют накачку и связь «мышцы-мозг». Сила тоже теряется.

Если тренировка эффективна для набора массы, то, как правило, она эффективна и для развития силы (необходимо лишь внести небольшие коррективы). Приведенная ниже программа существенно повысит вашу силу в жиме лежа. Хотя в каждую тренировку включено лишь по одному упражнению на каждую мышечную группу, обратите внимание, что для мышц груди представлены разные упражнения.

День 1

*Жимы лежа, жимы лежа на наклонной скамье, жимы гантелей лежа на скамье или на полу**
10x20, 12, 6, 3, 3, 2, 2, 8, 15, 20

*Жимы из-за головы стоя или подъемы диска перед собой** 6x10

*Чередуйте упражнения от тренировки к тренировке.

День 2

Ноги

(упражнения по выбору)x10

День 3

Отдых

День 4

Тяга штанги в наклоне,

*подтягивания широким хватом или тяги на высоком блоке широким хватом** 8x5

*Сгибания рук со штангой или сгибания рук в стиле молота** 8x8

* Чередуйте упражнения от тренировки к тренировке.

День 5,6

Отдых

Если вы устали от изолированных упражнений, попробуйте эту методику. Многие из выдающихся культуристов построили фантастические мышцы и силу именно с ее помощью. Это и Джон Гримек, и Рэг Парк, и Марвин Эдер, и многие другие. Раз эта методика была столь эффективна для них, то принесет значительную пользу и всем остальным.

Заключение

Не имеет значение, как долго вы находились в застое, - вы вполне можете выйти на новый уровень в жиме лежа. Весь секрет - в эффективности и надежности тренировочного метода, а также в количестве вложенных сил и времени. Работайте по этой программе несколько недель, и даже месяцев. И впечатляющий результат в жиме лежа вам обеспечен! **IM**

«ВЫЖЛОЧЕНИЯ»
В ЖИМЕ ЛЕЖА

ЖИМЫ ЛЕЖА
УЗКИМ ХВАТОМ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



LIQUID AMINO

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

В одной капсуле
1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
содержится:

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru



Травмы

Причины и профилактика четырех наиболее частых видов травм при работе с отягощениями

*Джордж Тернер (George Turner)
Фотограф Майкл Неве (Michael Neveu)
Иллюстрации Ларри Эклунд (Larry Ekland)*

- Это ужасно!

Самое неприятное, что может произойти с серьезно занимающимся бодибилдером - это травма. Умудренные опытом атлеты знают, что любая диспропорция в телосложении может быть устранена правильной диетой и соответствующими тренировками. Вы слишком тяжелы? Снизьте калории, углеводы или жиры в вашей диете и ждите появления рельефного пресса. Какая-то часть тела отстает? Включите в тренировки специализированную программу. Хотите усилить определенную группу мышц? Нет проблем. Но совсем другое дело - травмы.

Вы замечали, что они всегда случаются, когда вы находитесь на пике формы? Совпадение ли это? Случаются ли травмы всегда после периода стабильного прогресса? Так ли они неизбежны? На последний вопрос ответ будет «нет», а на предыдущие - «да».

Если вы тренировались достаточно регулярно и добились хороших результатов, то риск получения травмы особенно высок. И основная причина - это снижение бдительности. Зная, что вы в хорошей форме, вы не уделяете достаточного внимания и времени разминке. Вы удовлетворены своими результатами и силой, и вы еще более увеличиваете отягощение. А что если немного чигинга в последних повторениях? Я смогу это осилить!

Вот почему травмы так обидны. Их почти всегда можно избежать. Люди обычно игнорируют первые сигналы опасности, тем самым усугубляя обстановку, и продолжают тренироваться пока не получат серьезную травму. Вспомните, как часто вы чувствовали легкую боль, игнорировали ее или давали неделю на лечение, потом возвращались к тренировкам и обнаруживали, что не можете вообще ничего делать? Далее в ваше расписание включаются регулярные визиты к врачу, вместо посещения зала.

Можно ли избежать травм? В принципе - да, хотя каждый из моих

знакомых бодибилдеров за всю мою 52-летнюю карьеру получал те или иные травмы, включая и меня самого. Так на чем же основан мой оптимизм? Дело в том, что опытные бодибилдеры постоянно должны учиться на своих ошибках. Старая поговорка «Те, кто не способен учиться на своих ошибках, обречены на их повторение» целиком и полностью применима к бодибилдерам.

Я хочу поделиться с вами своим опытом по предотвращению травм, полученным за долгие годы тренировок, и обсудить их четыре наиболее распространенных вида. Может быть, вы посчитаете нужным внести некоторые изменения в те упражнения, которые склонны вызывать травмы. Если я опоздал, и вы уже получили травмы - может быть, мои советы помогут быстрее восстановлению.

Делайте разминку

Это первое условие безопасности тренировок. Всегда разминайтесь, иначе вас ждут проблемы. Растяжка тоже важна, но не настолько, как хорошая разминка. Сначала разомните

те части тела, которым предстоит работа, потом растяните их.

Разминка - это просто работа в высоком числе повторений в тех упражнениях, которые вам предстоят. Веса, разумеется, должны быть небольшими. Разминка, по сути, является гимнастикой с малыми весами и повышенным числом повторений.

Тренировку верха тела я начинаю с трех разминочных упражнений с последующей растяжкой. Первое я называю «ветряной мельницей». Вращайте руки перед собой снизу, где они скрещиваются, вверх до полного выпрямления над головой. Держите их прямо, вращение должно происходить в плечевых суставах для растяжки и постановки связок и сухожилий.

Второе упражнение такое же, но выполняется назад, руки прямые, но вращаются скорее на стороны, чем вперед. После этого растяните грудные мышцы, отводя прямые или слегка согнутые руки назад, как при разведениях рук.

Проделайте эти три упражнения друг за другом в трех подходах из 20 повторений.

Теперь вы размялись, циркуляция крови в мышцах усилилась, пора их растянуть. Сначала широчайшие мышцы спины и плечи. Сядьте за высокий блок, ноги под опору, вес 80% того, что используете для 10 повторений, хват на ширине плеч. Ухватитесь за рукоять и дайте отягощению растянуть верх тела. Задержитесь в положении статического сокращения на 10-12 секунд, прежде, чем расслабиться и позволить отягощению растянуть вас. Все упражнение должно занять приблизительно 25 секунд.

Следующее растягивающее упражнение для сухожилий груди. Возьмитесь за неподвижную опору вытянутой в сторону рукой, поворачивая торс в противоположную сторону, растягивайтесь 25 секунд. Повторите то же самое для другой руки.

И последнее растягивающее уп-



Модель: Даниэль Гварртин (Daniel Gwarfney)

ражнение для плечевого пояса, трицепсов и бицепсов. Встаньте перед тренажером для тяги, возьмитесь хватом на ширине плеч за опору, которая при обычном использовании тренажера предназначена для удержания низа тела неподвижно. Тяните статично этот неподвижный объект. Прочувствуйте растяжку в плечах, бицепсах и трицепсах. Упражнение должно быть выполнено на медленный счет до 25.

Сделайте три этих упражнения одно за другим в трех подходах каждое. После трех кругов разминки и трех кругов растяжки, которые займут у вас 10 минут, верх тела готов к работе. В каждом упражнении тренировки делайте один легкий и один умеренный подход перед рабочими.

Тендинит плеча и бицепса

Хотя обычно это принимают за травму плеча (болит ведь именно оно), тендинит бицепса фактически является результатом выхода его сухожилия из своего ложа на верхнем торце хамеруса, крупнейшей кости плеча. В 95% случаев положение можно исправить. Боль ощущается под передним пучком дельтовидной мышцы и поэтому часто принимается за травму плеча. Обычно это ошибочно диагностируется, как бурсит или растяжение суставной сумки плечевого пояса. Если сухожилие бицепса не вернуть на место, то это вызовет заболевание плеча, так как бицепсовая связка стабилизирует плечевой сустав. Когда она находится не там, где надо, боковые и тыльные плечевые сухожилия испытывают дополнительный стресс, постепенно воспаляются и начинают болеть. В конечном счете, все может закончиться воспалением всего плечевого сустава.

Что же вызывает такую распространенную и болезненную травму? Для бодибилдеров это почти всегда работа на грудь. Основные виновники - жим лежа и жим на наклонной скамье. Пулловеры и разведения рук тоже причастны, особенно выполняемые на Пек-Дек-тренажере, когда руки подняты. Если у вас уже была



Вращение руками

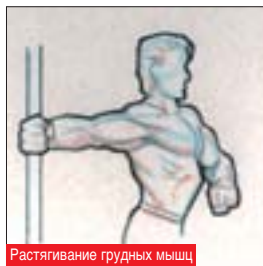
подобная травма, вам следует сторониться Пек-Дек, как чумы.

Означает ли это, что необходимо избегать нагрузки на грудь? Конечно, нет. Ведь упражнение не виновато в том, что его делают неправильно. Прежде всего, вы должны размять и наладить сухожилия. Второе: не применяйте слишком широкий хват при жимах. Лучше всего на ширине плеч или чуть шире. И, в-третьих, отводите локти назад так, чтобы они, руки и точка касания грифа к груди лежали на одной линии, прямо под отягощением. Когда вы касаетесь груди ниже этой точки или подводите локти ближе к торсу, акцент нагрузки переносится с груди на сухожилия передних дельт и нижележащую связку бицепса в ее ложе.

Если она находится не на своем месте, любая дополнительная работа вызывает ее трение о кость в попытках вернуть нормальное положение. Это ведет к воспалительному процессу и появлению опухоли. Опухшая связка уже не помещается в свое ложе. Так что любые упражнения и движения раздражают ее еще больше, и вы имеете «самовозобновляющуюся» травму. Если вы все же продолжаете тренироваться, то испытываете не только локальную боль - вскоре невозможными станут движения всего верхнего тела. Вы дестабилизируете всю суставную сумку плеча. Я видел рентгеновский снимок больного хроническим тендинитом, чья связка так долго была не на месте, что постепенно протерла себе новое ложе в кости параллельно естественному.



Статическое растягивание мышц спины



Растягивание грудных мышц



Вправление сухожилия бицепса



Растягивание верхнего участка спины

Что же делать, если такая травма произошла? Прежде всего, надо совершенно исключить нагрузку на грудь, а также другие движения, вызывающие боль. Затем необходимо снять опухоль, чтобы можно было вернуть связку на место. Принимайте противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен, и прикладывайте лед к плечу 2-3 раза в день примерно на 20 минут. Когда опухоль спадет (обычно это происходит через 8-10 дней) вам нужно поставить связку на место. К сожалению, это легче сказать, чем сделать. Очень немногие медики знакомы с этой проблемой и могут справиться с подобной задачей. Если кто-то пытается вам помочь путем вращения вашей руки туда-сюда - на самом деле, он просто не понимает, что делает. Необходимо манипулировать верхней головкой плечевой кости под сухожилием.

Если вы найдете кого-нибудь, кто способен это проделать - хорошо. Если нет - я расскажу вам, как можно справиться самому. Когда опухоль спадет, сверните два банных полотенца в тугой

валик, чтобы его диаметр был около 15 см. Положите его под мышку как можно выше, руку согните в локте и притяните к плечу (как в верхней точке при сгибании рук с гантелями). Встаньте боком к стене, обопритесь о нее внешней стороной локтя, подложив предварительно что-нибудь мягкое, сильно прижмите локоть к стене. Если вы сделали все правильно, то должны почувствовать смещение плечевой кости.

Если сухожилие встанет на место, можно возвращаться к тренировкам, но с некоторыми ограничениями. Ни в каких упражнениях не используйте хват шире плеч. Если возможно, выполняйте подтягивания и тяги вниз хватом ладонями внутрь. Жмите гантели сидя так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Эти меры предосторожности помогут сухожилию бицепса оставаться на своем месте.

После вправки сухожилие будет несколько ослабленным, поэтому укрепляйте его постепенно, делая медленные, строгие сгибания рук с гантелями.

Когда бицепсы наберут тонус, толщина их возрастет, гипертрофия «вдавит» сухожилие туго в его ложе. Но о Пек-Дек-тренажере забудьте.

Травмы локтя

Другая очень подверженная травмам область - это локти.

Травмы локтя можно разделить на две категории, одна из которых связана с верхом руки, точнее говоря - с областью прикрепления длинной головки трицепса. Проблема называется «костными шпорами» и касается, в основном, бодибилдеров. Костные шпоры вызываются такими упражнениями, как французский жим, в котором нагрузка приходится больше на крепление трицепса к локтю, чем на сам трицепс. Такие упражнения я для себя называю «вреднорычажными». В эту категорию входят французский жим с гантелями стоя и лежа, особенно когда вы опускаете отягощение на лицо. Все эти движения вызывают множественные микро-разрывы локтевого крепления трицепса. А это может привести к травме задолго до того, как вы достигнете желаемого размера трицепса.

При каждом случае такого разрыва, каким бы незначительным он ни был, организм посылает в этот район кальций для лечения и прикрепления связки к кости, где он и откладывается. Получившие травму культуристы, игнорируя сигналы организма, продолжают делать изолированные упражнения для трицепса, повторяя этот цикл. Вы делаете французский жим, становитесь сильнее, испытываете боль, дольше разминаетесь, делаете различные варианты упражнения, опять испытываете боль, а организм посылает все больше кальция в поврежденный район. Вы повреждаете связки, организм посылает кальций, в результате растут костные шпоры. Вам не остается ничего другого, как найти альтернативу этим упражнениям. Шпоры длиной в пол сантиметра уже можно заметить. Теперь даже жим лежа узким хватом и отжимания (упражнения, которые надо бы делать в первую очередь), вызывают дискомфорт, и кажется, что разминка занимает вечность.

Вы считаете, что нужно работать в полной амплитуде в любой позиции, ведь так? Совсем необязательно. Нелзя все время игнорировать правила кинезиологии, как нельзя постоянно нарушать законы и рассчитывать, что всегда выйдете сухим из воды. Мышцы имеют разные размеры и форму, но есть у них кое-что общее: они все тол-

ще в середине, а к концам сужаются, переходя в связки, которые не получают столько крови, сколько сама мышца. Это касается и трицепса, где середина мышцы получает достаточное количество крови и основная нагрузка должна приходиться именно на нее, а не на «сухое» сухожилие. Когда вы отжимаетесь или жмете лежа средним хватом, примерно две трети нагрузки приходится на брюшко мышцы, и одна треть распределяется по связкам.

Если распределение нагрузки меняется - это повернет вспять всю механику, для которой трицепс - это рычаг. Теперь две трети приходится на связки и лишь одна треть - на мышечные волокна. Вы теряете не только мышечный потенциал, но и усложняете восстановление клеток.

Если вы стремитесь построить большие, жесткие и мощные трицепсы, делайте тяжелые отжимания в строгой форме или жимы лежа узким хватом. Если вы все же собираетесь включить рычажные упражнения в свою программу, делайте их после указанных выше и в небольшом количестве - несколько сетов ради финальной накачки.

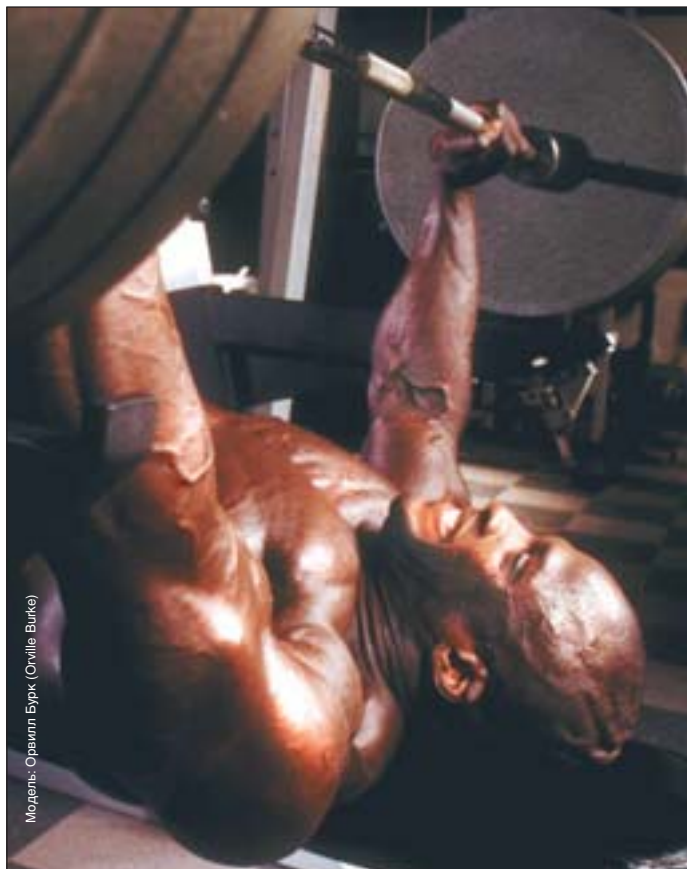
Второй тип травмы локтя связан с предплечьями. Обычно ее называют «теннисным локтем», хотя она присуща и бодибилдерам, и игрокам в гольф, и даже плотникам. Этот вид травмы происходит от сильного хвата какого-нибудь предмета, что заставляет связки предплечья испытывать статическое напряжение в области бокового и среднего мышечков. Официальный диагноз такого состояния - эпикондилит. Когда вы держите крепко предмет, вибрация, вызываемая ударами по мячу в теннисе и гольфе или забиванием гвоздя, передается мышцам и резонирует в сухожилиях.

У бодибилдеров похожее состояние возникает при выполнении биомеханически опасных упражнений, соединяющих крепкий хват и необходимость движения в кистях. Это, например, тяга штанги к подбородку, которая вызывает боль в районе латерального мышечка. Медиальный эпикондилит может

быть вызван некорректным выполнением тяжелых сгибаний рук с гантелями с применением читинга. Это движение нагружает мышцы предплечья, особенно пронатор террес, который проворачивает кисть внутрь, и палмарис лонгус, который поднимает предплечье. Все они прикреплены к среднему мышечку.

При первых признаках этих травм вы должны устроить перерыв в тренировках, а затем перейти к выполнению программы укрепления мышц предплечий. Я перенес неудачную операцию на боковом мышечке, и прошел год, прежде чем смог начать полноценно тренироваться. Бодибилдеры склонны уделять очень много внимания развитию каких-то определенных мышц, забывая о соседних с ними. Такая диспропорция может вызвать серьезные травмы, особенно когда эти мышцы имеют общие связки - как, например, в локтевой области. Большие мышцы плеча связаны с группой мышц, которая обычно недостаточно развита - предплечьями.

Баланс - это ключевая идея бодибилдинга. Прорабатывайте ваши предплечья так же жестко, как бицепсы или трицепсы. Нагружайте икры и бицепсы ног соответственно с нагрузкой на квадрицепсы, спину - соответственно с нагрузкой на грудь, трапецию - так же, как и дельтоиды. Это поможет вам не только избежать травм, но и получить в результате великолепную, пропорциональную фигуру. **IM**



Модель - Оравилт Бурк (Orville Burke)

Остановка

«Саратов»

СТОЯЧКА ПЯТЬ ЧАСОВ

или Шок - это по-нашему!

Включаем радио. Находим станцию «Радио-Рокс» и слышим: «Лига русских силачей представляет серию презентационных турниров среди самых сильных атлетов». По-английски это звучит как «Сильнейший атлет». Что же это такое? Объясню. В город приезжает команда из Москвы во главе с Владимиром Турчинским и проводит соревнования, в которых принимают участие сильнейшие местные спортсмены или, по крайней мере, атлеты, которые не боятся принять участие в подобном состязании. А смелость для этого, поверьте, требуется немалая.

Я расскажу о последнем турнире, который проходил в городе Саратове. Перед этим городом старты проводились в Челябинске, Перми, Нижнем Новгороде, Самаре. Саратов номер пятый в череде городов, которые стали свидетелями необычных соревнований. «Почему необычных?» - спросите вы. Все очень просто. Вот перечень упражнений, в ко-

торых соревновались спортсмены:

1. Переноска ацетиленовых баллонов на расстояние 50 метров - 2 баллона по 70 кг.
2. Перетаскивание бочек (между прочим, с пивом) - 4 бочки по 60 кг.
3. Тяга руками грузовика за канат - 30 метров.
4. Становая тяга на время (тянут автомобиль, а весит он - ни много, ни мало - 1000 кг).
5. Бурлак (бег наперегонки с прицепленным к поясу грузовиком).

Особенность упражнений заключается в том, что все они выполняются на время и в парах, что придает дополнительную зрелищность, от которой так балдеют болельщики.

Когда перечисляешь упражнения, это звучит сухо. В действительности «action» продолжается от 4 до 5 часов чистого времени, и народ - а это порядка 5 тысяч зрителей - не расходится до самого финала.

На вопрос, задаваемый публике:

«Неужели не успеете смотреть? Ведь это не концерт какой-нибудь!», получаем ответ: «Ни в коем случае! Ведь вы выступаете не под фонограмму! А когда атлеты от напряжения кричат, это заводит публику покруче любого певца!»

Итак, кто же радовал болельщиков своей силой и удалью?



Константин Отавин (Пермь)



Светлана Пугачева (Москва)

1. Дмитрий Бобров (Кашира)
2. Константин Отавин (Пермь)
3. Дмитрий Голубочкин (Москва)
4. Лев Штарев (Нижний Новгород)
5. Владимир Ульянов (Саратов)
6. Юрий Мельников (Москва)
7. Вячеслав Рахманов (Москва)
8. Илья Ворначев (Реутов)
9. Алексей Шишкин (Саратов)
10. Павел Климов (Москва)
11. Валерий Таратун (Саратов)

Турнир проходил на центральной площади города, прямо напротив окон

мэрии, около памятника В.И.Ленину. И в наших соревнованиях принимал участие Владимир Ульянов (наверное, родственник!).

После представления спортсменов, которые одевали майки прямо на сцене, что вызывало бурный восторг у зрителей, ведь огромные, бугрящиеся мышцами торсы, не могут не вызывать восхищение!

23-летний Дмитрий Бобров захватил лидерство после первого же упражнения и не отдавал его до самого финала, набирая максимальное количество очков в каждом движении. Так что основная борьба развернулась между победителями прошедших этапов - москвичом Дмитрием Голубочкиным и пермяком Константином Отавиным. Дмитрий - мастер спорта по культуризму, а Константин - мастер спорта по силовому троеборью. Москвичу очень сильно помогло его хоккейное прошлое, а у Дмитрия хорошо получаются всяческие перетаскивания и переноска на расстояние. У Кости же конек - это силовые движения, вроде становой тяги, хотя его собственный вес не очень большой (около 90 кг). Что касается Димы Боброва, то его я специально готовлю для турниров «Самый сильный». Как я уже говорил, ему 23 года, и весит он 110 кг. По-спортивному злой, амбициозный и, я думаю, что у него большое будущее в этих состязаниях.

Правда, при одном условии, что у парня не случится звездной болезни. Любовь поклонников - благодатная почва для этого. Мы знаем, какое количество талантливых атлетов не смогли справиться с этим недугом. Надеюсь, этого не случится.

Замечательно зарекомендовали себя в этих стартах Юрий Мельников и Павел Климов. Юру вы, наверняка, знаете: популярнейший культурист - чемпион России в тяжелом весе. А Павел же, напротив, мало известен в силовых кругах. Он - мастер восточных единоборств, но невероятно любит различные проявления силы. Его рост под 2 метра и вес за 110 кг хорошо ему в этом помогают.

Первым упражнением была объявлена переноска ацетиленовых баллонов. И сразу же первый сюрприз: вслед за Дмитрием Бобровым второе место за-

нимает Лев Штарев из Нижнего Новгорода. Лева - мастер спорта международного класса по силовому троеборью. Дюша компании и балагур с таким азартом рубился в соревнованиях, что снижал истинную любовь зрителей и уважение спортсменов. «А в чем же сюрприз?» - можете удивиться вы. Сюрприз заключается в следующем: для каждого упражнения этих многоборных состязаний существуют идеальные пропорции спортсменов. Скажем, Лев Штарев с его небольшим ростом лучше выполняет движения, которые ближе ему по специализации. Здесь же он продемонстрировал завидное упорство, что и увенчалось второй суммой очков. После второго упражнения - перетаскивания бочек с пивом - свое турнирное положение поправил мастер спорта по пауэрлифтингу Константин Отавин.

Еще один молодой участник турнира, 23-летний Илья Ворначев, от старта к старту набирается сил и соревновательного опыта. Первым стартом, в котором Илья принял участие, был чемпионат России, проводимый лигой «Интерстронг» в Ульяновске. Состязания в Саратове - уже шестой старт атлета, участвующего в силовых соревнованиях, 23 года - это не возраст. Пример 50-летних спортсменов, участников чемпионатов мира - яркое тому подтверждение.

Представляете себе, наш тур включает в себя 10 городов. Для исполнителей гастроли по 3-4 городам называют «супертуром». А как же можно назвать турне по 10 городам? По меньшей мере, «грандиозным туром»!

Поклонники просто разрывали атлетов на сувениры. Мэр города Саратова наравне с рядовыми зрителями просил автограф на майке. Как удачно, что пивной концерн «Толстяк» выступил гене-



Дмитрий Бобров (Кашира)

ральным спонсором тура «Суперсила». Конкурсы со зрителями, проводимые ведущим программы невероятным Романом Фокиным, увенчивались классными призами, в числе которых ящики пива занимали первое место.

Абсолютная чемпионка России по фитнесу Лилия Осия зажигала публику своими «чумовыми» номерами, которые разве что мертвого оставят равнодушным. Но равнодушных на наших соревнованиях не бывает. Налаживание контактов с местными федерациями идет полным ходом. Если так пойдет и дальше, то мы довольно быстро поднимем этот вид спорта, а это именно спорт - что бы там ни говорили - шоу для зрителей, соревнования для атлетов.

Выступление саратовских атлетов, несмотря на их хороший силовой потенциал, прошло спокойно, без ажиотажа. По-другому и быть не могло: сказался недостаток опыта. Но... но... но... мы берем с собой в следующий тур лучшего из местных атлетов. Таким образом, к финальному старту мы будем иметь лучших представителей из 10 регионов России, которые уже получили опыт участия в соревнованиях. Так что финал будет просто убойным!

И под занавес саратовского шоу выступление Светланы Пугачевой и Владимира Турчинского. Света - чемпионка Москвы по фитнесу, но в этой программе она пробует себя в новом амплуа - таскает за канат две «Газели», общий вес которых порядка 6000 кг, что лишний раз доказывает, что красота и сила не взаимоисключаемы. После Светы публика в легком шоке. Шок превращается в потрясение, когда ваш покорный слуга выполняет соревновательное упражнение - тяга грузовика с 20-тонным прицепом. Мое глубочайшее убеждение, что от наших соревнований и должен быть шок.

Наш следующий старт (и ваш следующий шок!) - в Краснодаре.

До встречи!

Ваш Владимир Турчинский.



Дмитрий Голубочкин (Москва)



Гормон роста и инсулиноподобный фактор роста

М. А. Поляков
Фитнесс-клуб «Атлетик», г. Донецк

Введение

В настоящее время в спортивной периодической литературе довольно часто обсуждается тема применения различных фармакологических препаратов, используемых в соревновательном бодибилдинге. Наибольшее количество имеющейся информации касается использования многочисленных разновидностей анаболических стероидов, а также методов, призванных увеличить их естественную продукцию. Что касается воздействия не менее широко используемых гормональных веществ, имеющих белковую природу, то оно в настоящее время все еще недостаточно освещено в источниках, доступных широкому кругу спортсменов-любителей.

Последнее десятилетие 20 века особую популярность в спорте стали приобретать так называемые пептидные гормоны (то есть имеющие белковое происхождение). Эта популярность довольно легко объясняется тем фактом, что такие соединения довольно трудно обнаружить при прохождении допинг-контроля.

С начала 90-х годов особо популярными в спорте стали препараты гормона роста (ГР), вырабатываемого передней долей гипофиза. Необходимо отметить, эффекты ГР были известны к тому времени уже в течение многих лет (так, ГР был впервые выделен из экстракта бычьего гипофиза еще в 1945 году) и успешно применялись в медицине при лечении некоторых заболеваний. Основная проблема применения ГР заключалась в том, что этот гормон выделяли из гипофиза умерших людей, из-за этого производство препарата было крайне небольшим, а стоимость слишком высока [11].

В середине 80-х при помощи достижений генной инженерии удалось получать ГР в довольно больших объемах, и широкий круг спортсменов получил возможность использовать препарат для повышения спортивных результатов.

Значительно позднее открытия

ГР было установлено, что тканевое действие этого гормона опосредуется вторичной субстанцией, которая значительное время оставалась неидентифицированной.

В конце 50-х эту субстанцию удалось выделить, и долгое время это вещество называлось фактором сульфатирования, или плазменным фактором роста [6].

Лишь в 1978 году было произведено разделение этой субстанции на две различные фракции и представлены в чистом виде вещества, названные в дальнейшем инсулиноподобными факторами роста 1 и 2 (ИФР-1 и ИФР-2) [6], одно из которых, ИФР-1, спустя немогим более 10 лет прочно вошло в арсенал подготовки многих спортсменов.

Физиологическая роль

Рост - один из важнейших процессов жизнедеятельности. В применении к спорту рост может означать увеличение мышечной массы, укрепление костей и связок, более быстрое восстановление после изнурительных тренировок. Ведущая роль в его регуляции принадлежит эндокринной системе. Ростовые процессы находятся под влиянием многих гормонов, в первую очередь гормона роста, или соматотропного гормона (СТГ), а также инсулина, тиреоидных и половых гормонов, глюкокортикоидов [6].

Было установлено, что СТГ принимает участие в регуляции многих видов обмена веществ, но основное его действие направлено на регуляцию обмена белков и процессов, связанных с ростом и развитием организма. Под влиянием гормона роста усиливается синтез белка в мышцах, связках, хрящах, костях, повышается активность многих ферментов, ускоряется транспорт аминокислот внутрь клетки через клеточную мембрану, уменьшается катаболизм белка, что приводит к развитию положительного азотистого баланса (то есть к преобладанию анаболических процессов в организме над катаболическими). Кроме того, увеличивается ширина и толщина костей. Одновременно с

этим, под влиянием СТГ растут и внутренние органы (сердце, легкие, печень, почки, кишечник, поджелудочная железа, надпочечники и др.) [1, 2, 6, 9].

Гипотеза о том, что посредником СТГ в его биологическом действии служит инсулиноподобный фактор роста, была выдвинута еще в 1957 году Сэлмоном и Даудеем [6]. В последующие годы после идентификации и установления химической структуры оказалось, что в действительности имеются 2 соединения - инсулиноподобный фактор роста 1 и 2 (ИФР-1 и ИФР-2). Так, установили, что молекулы ИФР-1 и ИФР-2 являются простыми полипептидными цепочками, содержащими, соответственно, 70 и 67 аминокислотных остатков каждая. Также оказалось, что структуры этих веществ имеют много общего с проинсулином, структурным предшественником гормона инсулина.

Синтез и секреция ГР и ИФР

Регуляция секреции гормона роста осуществляется ЦНС посредством секреции и высвобождения гипотропных гормонов - соматостатина и соматолиберина (блокирующих и стимулирующих высвобождение СТГ).

Избыток ИФР-1 в организме снижает секрецию ГР, подавляя высвобождение соматолиберина из клеток гипоталамуса и стимулируя высвобождение соматостатина. Ингибирование также обеспечивается при избытке ИФР-1 самим ГР, тормозящим высвобождение соматолиберина [9].

Секреция ГР может стимулироваться различными физиологическими факторами, такими, как: сон, физическая нагрузка, длительный голод, стресс, снижение уровня глюкозы и недостаток белков в пище (хотя, с другой стороны, для поддержания нормальной активности ростовых факторов и способности ИФР-1 стимулировать ростовые процессы обязательным условием является поступление с пищей достаточных количеств белка)

В середине 80-х при помощи достижений генной инженерии удалось получать ГР в довольно больших объемах, и широкий круг спортсменов получил возможность использовать препарат для повышения спортивных результатов.

[6, 9]. Снижение секреции гормона роста наблюдается при гипергликемии и повышении уровня свободных жирных кислот в крови [2, 9] (практически это означает, что культуристу противопоказаны пирожные с масляным кремом, содержащие много сахара и жиров).

В естественных условиях секреция ГР осуществляется пульсирующим способом, каждые 3-5 часов в соответствии с циркадным (около-суточным) ритмом. Содержание СТГ в крови, а также количество и объем секреторных выбросов, значительно колеблются в различные периоды жизни. Так, у 14-летнего юноши происходит около 8 секреторных выбросов в сутки, в то время как у 23-летнего мужчины - примерно 6. При этом объем разового выброса ГР снижается более, чем в 2 раза, а общее содержание ГР в течение суток уменьшается более, чем в 4 раза по сравнению с возрастом многих начинающих спортсменов [1].

Характерным для секреции СТГ является его значительный выброс через 60-90 минут от начала сна. Подсчитано, что на ночное время приходится около 70% гормона, секретируемого в течение суток [1].

Учитывайте этот факт, когда допоздна засиживаетесь перед телевизором, а утром предстоит рано вставать. Чем короче время, отведенное для сна, тем меньше шансов нарастить достойную мышечную массу.

В ходе проведенных исследований установлено, что синтез и выделение ИФР стимулировались под действием СТГ, а также СТГ в сочетании с инсулином, кортизолом, трийодтиронином [6].

Также установлена взаимосвязь уровня ИФР в крови с уровнем инсулина. При дефиците инсулина в организме активность ИФР в крови уменьшается, что сопровождается снижением интенсивности ростовых процессов, в частности, в хрящевой ткани [6] (хрящевые ткани - первый и самый популярный объект для исследования свойств инсулиноподобных ростовых факторов). Введение СТГ не предотвращает этот эффект. Однако, активность ИФР и интенсивность ростовых процессов в хряще восстанавливается после введения инсулина. Поскольку инсулин в физиологических концентрациях не стимулирует процессы роста в хряще [6], полученные результаты говорят о возможности влияния инсулина на процессы роста через ИФР.

Уровень ИФР-1 в организме регулируется не только содержанием СТГ и инсулина, но и другими гормонами. Максимальная (в течение жизни) концентрация ИФР-1 в плазме крови отмечается в периоде полового созревания. Этот факт объясняют тем, что в данном периоде уровень ИФР-1 повышается под действием половых стероидов, которые стимулируют увеличение эндогенной секреции гормона роста и, возможно, влияют на продукцию ИФР [7]. Очевидно, половые стероиды вызывают повышение секреции соматомедина, и уровень ИФР коррелирует не столько с возрастом, как с половым созреванием (и с повышенным содержанием половых гормонов в крови, что может быть обусловлено различными факторами).

Тестостерон усиливает секрецию анаболических гормонов, таких как

ГР и ИФР-1, во всем организме, в то же время уменьшая количество кортизола, высвобождаемого в ответ на тренинг. Более того, андрогены повышают чувствительность рецепторов к упомянутым анаболическим гормонам [4].

С другой стороны, предложена гипотеза и об обратной зависимости: повышенный уровень общего и свободного ИФР-1 и увеличенная концентрация инсулина приводят к гиперстимуляции фолликулогенеза и избыточному синтезу андрогенов [10].

Основным местом образования ИФР у здоровых животных и человека является печень [3, 7, 8]. Вместе с тем, имеются данные о том, что клетки гипофиза, гипоталамуса, коры головного мозга, мозжечка, костей, стромальные клетки головного мозга в культуре также образуют эти биологически активные соединения [8].

Есть предположение, что ИФР вырабатывается в ответ на прямое воздействие СТГ непосредственно в тканях-мишенях, а не приносится туда с током крови извне (например, из печени), и оказывает свое действие локально [7].

ИФР-1 функционирует как ауто- и паракринный гормон, при этом изменение содержания этого фактора роста в ткани может происходить и без изменения его концентрации в крови. Действие ИФР на ткань может модулироваться изменением содержания ИФР-связывающих белков.

Связывающие белки

ИФР 1 и 2 циркулируют в крови в связанном с различными белками состоянии. В зависимости от белка, связавшего ИФР, резко изменяется биологическая активность такого комплекса. Различают 4 типа белков сыворотки крови, связывающих ИФР: это ИФР-связывающий белок 1-го - 3-го типа и белковая альфа-субъединица. Кроме того, были идентифицированы еще 3 дополнительных белка, связывающих ИФР: это ИФР-связывающие белки 4-го - 6-го типов. Около 75%

циркулирующего ИФР-1 и 2 находится в комплексе, состоящем из ИФР-связывающего белка 3-го типа (БСИФР-3), ИФР и альфа-субъединицы. Таким образом, БСИФР-3 является главным белковым фактором, ограничивающим действие ИФР-1 [1, 5].

ИФР-1 и 2 могут диссоциировать из указанного комплекса лишь после того, как ИФР-связывающий белок будет диссоциирован от альфа-субъединицы. Эти комплексы диссоциируют при низких значениях рН [1, 6], возникающих, например, при накоплении лактата во время последних повторений в подходе, характеризующихся сильным «жжением».

Функция белка, связывающего ИФР, состоит как в предохранении ИФР от разрушения и продлении их срока жизни в циркуляции, так и в регуляции их действия [6]. Есть данные, что ИФР-связывающий белок тормозит инсулиноподобное действие и рецепторное связывание ИФР в печени и жировых клетках [6]. ИФР может быть высвобожден из этого белка, и в таком виде сохраняет свою активность. Инсулин не связывается с белком-носителем ИФР, присутствующим в плазме крови, и не обладает конкурентной активностью в указанных комплексах.

Считается, что основным местом образования как ИФР-связывающих белков, так и альфа-субъединицы является печень [1,3].

Рецепторы ИФР

Многочисленные биологические эффекты ИФР опосредуются их взаимодействием со специфическими рецепторами, присутствующими в тканях-мишенях.

Рецепторы гормонов могут быть расположены как на поверхности клетки (мембранные рецепторы), так и внутри клетки (ядерные рецепторы). Биологическое действие ИФР-1, гормона роста и инсулина осуществляется через соответствующие рецепторы, расположенные в плазматической мембране клеток тканей-мишеней - это означает,

что им не нужно попадать внутрь клетки для оказания анаболического эффекта. Они оказывают действие, касаясь внешней поверхности клетки [6].

Рецепторы инсулина могут в небольшом количестве связывать ИФР, а рецепторы ИФР обладают слабой способностью связывать инсулин [6].

По-видимому, инсулиноподобное действие ИФР может опосредоваться не только с собственными, но и с инсулиновыми рецепторами.

В целях повышения доступности рецепторов целесообразно выполнять циклы так называемых пампинговых нагрузок, усиливающих локальный кровоток и включающих в работу резервные капилляры. К тренировкам такого типа можно отнести различные приемы, повышающие продолжительность нахождения мышцы под нагрузкой, приводящих к появлению «жжения» в мышце. Вполне уместно применение комплексных сетов, трисетов, гигантских сетов, частичных повторений в конце обычных сетов и тому подобных приемов. Пампинговая тренировка приводит к накоплению кислых продуктов распада (в частности, лактата). Снижение рН среды вызывает диссоциацию комплексов ИФР-1 со связывающими белками, а развитие капиллярной сети увеличит количество рецепторов, контактирующих с циркулирующим в крови свободным ИФР-1.

Метаболические эффекты

Изучение воздействия СТГ на обменные процессы показало, что ГР оказывает на углеводный обмен кратковременное (в течение 30-40 мин) инсулиноподобное действие - повышаются поглощение и утилизация глюкозы жировыми клетками, что приводит к незначительному снижению содержания глюкозы в крови. Однако, при избытке СТГ (что может возникнуть при введении ГР извне) повышается активность ферментов, разрушающих другой анаболический гормон - ин-

сулин. В этом случае бета-клетки поджелудочной железы вынуждены вырабатывать инсулин в гораздо больших количествах (некоторые атлеты, правда, облегчают жизнь своей поджелудочной железе введением дополнительных доз инсулина), что, в конце концов, может привести к истощению резервных возможностей бета-клеток поджелудочной железы и развитию сахарного диабета [1].

На жировой обмен ГР оказывает проходящее (в течение 30-40 минут) инсулиноподобное действие, проявляющееся первично усилением процессов липогенеза (синтеза жиров). Однако, в дальнейшем усиливаются процессы липолиза (распада жиров) с повышением мобилизации жира из депо, что приводит к повышению в плазме крови уровня свободных жирных кислот. Энергия, образующаяся при повышенном распаде жиров, используется на анаболические процессы в белковом обмене [1, 9].

Установлено, что инсулиноподобные ростовые факторы, опосредующие часть эффектов ГР, обладают широким спектром биологического действия.

Так, ИФР стимулирует рост хряща и ряд процессов в хрящевой

**Секреция ГР
может стимулироваться различными физиологическими факторами, такими, как: сон, физическая нагрузка, длительный голод, стресс, снижение уровня глюкозы и недостаток белков в пище.**

Биологическое действие ИФР-1, гормона роста и инсулина осуществляется через соответствующие рецепторы, таким образом они оказывают действие, касаясь внешней поверхности клетки.

ткани: транспорт аминокислот, синтез РНК, ДНК, белка, хондроитин-сульфата, коллагена. Ростовые факторы проявляют также инсулиноподобную активность: в мышцах - это стимуляция транспорта аминокислот (этот процесс протекает значительно быстрее под влиянием ИФР, чем под влиянием ГР [6]) и глюкозы, образование коллагена, синтез белка; в жировой ткани - стимуляция транспорта сахаров, окисление глюкозы до CO_2 , включение глюкозы в липиды, подавление липолиза - эти метаболические эффекты аналогичны по механизму действия таковым инсулина, а именно реализуются через ингибирование активности фермента аденилатциклазы).

Стимулирующее рост действие факторов роста выражено в 50-100 раз (!) сильнее по сравнению с таковым инсулина. Однако, хотя сахароснижающая способность у ИФР-1 составляет лишь 1/13 от гипогликемизирующего действия инсулина, вследствие невысокого сходства с этими факторами инсулиновых рецепторов. Однако при внутривенном введении больших его доз (13 нмоль/кг массы тела) в эксперименте имела место резко выраженная гипогликемия [1].

Перечисленные эффекты представляют далеко не полный список

изученных свойств ИФР, но рассмотрение других свойств выходит за рамки данной статьи.

Фармакологическая регуляция

Различные фармакологические вещества также стимулируют образование и высвобождение СТГ: инсулиновая гипогликемия, инфузия аминокислот (аргинин, лизин, лейцин), введение глюкагона, вазопрессина, эстрогенов, серотонина, альфа-адренергических агонистов (клонидин), бета-адренергических антагонистов (индерал), дофаминергических (L-дофа, апоморфин, бромкриптин) и агонистов гамма-аминомасляной кислоты (мусцимол), а также пирогенов. Холецистокинин, ацетилхолин, ВИП опиоидные пептиды модулируют секрецию СТГ опосредованно через влияние на секрецию соматостатина и соматолиберина гипоталамусом. Стимулирующее влияние многих веществ (аргинин, L-дофа) и воздействий (гипогликемия, физическая нагрузка) опосредуется через альфа-адренергический механизм, что может быть заблокировано применением фентоламина (блокатор альфа-рецепторов) и потенцировано применением блокатора бета-адренергических рецепторов пропранолола [1, 7, 9].

Прием таких препаратов, как антагонисты серотонина (метизергид, ципрогептадин), дофаминергические антагонисты (хлорпромазин, галоперидол), теofilлин, прогестерон снижает секрецию гормона роста [1, 9].

Заключение

Таким образом, гормон роста осуществляет биологическое действие через образование соматомединов (ИФР 1 и 2), которые образуются в печени и других периферических тканях и являются посредниками анаболического, ростового влияния СТГ. Последние осуществляют свое действие с помощью гормонального, паракринного или аутокринного механизмов.

Внутренняя продукция и высвобождение ГР и ИФР-1 поддаются коррекции путем различных манипуляций режимами питания, тренировок и отдыха.

Тем, кто в погоне за результатом готов принимать фармакологические препараты этих гормонов, необходимо знать, что неумеренное применение препаратов ГР и ИФР-1 может привести к тяжелым последствиям: так, прием ГР после сращения костей может привести к акромегалии - увеличиваются, расширяются кости рук, ног, лица, как правило, увеличиваются и внутренние органы (вспомните вываленные животы некоторых участников Олимпиады!). Очень часто это влечет за собой заболевания сердца и может привести к смерти вследствие кардиомиопатии. Также прием ГР может вызвать диабет, гипертензию и непереносимость глюкозы.

И если спортсмены-профессионалы порой вынуждены использовать фармакологические препараты гормона роста и ИФР-1, чтобы выигрывать престижные соревнования, то спортсменам-любителям не стоит рисковать здоровьем ради нескольких дополнительных килограммов мышечной массы.

Ссылки:

1. Балаболкин М. И. Эндокринология. - М.: Универсум паблишинг, 1998
2. Васильева И. А. // Проблемы эндокринологии, 1977, том XXIII, №5, С. 104-110
3. Генес В.С. // Физиологический журнал. - 1980. - Т. 26, № 3. - С.386 - 398
4. Гюндилл М. // IRONMAN. - № 1. - 1998
5. Зезеров Е. Г., Северин Е. С. // Вестн. Рос. АМН. - 1999. - № 3. - С. 49-56
6. Капнер Р. Б., Булатов А. А. // Успехи современной биологии. - 1984. - Т. 97, Вып. 2. - С.225 - 240
7. Кузнецова А. В., Рыбкина Н. Л. // Акушерство и гинекология. - 1994. - № 2. - С. 3-4.
8. Кушлинский Н. Е., Бабкина И. В. // Вопросы онкологии, 1996, том.42, №6, - С.7-12
9. Марри Р., Греннер Д., Мейес П., Родуэлл В. Биохимия человека. - М.: Мир, 1993. - 384 с.
10. Потин В. В., Воробьева О. А. // Проблемы эндокринологии. - 1993. - Том. 39. - № 5. - С. 58-62
11. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. - Киев: Олимпийская литература. - 1997. - 503 с.



НОВАЯ СТУПЕНЬ

MUSCLE MASS GAINER



ARTLAB MUSCLE MASS GAINER
– продукт нового поколения,
высокоэффективная формула
для интенсивного набора «сухой» мышечной массы.

MMG специально разработан для интенсивно тренирующихся атлетов с целью быстрого восстановления запасов гликогена после тренировки и для эффективной поддержки синтеза мышечных волокон.

LGI™ формула, обладающая низкогликемическим углеводным комплексом, в сочетании с большим количеством белков, обеспечивает длительное равномерное поступление глюкозы и аминокислот в кровь.

Входящие в состав этого эффективного продукта высококачественные сывороточные белки получены по специальной технологии, которая позволяет сохранить ценнейшие пептидные микрофракции.

Muscle Mass Gainer обогащен также специальной смесью энзимов и витаминным комплексом для наиболее полного и эффективного усвоения белковой составляющей продукта.

Кроме того, продукт усилен мощным анаболическим комплексом и важнейшими аминокислотами в свободной форме.

Возможно, это один из лучших продуктов для набора сухой массы, представленных сегодня на рынке спортивного питания!

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
EAM SPORT SERVICE**
www.sportservice.ru



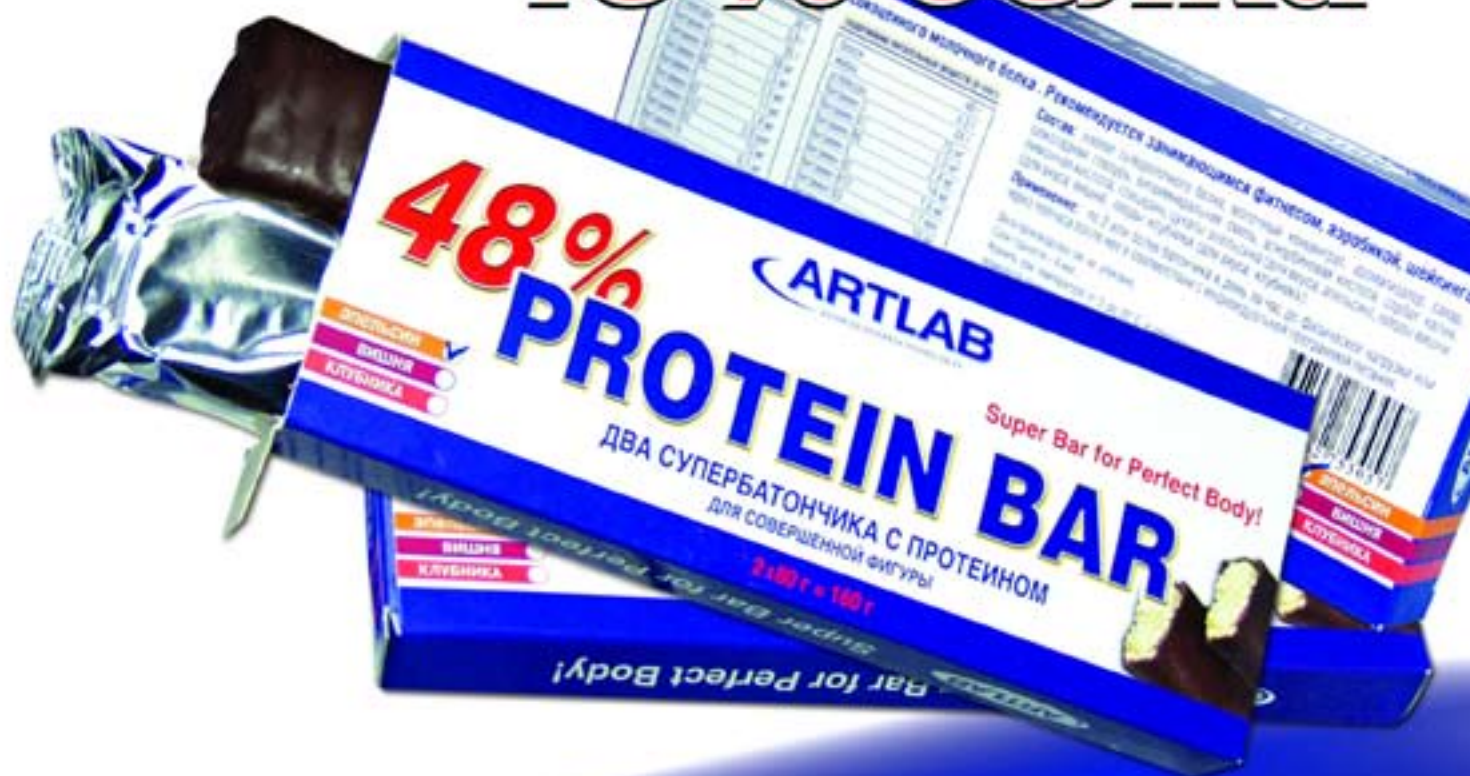
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА



Новый СУПЕРБАТОНЧИК

содержащий

48% белка

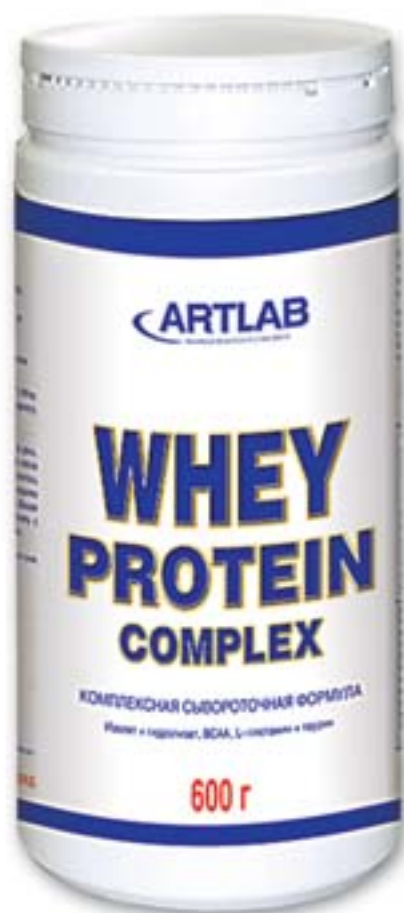


Заказы по тел: (495) 221-64-02
www.sportservice.ru



НОВАЯ СТУПЕНЬ

WHEY PROTEIN COMPLEX



ARTLAB WHEY PROTEIN COMPLEX – комплексная высокоэффективная восстанавливающая формула на основе специально разработанной белковой матрицы ProART™.

Восстанавливающий эффект удивительной комбинации сывороточных белков усилен специальной формулой восстановления, состоящей из ВСАА (1,6 г на порцию 40 г (!), L-глутамина (2 г на порцию), таурина (600 мг на порцию), янтарной кислоты (160 мг на порцию) и ценного вита-минерального комплекса.

Аминопептидный профиль матрицы ProART™ специально нацелен на подавление процессов катаболизма и стимулирование процессов анаболизма после тренировок высокой интенсивности.

Whey Protein Complex особо незаменим при ПРОФИ-ТРЕНИРОВКАХ.

Уникальная белковая матрица ProART™ содержит полный спектр активных пептидов сыворотки, которые резко повышают концентрацию аминокислот в крови, что приводит к быстрому и глубокому восстановлению мышечных волокон.

Whey Protein Complex является совершенным Hi-Tech продуктом при восстановлении после тяжелых и интенсивных силовых тренировок.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
ЕАМ СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru



Реализуйте своей **Часть 3** мышечный потенциал за год!

Майк Ментзер (Mike Mentzer)
Фотографии Джон Балик (John Balik)

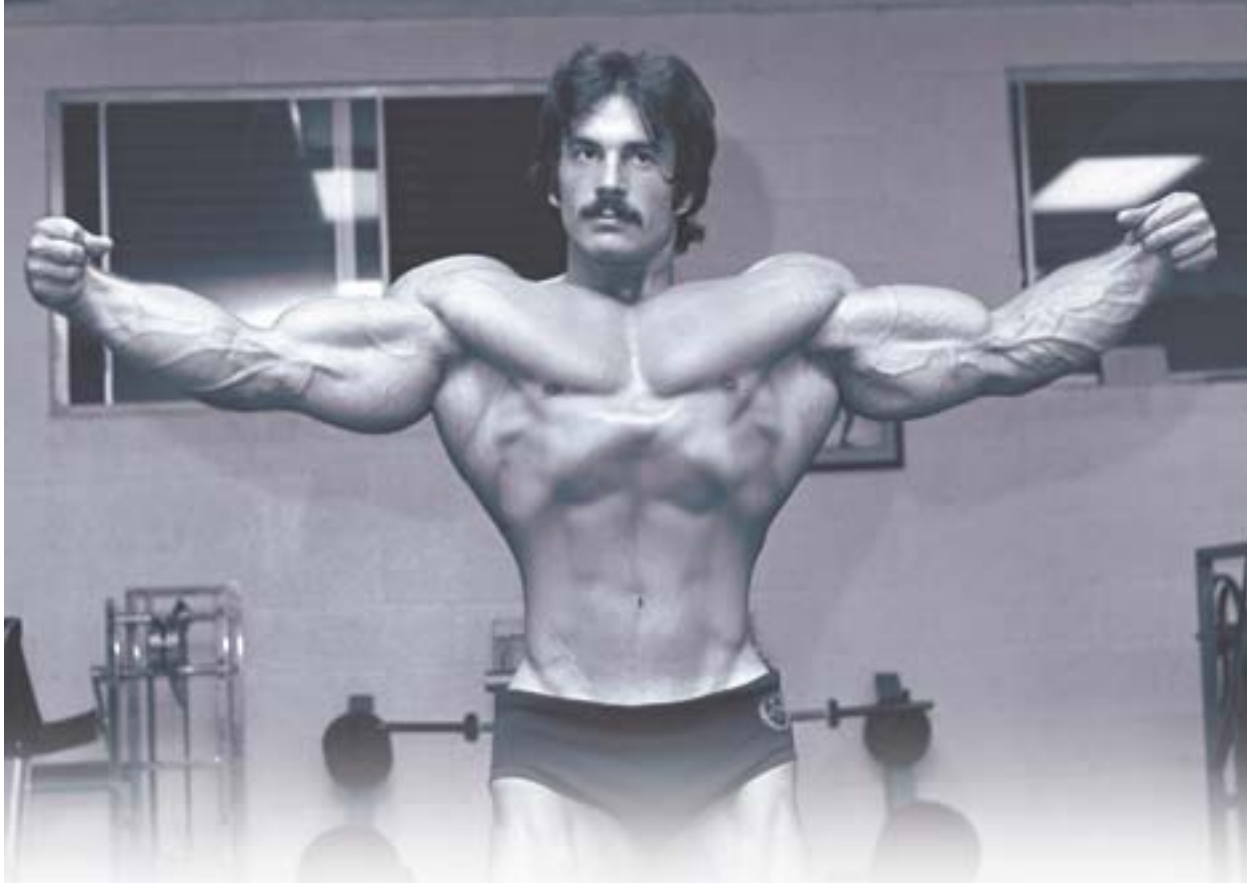
Спортивная наука и медицина - вот одна из основных философских мыслей моих статей за последние несколько лет: правильная теория в любом жизненном аспекте может быть только одна, поскольку существует только одна реальность, которая абсолютно объективна и регулируется набором неизменных истин. Последующее обсуждение одного аспекта реальности взято из недавно написанной мною книги HEAVY DUTY II: Mind and Body.

Недавно я обсуждал проблему противоречивости «одной правильной теории занятии бодибилдингом» с одним из моих любимых клиентов. Мой клиент - это хорошо известный Грегори Кэй, доктор медицинских наук, теоретик медицины и очень хорошего уровня спортсмен. Опытный хирург-кардиолог, выполняющий в год почти 300 операций на открытом сердце, отличный врач, имеет уровень успеха в хирургии близко 100%. Доктор Кэй высказал мнение, что его успех, не говоря уж об общем уровне успеха в современной медицинской науке, является положительным доказательством того, что в медицине «существует - и в принципе возможна - только одна правильная теория». И я с ра-

достью продолжил: «И это является непрямым доказательством того же самого применительно к теории физических тренировок».

Еще один важный момент. Предположим, если бы вы очутились в джунглях, и вас лечил какой-нибудь местный знахарь, его успех в лечении был бы близок к 0%. Но если ознакомить его с западными научными теориями медицины, то есть с логическими методами диагностики, антибиотиками, анальгетиками, стерилизационными и хирургическими технологиями и т.д., тогда уровень успеха этого доктора резко поднялся бы до значительной высоты. Понять, как все это происходит, он был бы не в состоянии - он подумал бы, что вы в сговоре с





Богом или Дьяволом.

Если сказать, что не может быть единственно правильной теории, или, что у любой теории есть свои достоинства - это равносильно утверждению о том, что метод этого народного врачавателя также способен вылечить аневризм мозга, как и методы высокопрофессионального нейрохирурга. (Это явление было мною рассмотрено применительно к интеллектуальному состоянию современного бодибилдинга).

Очевидно, что существует колоссальное различие между применением ложных и правильных идей. Помните, что знания (правильные идеи) являются способом достижения человеком всех своих целей, включая и заключительную цель, которая делает возможным достижение и всех остальных - это поддержание жизни.

Если бы вы нуждались в операции, вы бы, естественно, предпочли, чтобы анестезиолог ввел вам точное количество требуемого для обезболивания препарата. А что, если бы, уже лежа на операционном столе, вы услышали, как анестезиолог говорит что-то вроде этого (нечто подобное можно услы-

шать в бодибилдинге): «Накачайте его! Накачайте пациента! Дайте ему больше - лучше избыточное количество снотворного, чем его недостаток». Вероятно, вы будете не вполне уверенно себя чувствовать. На самом деле, даже далеко не самый разумный человек тут же вскочил бы и убежал.

А представьте, если бы вы услышали такие слова доктора: «Я думаю, этом пациенту следует дать меньше анестетика, чем мы дали тому вчера - а то вчерашняя доза убила беднягу». В этом случае вы чувствовали бы себя не намного лучше, не так ли? На этом конкретном примере, где вопрос - в жизни и смерти, очень легко понять причину, почему научная точность так важна. Это же самое правило из медицинской теории имеет прямое применение в бодибилдинге и спортивной науке. (Помните, что спортивная наука - производная от медицинской науки, а также, что идеальным в обеих ситуациях будет исправление или улучшение человеческой физиологии с большой степенью точности, как и требуется).

Задача бодибилдинга - подвергнуть организм такому тренировоч-

очному стрессу, чтобы вызвать биохимические изменения, которые в результате приведут к мышечной гипертрофии. Если подвергать организм большему тренировочному стрессу, чем требует природа человека - как это происходит при высокоинтенсивном тренинге - то это в результате приведет к тому, что можно сравнить с передозировкой лекарств в медицине - или, как мы это называем, к перетренированности.

Если человек подвергается воздействию ультрафиолетовых лучей летом где-нибудь в районе экватора, ему будет совершенно неважно, была ли интенсивность солнечного излучения достаточно сильной, чтобы повлиять на его или ее физиологию и вызвать адаптивную ответную реакцию - т.е. солнечный загар. Единственное, что для него важно - это правильное регулирование объема (или длительности) и частоты приема солнечных ванн, позволяющее избежать передозировки, которая может стать причиной солнечных ожогов, а в экстремальных случаях - даже смерти. Так что все внимание тех, кто загорает в районе экватора или в другом месте, где интенсивность сол-

нечного излучения очень велика, сосредоточено на том, чтобы избежать передозировки, а не на получаемом загаре. (Заметьте, что научный бодибилдинг в значительной степени основывается на такой медицинской дисциплине, как физиология стресса. Кроме того, примите к сведению, что результатом чрезмерного нахождения на солнце будет вовсе не загар, так же как и результатом перетренированности станет не увеличение силы и мышечной массы).

Бодибилдеры, применяющие в своем тренинге такой подход к выбору тренировочного объема, который не обоснован теоретически, на самом деле лишают себя перспективы развития мускулатуры, поскольку они почти ничего не знают о природе особого стимула (стресса), необходимого для того, чтобы вызвать формирование мышечной ткани сверх нормального уровня. Их волнует лишь тренировочный объем. В отличие от загорающих, которые регулярно заботятся о надлежащей регуляции стресса, вызываемого солнечным излучением, культуристы ошибочно слишком увлекаются приложением (порой чрезмерным) тренировочной нагрузки, и они неразумно превращают свои тренировки в состязания на выносливость.

Сохраняйте здравомыслящий подход

Сначала, поскольку мои воспитанники выполняли значительно меньше, чем рекомендовал Джоунз - 7-9 сетов 3 раза в неделю вместо 12-20 сетов 3 раза в неделю - я считал, что их менее чем удовлетворительный прогресс едва ли мог быть следствием перетренированности. Я также понял, что это не могло быть вызвано недотренированностью. Итак, в чем была причина?

Как раз в то время, когда я обдумывал этот вопрос, у меня появился клиент, с огромным энтузиазмом к тренингу, который изучил мою теорию Heavy Duty, теорию высокоинтенсивного тренинга. Даже после многих лет почти отсутст-

вия прогресса при объемном тренинге он так и не смог докопаться до истины. Что интересно, после 2 месяцев работы в режиме «3 дня в неделю, 7-9 сетов» стало вполне очевидно, что эта программа для него не работает. Его сила увеличилась в лучшем случае на мизерную величину, и он даже начал регрессировать - терять силу - к концу 8-й недели. И, конечно, визуального увеличения мышечной массы тоже не наблюдалось.

Поскольку я информировал его о результатах других моих клиентов при работе по той же программе, и мы оба были хорошо знакомы с теорией, мы решили сокращать его программу до всего лишь 5 сетов на каждой третьей тренировке. Через несколько недель стало очевидно, что опять что-то не так, поскольку у него не наблюдалось абсолютно никакого прогресса.

Это заставило меня немного задуматься. Это был первый случай, когда я тренировал человека, который совершенно не реагировал на высокую интенсивность - по крайней мере, когда я применял ее на практике - и при всех своих познаниях, я был единственным в мире тренером, у которого все клиенты выполняли так мало работы. Возможно ли, чтобы я ошибался относительно универсальности этих принципов тренинга? Или же он представлял собой образец метафизической неподатливости? Конечно, мне виднее, поскольку законы природы универсальны и неизменны. Однако, то, что я прекрасно владел теорией, не означает, что я обладал еще какими-то дополнительными знаниями, которые могут оказаться критически важными в данной ситуации. Вероятно, дело было в физиологических особенностях этого человека, которые повлияли на отсутствие прогресса при работе по данной программе. Должно было быть что-то, объясняющее, почему этот человек все еще перетренировывался, работая по столь сокращенной программе и вовсе не часто.

И это заставило меня вспомнить то, что мне было известно о роли генетики. Я понял, что такие генетически заданные характеристики, как рост, переносимость солнечных лучей, умственные способности проявлялись в очень широкой сфере, и это, скорее всего, проявлялись и в индивидуальной переносимости физической нагрузки.

В зависимости от роста, есть люди среднего роста, и есть высокорослые. Что касается индивидуальной переносимости солнечного излучения, есть люди со светлым типом кожи, как скандинавы, которые очень плохо переносят солнце, и, с другой стороны, - темнокожие, которые, естественно, солнце переносят лучше. По умственным способностям, есть «тормоза», с одной стороны, и «супер-гении», с другой. Я был весьма обрадован, когда обнаружил, что то же самое справедливо и в отношении индивидуальной переносимости физической нагрузки. В этом случае, с одного края находятся те, кто в состоянии переносить большие нагрузки, а с другой - наоборот.

Я, вооруженный новым пониманием, встретил его в зале и сообщил о своих догадках по поводу его довольно средних восстановительных способностей.

Хотя вначале мне было тяжело смириться с влиянием генетики, мне пришлось еще более сократить его тренировки. Теперь они составляли всего лишь 3 сета 1 раз в 4-7 дней. И это сработало. Он наконец-то начал становиться больше и сильнее, хотя все же его прогресс был не особо существенным. Поэтому он справедливо заключил, что он генетически не предрасположен к наращиванию силы и объема в более высоком темпе, как некоторые из моих клиентов.

И если раньше я только догадывался о том, что может произойти при сокращении тренировочного объема и частоты тренировок до столь низкого уровня, то мой успех в работе с этим «тормозом восстановления» придал мне уверенности. И только тогда, это было около 5 лет назад, я окончательно

сократил тренинг всех своих клиентов до 3-5 сетов 1 раз в 4-7 дней, или даже менее, в зависимости от их восстановительных способностей или индивидуальной переносимости физической нагрузки. (Что интересно, хотя люди во всем мире сами устанавливают для себя тренировочный объем, основываясь на своей индивидуальной переносимости физической нагрузки, ортодоксальность и научное сообщество спортивных ученых все еще рекомендуют тренироваться ежедневно, выполняя до 60 сетов.)

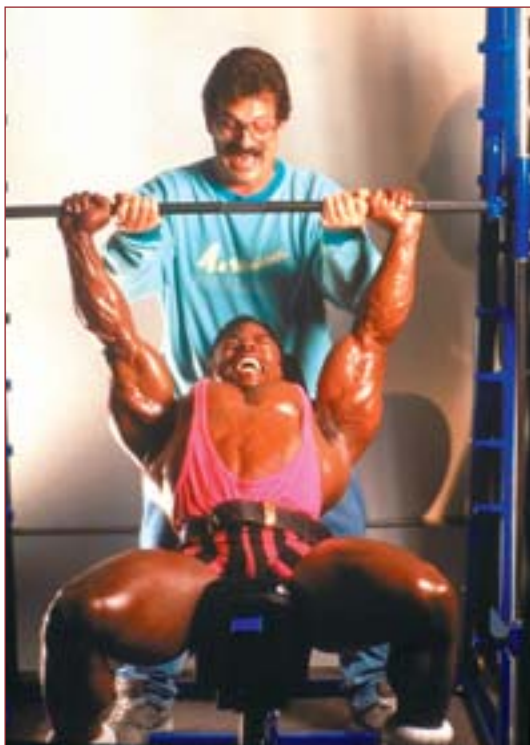
Возможности

Работая по правильно составленной программе высокоинтенсивного тренинга, люди становятся сильнее и сильнее с каждой тренировкой, без особых перерывов в прогрессировании, до тех пор, пока они не достигнут своего потенциала роста силы и мышечной массы. Несколько лет назад у меня был клиент, который улучшил функциональные характеристики квадрицепсов до той отметки, когда он был в состоянии выполнить 10 повторений экстензий ног с 112,5 кг на «Наутилусе», а всего пару месяцев до этого он мог выполнять всего 7 повторений с 77,5 кг - т.е. колоссальный прогресс. Не все мои ученики испытывают такой прирост, но это вполне в пределах нормы.

Самый сильный из моих клиентов мог выполнить 33 повторения экстензий ног на «Наутилусе» с полным набором грузов - 112,5 кг. Это был невероятно сильный, мускулистый - если можно так выразиться, «генетический монстр» - Дэвид Поль, один из знаменитых Братьев-Варваров. Когда я только начал руководить тренировками Дэвида, он выполнял 15 повторений экстензий ног, а затем сразу же в стиле суперсета переходил к жимам ногами на «Наутилусе», где он делал 18 повторений с полным набором грузов (230 кг) до полного

мышечного отказа. Неделю спустя он выполнял уже 25 повторений экстензий ног, сразу же после них переходя к жимам ногами, где он делал 38 повторений. Впечатляет? Поверьте, это правда. Но читайте дальше.

Уже через неделю Дэвид делал 33 повторения экстензий ног, а затем - трудно поверить в это - 71 повторение жимов лежа - и это с полным отягощением в обоих упраж-



нениях! Нет, это не опечатка. Дэвид увеличил количество повторений экстензий ног с 15 до 33, а жим ногами - с 18 до 71 повторения в результате всего лишь 2-х тренировок, длящихся по 15 минут каждая. Это является прогрессом 388% в функциональной способности квадрицепсов культуриста уже и так высокого уровня тренированности. За 1 месяц, пока я тренировал Дэвида, он нарастил 3 кг мышечной массы. Это феноменальный прирост, особенно если учесть, что предыдущие 5 лет высокообъемного тренинга, состоящего из занятий, длящихся не менее 2-х часов - иногда 2 раза в день - 6 дней в неделю, не приносили никаких результатов в увеличении

силы и объема мышц.

Поскольку Дэвиду удалось достичь такого темпа прогрессирования, представьте себе, чего может достичь новичок - с такими же генетическими данными - работая по данной программе. Если начинающий атлет смог бы улучшить результаты подобно тому, что я описал выше (т.е. перейти от 7,5 кг в 7 повторениях экстензий ног до 112,5 кг в 10 повторениях за 2 месяца), ему пришлось бы сделать всего 23 повторения с одним и тем же весом, чтобы достичь таких же функциональных способностей, как этот «генетический монстр». Судя по тому колоссальному прогрессу, которого Дэвид добился всего за 2 месяца, ему бы понадобилось менее года, чтобы реализовать свой возможный потенциал развития силы и массы мышц. К сожалению, нам не удастся узнать это в точности, поскольку спустя 2 месяца требования карьеры вынудили его прекратить тренировки.

Заключение

Я не утверждаю, что все, кто покупает мои книги и пробует на себе мою программу интенсивного тренинга Heavy Duty, за такое короткое время раскроют свой потенциал. Причина этого в том, что - как мне стало известно из бесед с теми, кто прочитал мои книги - люди не всегда в полной мере понимают, как правильно применить эту теорию на практике.

Если у вас теоретически правильный подход к тренингу, ваш прогресс должен быть незамедлительным, непрерывным и существенным все время до достижения вами своего потенциала. Поскольку время, требуемое для раскрытия своего потенциала - это генетически обусловленная характеристика, достичь своего верхнего предела вы можете уже за несколько месяцев, за год, но может понадобиться и чуть более длительное время. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



АМИНОКОМПЛЕКСЫ

АМИНО 2500

АМИНО 3000

АМИНО 3600

Амино 3600, 3000, 2500 - научно сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки. Во все комплексы специально добавлен витамин B6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

ВСАА ПЛЮС

ВСАА ПЛЮС - высокоэффективная формула, содержащая незаменимые для роста и восстановления мышц аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин.

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru



Яковлев Эдуард Александрович

(Руководитель Сверхмарафона Мира «Париж-Москва-Сидней, 2000», Член Совета Международного союза общественных объединений «Перспективный мир»)

Сверхмарафон

Вы что-нибудь слышали о Трансконтинентальном Легкоатлетическом Сверхмарафоне Мира «Париж - Москва - Сидней, 2000»? Эта беспрецедентная акция была проведена в преддверии Олимпийских Игр в Сиднее, и о ней мы бы хотели сегодня рассказать.

Почти 4 года ушли на организационную и материально-техническую подготовку Сверхмарафона. Идея пробега была настолько проста и понятна, что ее с радостью поддержали руководители, общественно-политические и спортивные деятели ряда стран мира. Но наиболее важным мы считаем благословение глав мировых религий. Подобное духовное единство религиозных направлений случается нечасто.

Вопреки всем трудностям и неблагоприятным обстоятельствам, Марафон стартовал 27 июля из Парижа.

Надо сказать, всего участниками пробега за первый этап (с 27 июля по 14 августа) было преодолено 7410 км на участке пробега от Парижа до Коргаза (Казахстан).

Спортсмен, бегущий во главе колонны, нес в руках факел, воплощающий ОГОНЬ МИРА и состоящий из двух Огней, один

из которых был зажжен на Южном Полюсе участниками международной антарктической экспедиции, а другой - в Храме Гроба Господня в Иерусалиме (Израиль) марафонцами-паломниками в День 2000-летия Христианства. Теперь путь

этого Огня лежал к Олимпийскому Огню австралийского Сиднея. Но и на этом Огонь Мира не остановится. Он будет передан в Штаб-квартиру ООН для использования в качестве миротворческого символа в горячих точках планеты. Далее бежали атлеты, несшие флаг «Ассоциации Международной Сверхмарафон» - организации, исполняющей этот проект. За плечами у этой ассоциации богатый опыт проведения подобных мероприятий - это сверхмарафоны Москва - Париж (1992, 93, 94, 95 гг), Москва - Варшава (1997), Москва-Иерусалим («От Храма к Храму» - Первый Паломнический, 1999-2000 гг). У

некоторых бизнесменов от спорта деятельность этой организации вызывает саркастическую улыбку. Но, к счастью, есть люди, которые по-настоящему любят спорт, и которым безразлична судьба всего человечества.

Париж – старт Марафона





Берлин. Чемпион мира в беге на 1000 миль Владимир Глазков

российском рынке недавно и уже успели снискать популярность у спортсменов и любителей активного образа жизни. На дистанции все дружно подкреплялись «Марафоном» и «Изоминералом». Первый напиток бегунам на длинные дистанции в особенности необходим. Его «сердце» - сложный комплекс углеводов, который работает долго, постепенно снабжая спортсмена энергией. «Изоминерал» компенсирует теряемые соли и витамины, ведь во время бега приходится попотеть. А после преодоления своего отрезка пути каждый из участников команды с удовольствием пил

Среди спортивных организаций, которые откликнулись на наше предложение и помогли нам в проведении марафона - компания «ЕАМ Спорт Сервис», крупнейший в России поставщик и производитель спортивного питания. Мы все, организаторы и участники марафона, очень благодарны за предоставленные ими для участников пробега специальные спортивные напитки серии «Лидер» (кстати сказать, разработанные и произведенные самой этой фирмой), которые очень помогли марафонцам преодолеть столь нелегкую и длинную дистанцию. Спортивные напитки «Лидер» (а их в ассортименте около 10) появились на



Польша. Чемпион мира Геннадий Паншин

«Восстановление» (само название говорит о функции данного напитка). Раньше подобные продукты в нашей стране можно было встретить преимущественно импортного производства, и стоили они намного дороже. Так что марафон послужил серьезным испытанием для этой отечественной линии спортивных напитков, которое она блестяще выдержала! (Даже наши зарубежные друзья были приятно удивлены тому, что наша промышленность выпускает специализированные продукты для спортсменов такого высокого качества, а швед Бо Перссон даже заинтересовался возмож-



Сверхмарафон Мира у стен Кремля

ностью поставки продукции IRONMAN, включая и серию «Лидер», в Швецию.)

Пробег был примечателен особым символом - это Меморандум. У него текст на целую страницу, но суть краткая - призыв к человечеству определить свое будущее в духе разума и гармонии. Меморандум собрал тысячи подписей людей из 40 стран мира. И этим числом представительство не закончилось, ибо сбор подписей продолжается.

Но, самым живым символом Сверхмарафона являются сами участники пробега. О них можно слагать легенды, они того достойны! Взять хотя бы Владимира Петровича Глазкова из подмосковной Истры. О нем знает, без преувеличения, весь беговой мир. Он - Чемпион мира в беге на 1000 миль (1609 км). В 1999 году он стал победителем Нью-Йоркского Сверхмарафона на 1300 миль, и сам Шри Чинмой водрузил на него лавровый венок победителя, приговаривая: «Грейт



Праздничная встреча в Саратове

Рашен Мэн!» (великий русский мужчина). Владимир Петрович - Лауреат Государственной премии СССР, присвоенной ему за ряд инженерных разработок и открытий. Человека большей коммуникабельности, а точнее - более командного, чем В.П.Глазков, я не знаю. И это мнение не только мое. Может быть поэтому, из-за совокупности всех достоинств, Владимиру Петровичу было предоставлено право несения факела Сверхмарафона!

Паншин Геннадий из Фрязино - Чемпион мира в беге на 100 км среди ветеранов. Удивительно выносливый бегун и крайне ответственный - как в жизни, так и на дистанции. На дорогах с большими транспортными нагрузками нужна особая внимательность и бдительность. Нужно не только следить за рельефом местности или состоянием дорожного покрытия, необходимо знать дорож-

ные знаки, указатели и еще множество других признаков дорожного движения, которые надо замечать и анализировать, чтобы знать, где и как бежать. Когда Геннадий Алексеевич на дороге, я всегда спокоен.

В команде есть и женщины. Это Чемпионка России в суточном беге, мастер спорта, член известного в России и за ее пределами «Клуба 24» из Подольска Наталья Соловьева, а также мастер спорта по легкой атлетике, тренер из Электростали Надежда Соколова.

Уже в Уральске (Казахстан) нас ожидал еще один человек-легенда - Павел Сиротин из Караганды. В активе этого бегуна около 170 классических марафонов и 20 сверхмарафонов. Павел Васильевич, по итогам 1999 года, назван «Железным Человеком», а по беговому объему завершает четвертый круг вокруг Земли по экватору. И это в свои 64 года!

Всех членов команды удивлял Саша Коротков из Санкт-Петербурга. Он, как и В.П.Глазков, постоянно просился на дистанцию. И даже требовал дать ему возможность бежать сразу марафонскую дистанцию - 42195м. Этим Александр готовил себя к предстоящим марафонам.

В команде Сверхмарафона бы-



Казахстан. Ожидание доргих гостей

ли и зарубежные бегуны. Обаятельный и всегда улыбающийся Жан-Мишель Дарт из Франции - давний друг Ассоциации и неоднократный участник Сверхмарафонов между Москвой и Парижем. К сожалению, с Жан-Мишелем мы простились в Страсбурге. Бежать дальше он по житейским обстоятельствам не мог.

Очень тяжело было расставаться с друзьями из Познани и Варшавы. Марек из Варшавы поражал всех своим спокойствием и обстоятельностью. Он настолько вошел в облик Сверхмарафона, в его суть, что не мог нас оставить в Варшаве ни на одно мгновение. Сколько же было таких встреч и таких же душевных расставаний со ставшими близкими нам по духу, мыслям и поступкам людей!

Для наших бегунов из США Патрика Лукарелли и Николаса Кента, впрочем, как и для шведа Бо Перссона, Сверхмарафон вообще стал своего рода открытием. Ребята открывали для себя Европу, но, в большей степени, Россию и русских. Ник и Пат впервые в Европе, и уж тем более в России. Я помню, как на одной из пресс-конференций Николас заявил, что вернувшись в Америку он расскажет всем своим друзьям и близким о

На бескрайних просторах Казахстана...



том, какие классные ребята эти русские! Ник и Пат бежали на дистанции всегда вместе. Не жаловались на судьбу, но вот сервисные условия, а точнее их отсутствие, им не всегда были по плечу. Поэтому, прибыв в тот или иной большой город, старались, хоть недолго, отдохнуть в гостинице. А еще они выполняли антинаркотическую программу и всегда и везде, где это было возможным, встречаясь с молодыми, говорили о вреде наркотиков. Знаете, эти контакты им всегда удавались. Они, всегда корректные и обаятельные, были в центре внимания молодежи. Ко всеобщему сожалению, продолжить движение дальше Саратова ребятам

не удалось.

Вы думаете обо всех написано? Нет, друзья! Всех бегущих на Первом этапе было 920!

Калейдоскопом промчались Берлин и Варшава, Брест и Минск. А разве возможно забыть праздник бега, здоровья и спорта устроенный Сверхмарафону в Саратове и Саратовской области? Но то, что произошло с нами в Казахстане и Киргизии, вообще невозможно передать словами. Сверхмарафон, ставший, по-настоящему символом дружбы и ностальгией по разрушенному Союзу. Города мелькали, как в кино: Уральск, Актюбе, Туркестан и Аральск, Кызыл-Орда и Чимкент, в прежнем Джамбул, а ныне Тараз, Бишкек, Алматы и, наконец, Жаркент и Коргаз. И везде - тысячи друзей!

Итак, первый этап «Европа - Азия» завершился. Впереди следующий континент - Австралия, и Олимпийские Игры.

Хотелось бы еще сказать несколько слов об очередной программе Проекта «Перспективный Мир». Это Международная комплексная Антарктическая экспедиция «Южный полюс-2001», которая будет проводиться в декабре 2000-январе 2001 года. Мы выражаем надежду, что наша экспедиция привлечет внимание всех, кому не безразлично будущее нашей планеты.



Участникам Сверхмарафона везде рады

Тренинг, питание и рост

часть 3



Модель: Стив Холман (Steve Holman)/Невье (Nevue)

**Стив Холман
(Steve Holman)
и Джонатан Лоусон
(Jonathan Lawson)**

После более чем месяца тренинга, основанного на проработке каждой мышечной группы только раз в неделю - а-ля Скип Ла Кур - мы обнаружили, что наши мышцы уже буквально требуют работы не 1, а 2 раза в неделю. Не то, чтобы данная программа не работала. Мы, действительно, стали гораздо сильнее. Казалось, что силовой прирост затмевает видимое увеличение мышц, и мы решили на время переключиться на тренировочную программу, комбинирующую легкий и тяжелый тренинг, для того, чтобы вызвать рост мышц.

Комбинирование тяжелого и легкого тренинга - это относительно простая концепция, которая успешно применялась бодибилдерами в конце 50-х-начале 60-х. К сожалению, затем этот стиль тренировок утратил популярность с распространением стероидов, которые

позволяли быстрее восстанавливаться, и, таким образом, необходимость в легких тренировках исчезла. Можно было «бомбить» каждую мышцу два раза в неделю и при этом расти, как сумасшедший. Но к натуральным бодибилдерам это не относится.

Что касается программ в стиле «тяжелый/легкий тренинг», то спорным моментом являются здесь легкие тренировки. Многие из сторонников высокоинтенсивного тренинга утверждают, что в них нет необходимости. Почему бы не дать мышце большую нагрузку, затем позволить ей полностью восстановиться (дней эдак 5-7), а уж затем снова хорошенько нагрузить ее)? Ответ на этот вопрос включает такое понятие, как нейромышечная эффективность. По всем данным оказывается, что у большинства тренирующихся мышечные структуры восстанавливаются бы-

стрее, чем нейромышечные (т.е. нервная система) - если только они не развивают огромную интенсивность. Это означает, что для большинства программ хорошей стратегией будет дать мышце хорошую, интенсивную нагрузку, а затем провести на этой же неделе легкую тренировку, чтобы предотвратить атрофию мышц, не подвергая при этом стрессу нервную систему. Тренинг до отказа 1 раз в неделю - это достаточно, и не подвергает нервную систему чрезмерному стрессу, а легкая тренировка помогает усилить рост без уменьшения объемов.

Различие в восстановительных способностях между нервной системой и мышцами может быть причиной того, что мы ощущаем большее увеличение силы, чем массы мышц, когда тренируем каждую мышечную группу только раз в неделю. Наша нервная система пол-

ностью восстанавливается, но мышцы восстанавливаются немного раньше, поэтому увеличение объемов и было незначительным. Решением этой проблемы может стать чисто негативный тренинг. 1-2 сета для каждой мышечной группы при тренинге, основанном на проработке каждой мышечной группы раз в неделю, может оказать достаточный стресс, чтобы потребовалось 7 дней для восстановления мышц, такое же количество требуется и для нейромышечного восстановления.

«Но Скип ведь не делает негативных повторений», - возможно, возразите вы. Да, если бы вы видели, как тренируется Скип, вы бы поняли, что те огромные веса, которые он использует, выполняя форсированные повторения, оказывают гораздо более сильную эксцентрическую нагрузку. И это, несомненно, одна из причин, почему его мышцам требуется 7 дней для восстановления.

Тем не менее, наши мышцы уже готовы к тренировкам 2 раза в неделю, поэтому мы на некоторое время переключимся на комбинированный тренинг «тяжелый/легкий». А в следующей фазе тренинга мы опять вернемся к работе на каждую мышечную группу 1 раз в неделю, включив при этом чисто негативные повторения, чтобы подвергнуть мышечные волокна большому стрессу и вызвать тем самым больший рост мышц.

Программа

Тяжелая тренировка для любой мышечной группы состоит из компаундного упражнения, такого как приседы, выполняемого в 4 сетах, в каждом последующем сете отягощение увеличивается. Количество повторений должно быть примерно таким: 8,6,5,3, и

каждый из рабочих сетов, выполняемых в стиле пирамиды, должен доводиться до отказа. Конечно, перед этим следует выпол-



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Louison/Heaven)

нить пару разминочных сетов.

После тяжелого базового упражнения проделайте суперсет в стиле AFTERSHOCK - упражнение в растянутой позиции, за которым сразу же следует упражнение в сокращенной позиции. Вот как выглядит программа для квадрицепсов:

Приседания 4 x 8, 6, 5, 3

Суперсет в стиле AFTERSHOCK

Приседания

на машине Смита 1 x 6-9

Экстензии ног 1 x 6-9

Экстензии ног 1 x 7-10

Замечательно. Теперь, когда вы поняли, в чем суть комбинирования тяжелого и легкого тренинга, идемте в тренажерный зал.

Среда в Центре Тренировок и Исследований IRONMAN

Джонатан Лоусон: Тяжелая тренировка рук. Их объем увеличивается уже от одной мысли о пред-

стоящей тренировке.

Стив Холмэн: Да, мне и так трудно уже стало подносить стакан с протеиновым коктейлем ко рту.

Если руки станут еще больше, возникнет ряд и других проблем. И так, наше первое упражнение для трицепсов - это выпрямления рук лежа. Я подумал, что, поскольку мы теперь делаем жимы лежа два раза в неделю, один раз с большим весом, один - с маленьким, то нам не следует делать жимов лежа узким хватом в день тренировки рук. А то это будет слишком.

Л: Хорошая идея, мы уже давно не делали выпрямлений рук, поэтому, уверен, некоторая после-тренировочная болезненность нам обеспечена.

Х: Но я не думаю, что принцип пирамиды тут уместен. Если мне не измен-

яет память, количество повторений должно уменьшаться, а вес - увеличиваться.

(Они делают два легких разминочных сета выпрямлений рук лежа, между сетами делая растяжку, затем четыре тяжелых сета с тем же весом.)

Л: Ты был прав. Не требуется пирамиды, мои трицепсы и так безумно устали.

Х: И выглядят довольно накачанными! Давай-ка раздунем их еще больше с помощью суперсета в стиле AFTERSHOCK - трицепсовые жимы вперед стоя на коленях спиной к низкому блоку и жимы вниз на блоке.

Л: Как ты мил, ну просто «добрая фея»!

Х: Небольшая боль в мышцах свидетельствует о том, что мы оказали достаточную нагрузку, чтобы вызвать мышечный рост, но поскольку теперь мы прорабатываем каждую мышечную группу 2 раза в неделю, то сильная боль ни к чему.

Программа №3 Центра Тренировок и Исследований IRONMAN

<p>Понедельник (Грудь - тяжело, спина - тяжело, дельты - легко)</p>		<p>Сгибания одной ноги 1 x 7-10 Гиперэкстензии 1 x 8-10 Подъемы на носки сидя 3 x 15-20 Жимы носками на тренажере для жимов ногами 4 x 8-10 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Подъемы на носки «осликом» 1 x 8-10 Подъемы на носки сидя 1 x 8-10 Подъемы на носки стоя 1 x 8-10</p>	
<p>Вторник (Квадрицепсы - тяжело, бицепсы бедер - легко, икры - тяжело)</p>		<p>Среда (Руки - тяжело, пресс - тяжело, шея - тяжело)</p>	
<p>Жимы лежа* 4 x 8, 6, 5, 3 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Отжимания на брусьях в широком упоре 1 x 6-9 Кроссоверы или разведения рук на блоке 1 x 6-9 Кроссоверы или разведения рук на блоке 1 x 8-12 Жимы лежа на наклонной скамье 2 x 5-8 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Жимы лежа на наклонной скамье 1 x 6 Разведения рук лежа на наклонной скамье с блоками 1 x 6-9 Разведения рук лежа на наклонной скамье с блоками 1 x 8-12 Тяги вниз широким хватом* 3 x 8, 6, 5 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Пулловеры на тренажере 1 x 6-9 Тяги на блоке с веревочной рукоятью хватом снизу 1 x 6-9 Тяги на блоке с веревочной рукоятью хватом снизу 1 x 7-10 Тяги на тренажере хватом на ширине плеч 3 x 5-8 Разведения рук в стороны в наклоне 1 x 8-10 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Разведение согнутых рук в стороны в наклоне 1 x 6-9 Шраги с гантелями 1 x 6-9 Шраги на «Наутилусе» или с грифом для проработки трапеций 1 x 8-10 Жимы из-за головы 2 x 10 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Отведение одной руки в сторону на блоке 1 x 6-9 Отведение одной руки в сторону стоя 1 x 6-9 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Разведения рук в стороны стоя 1 x 6-9 Подъемы рук перед собой 1 x 6-9</p>		<p>Выпрямления рук лежа 4 x 8, 6, 5, 3 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Выпрямления рук на блоке 1 x 6-9 Тяги вниз с прямым грифом 1 x 6-9 Тяги вниз на блоке с веревочной рукоятью 1 x 8-12 Изолированные сгибания рук 4 x 8, 6, 5, 3 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Сгибания рук в наклоне 1 x 6-9 Сгибания рук на блоке 1 x 6-9 Концентрированные сгибания рук 1 x 7-10 Сгибания рук в стиле молота 2 x 7-10 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Сгибания рук в запястьях со штангой обратным хватом 1 x 8-10 Сгибания рук в запястьях с гантелями обратным хватом 1 x 8-10 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Сгибания рук в запястьях со штангой 1 x 10-12 Сгибания рук в запястьях за спиной 1 x 10-12 Вращения кистей рук в запястьях 1 x макс Подъемы колен лежа на наклонной скамье или в висе 2 x 8-10 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Кранчи на абдоминальной скамье 1 x 8-10 Кранчи со скручиваниями 1 x макс Кранчи на «Наутилусе» или на абдоминальной скамье 1 x 8-12 Проработка шеи (4 направления) 1 x 10</p>	
<p>Приседания* 4 x 8, 6, 5, 3 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Приседания в машине Смита 1 x 6-9 Выпрямления ног 1 x 6-9 Выпрямления ног 1 x 7-10 Дедлифты с прямыми ногами 2 x 10 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK со сбрасыванием веса</i> Сгибания ног 1 x 9, 6</p>		<p>Четверг (Дельты - тяжело, спина - легко, грудь - тяжело)</p> <p>Жимы из-за головы* 4 x 8, 6, 5, 3 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Отведение одной руки в сторону на блоке 1 x 6-9 Отведение одной руки в сторону стоя 1 x 6-9 <i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i> Разведения рук в стороны сидя 1 x 6-9 Подъемы рук перед собой 1 x 6-9</p>	

Тяги на тренажере хватом на ширине плеч	2 x 10
Разведения рук в стороны в наклоне	1 x 8-10
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>	
Разведения согнутых рук в стороны в наклоне	1 x 6-9
Шраги с гантелями	1 x 6-9
Шраги на «Наутилусе» или с грифом для проработки трапеций	1 x 7-10
Тяги вниз широким хватом или подтягивания на перекладине	2 x 10
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>	
Пулловеры на тренажере	1 x 6-9
Тяги на блоке с веревочной рукоятью хватом снизу	1 x 6-9
Тяги на блоке хватом снизу	1 x 8-12
Жимы лежа на наклонной скамье	2 x 10
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>	
Пек Дек	1 x 6-9
Разведения рук на блоках лежа на наклонной скамье	1 x 6-9
Жимы лежа*	2 x 10
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>	
Отжимания на брусьях в широком упоре	1 x 6-9
Разведения рук на блоках или кроссоверы	1 x 6-9
Разведения рук на блоках или кроссоверы	1 x 8-12

Пятница

(Бицепсы бедер - тяжело, квадрицепсы - легко, икры - легко, руки - легко)

Дедлифты с прямыми ногами	3 x 8, 6, 5
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK со сбрасыванием веса</i>	
Сгибания ног	1 x 9, 6
Сгибания одной ноги	1 x 7-10
Приседания*	2 x 10
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>	
Приседания в машине Смитта	1 x 6-9
Выпрямления ног	1 x 6-9
Выпрямления ног	1 x 7-10
Тренажер для нижней части спины	1 x 8-10
Подъемы на носки сидя	2 x 8-10
Жимы носками на тренажере для жимов ногами	2 x 12-15
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>	
Подъемы на носки «осликом»	1 x 8-10
Подъемы на носки стоя	1 x 8-10
Подъемы на носки стоя	1 x 10-15
Выпрямления рук лежа	3 x 10
Сгибания рук с гантелями	2 x 10
Сгибания рук в стиле молота	1 x 10
Вращения кистей рук в запястьях	1 x макс
Кранчи на абдоминальной скамье	1 x 10

* Увеличивайте отягощение в стиле пирамиды, добавляя вес в каждом последующем сете.

Вот почему мы выполним всего 1 суперсет в стиле AFTERSHOCK - ну, твоя очередь. Работай, иначе «добрая фея» рассердится и заставит тебя делать еще и негативные повторения.

(Они выполняют 1 сет - трицепсовых жимов вперед стоя на коленях спиной к низкому блоку, а вслед за этим сразу же - жимы вниз на блоке с прямой рукоятью.)

Л: Мои трицепсы полностью разгромлены. Мне кажется, что второго сета мне уже не требуется, чтобы покончить с ними. А твои методы, действительно, работают!

Х: Ты меня конечно прости, но можешь не подлизываться - это не спасет тебя от финального сета упрямления в сокращенной позиции. Ты должен выжать последние силы из своих трицепсов в этом финальном сете жимов вниз. Для некоторого разнообразия используем веревочную рукоять.

Л: Ну уменьши хотя бы отягощение! А то это слишком сурово!

Х: Так, берись руками за рукоять блока и напрягай трицепсы. Я должен видеть, как у тебя глаза выходят из орбит, а трицепсы наполняются кровью так, что становятся похожими на полосатые подковы.

Л: Ты что, сочинял подписи к фотографиям для следующего номера?

Х: Да. Прости...

(Они выполняют 1 сет жимов вниз с веревочной рукоятью в 9 повторениях, задерживаясь на секунду в сокращенной позиции.)

Л: Это было так больно, что я открыл уж было рот, чтобы закричать, но не получилось ни звука.

Х: Нет притока крови к голосовым связкам - все ушло в трицепсы.

Л: А упражнением для бицепсов в средней части амплитуды будут изолированные сгибания рук?

Х: Совершенно верно. Но, так же как и в выпрямлениях рук, мы, вероятно, не сможем увеличивать веса.

Л: Нет проблем! В этом упражнении я вообще не почувствовал, какой вес поднимал.



Модель: Джонатан Лоусон / Jonathan Lawson / Невис (Nevis)

(Они делают 1 разминочный сет изолированных сгибаний рук, затем 4 рабочих сета с тем же весом, уменьшая количество повторений с каждым сетом.)

Х: Да ты просто монстр, когда работаешь на бицепсы! Я буду называть тебя Арнольд Младший.

Л: Это какой именно Арнольд? Много есть известных киногероев с таким именем.

Х: Я имею в виду свинью Арнольд из телесериала «Зеленые гектары».

Л: Не удивительно, что я уже чувствую запах поджаренной свинины! Что теперь?

Х: Сгибания рук в наклоне в суперсете со сгибаниями рук на блоке. Я знаю, что на самом деле сгибания рук на блоке не являются упражнением в сокращенной позиции, но я думаю, что мы уже слишком утомились, чтобы делать «паучьи» сгибания рук.

Л: Звучит неплохо. Мы стремимся к упорядоченности, но, на самом деле, растем от вариативности.

Х: Что ты все ворчишь сегодня? Для чего, собственно говоря, ты тренируешься?

Л: (Голосом Арнольда Шварценегера) Больше мышечной массы - хочу выглядеть могучим. Ну что ж - суперсет так суперсет!

(Они выполняют 1 сет сгибаний рук лежа на наклонной скамье, работая обеими руками одновременно, а не чередуя их, а затем 1 сет сгибаний рук на блоке, выполняемых с прямым грифом.)

Х: Ну, парень, твои бицепсы действительно впечатляют! Скоро ты уже не сможешь проходить в дверной проем - дельты и руки будут слишком велики. И завершим работу на бицепсы 1 сетом концентрированных сгибаний рук. Хорошенько сокращай

бицепсы в верхней точке каждого повторения.

(Они выполняют 1 сет концентрированных сгибаний рук, по 9 повторений для каждой руки.)

Л: Теперь перейдем к предплечьям?

Х: Сначала поработаем на мыш-

ний кистей в запястьях, держа гантели в вытянутых руках, руки в стороны, поворачивая кисти вверх, вперед, затем вверх, назад - до достижения отказа.)

Л: О-о, бедные мои предплечья!

Х: У тебя хорошая венозность. Тебе надо больше есть.

Л: Здорово! Значит можно съесть целый пирог на ланч?

Х: Если польешь его разведенным заменителем пищи - то да. Давай поработаем на пресс, затем нас ждет шея.

(Они выполняют 2 сета подъемов колен в висе, скручиваясь в тазовой области в каждом повторении. Затем они делают 1 сет кранчей на абдоминальной скамье, а вслед за ними сразу же - 1 сет кранчей со скручиванием торса без отягощения, задерживаясь в верхней точке каждого повторения, когда скручивают торс то в одну, то в другую сторону 4 раза. И завершается проработка пресса 1 сетом кранчей на «Наутилусе». Для мышц шеи они делают 1 сет в каждом направлении, оказывая сопротивление руками.)

Л: Прекрасно! Мы закончили.

Х: Мы затратили на это около часа. Неплохо.

Л: Теперь возникает вопрос, удастся ли нам теперь дотянуть стакан с протеиновым коктейлем до рта - теперь, когда руки у нас накачаны, как воздушные шары?

Х: Да, нам действительно придется, наверное, лакать протеин из миски, наклонясь вперед.

Л: Я запомню это твоё предложение, впрочем как и то, когда ты предлагал привлекать фитнес-моделей, чтобы они страховали нас во время тренировок.

Х: Чтобы фитнес-модели нас страховали? Тогда уж мы точно перетренируемся! **IM**



Модель - Стив Холман (Steve Holman) / Нева (Neva)

цу брахиалис, потом уж предплечья. Мы выполним два сета сгибаний рук в стиле молота, а потом такую же программу для предплечий, как мы делаем всегда.

(Они делают 2 сета сгибаний рук в стиле молота. Потом 1 сет сгибаний рук в запястьях со штангой обратным хватом, а затем сразу же 1 сет сгибаний рук в запястьях с гантелями обратным хватом. Для флексоров предплечий они выполняют 1 сет сгибаний рук в запястьях со штангой, а вслед за ними - 1 сет сгибаний рук в запястьях со штангой за спиной. В завершение проработки предплечий они делают 1 сет враще-

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI
power

ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ XXI POWER

XXI Power

ГУАРАНА

Питьевая ГУАРАНА XXI POWER - натуральный растительный источник кофеина - поддерживает высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одной ампуле!

XXI Power

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА XXI POWER - активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одной ампуле!

XXI Power

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма L-КАРНИТИНА XXI POWER - активно прорабатывает лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждой ампуле!



**Питание XXI
- УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**

Сергей Огородников - мистер ЮНИВЕРС 2005 среди профессионалов

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER



Встреча с интересным человеком

Встреча с интересным человеком

Несколько месяцев назад, отвечая на вопросы посетителей нашего сайта IRONMAN в Интернете, я упоминал о своем добром знакомом, персональном тренере Сергее Макарове, достигшем поистине фантастических результатов в развитии силы хвата. И вот сегодня, по нашей просьбе, Сережа рассказывает о своей истории.
Леонид Остапенко

Сергей Макаров

ЖЕЛЕЗНЫЙ ХВАТ для «железных людей»

Сколько себя помню, физкультура всегда была частью моей жизни. Вот и сейчас, только окончив тренировку, я сел к компьютеру, чтобы написать статью по просьбе редакции журнала IRONMAN.

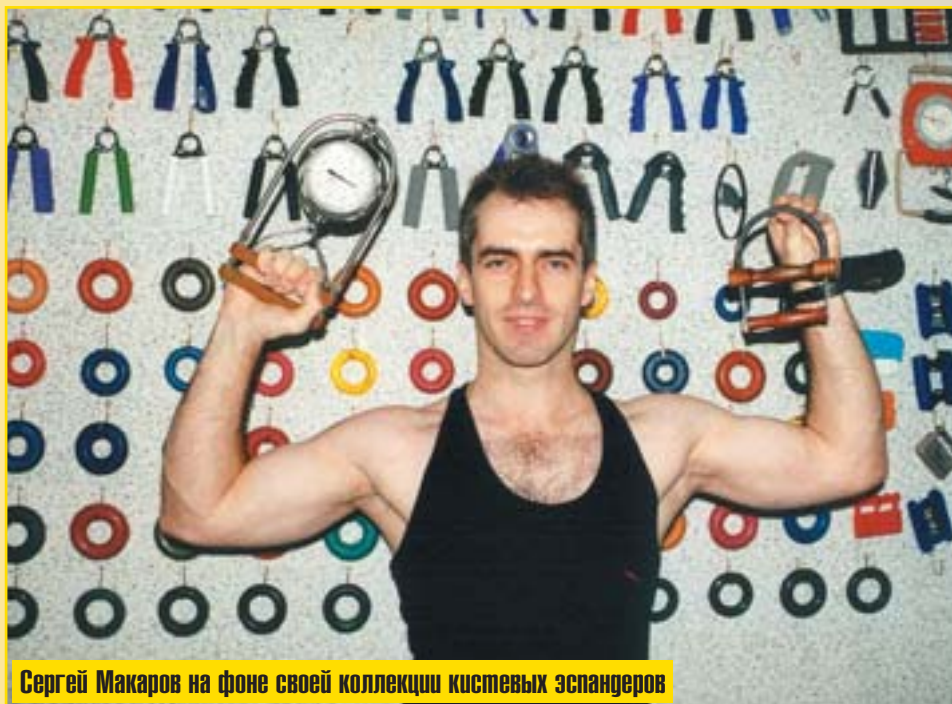
А увлечение физкультурой было еще задолго до школы. Еще тогда, в середине 70-х, были записаны первые результаты в специальную тетрадь - «Дневник рекордов». И это были отнюдь не силовые рекорды, а время и количество повторений в самых простых упражнениях и массовых видах спорта. Так что интерес к документально зафиксированным физическим достижениям появился с самого детства, а со временем он только усиливался. Да это и не удивительно, так как все происходило во времена массового увлечения здоровым образом жизни и обязательных сдач норм ГТО.

И только в 1983 году, имея хороший уровень общей физической подготовки и опыт занятий несколькими видами спорта, я



В руке у Сергея блин весом в 50кг

выбрал основное направление дальнейшего совершенствования - силовое и атлетическое развитие. Надо напомнить, что в то время атлетизм существовал в законспирированном виде, и тренажерных залов было очень мало. И тогда я выбрал тяжелую атлетику. Какова же была радость, когда ближайший к дому зал тяжелой атлетики оказался копией (судя по рассказам историков атлетизма) атлетических залов столетней давности: все стены были увешаны большими фотографиями знаменитых атлетов, начиная с самого Краевского, в зале было много старинного спортивного инвентаря. Но, что самое удивительное (и я это понял только спустя несколько лет), в зале занимались представители всех направлений атлетизма, и все доброжелательно относились к увлечениям товарищей по залу. Этот зал за свою историю повидал многих атлетов из мировой элиты, но при этом туда мог прийти лю-



Сергей Макаров на фоне своей коллекции кистевых эспандеров

бой начинающий, чтобы окунуться в мир силы. А еще тринадцатилетнего новичка «железной игры» поразило то, что атлеты в зале были любого возраста, даже за 60, но при этом ветераны не уступали молодежи, а силовые результаты и атлетический внешний вид и тех и других просто потрясли воображение. Там я впервые услышал многозначительное: «Скоро пляжный сезон!!!» Вот такими были мои первые атлетические «университеты». Но к осени 84 года наш любимый зал, находящийся на улице Воровского закрыли. С тех пор много воды утекло. Я повидал очень много залов, но лучше того первого зала нигде не встречал. И как приятно в теплый осенний вечер посидеть на скамеечке в скверике перед окнами нашего старого зала и вспомнить, как в начале 80-х молодые атлеты поднимали на этом месте старинные гири и в честной борьбе каждый вечер устанавливали все новые и новые «рекорды».

В том же году пришли первые успехи в тяжелой атлетике: я стал неоднократным призером Москвы по тяжелой атлетике не только среди сверстников, но и в следую-

щей возрастной категории. Уже в то время я заметил, что тренировки по разностороннему развитию силы дали неплохие результаты. Регулярные тестирования в школе на уроках физкультуры и во врачебно-физкультурном диспансере показывали, что в кистевой динамометрии результат существенно отличался от результатов сверстников.

После окончания школы в 1987 году поступил в Центральный институт физической культуры на тренерский факультет по специализации «Тяжелая атлетика». Уже в институте в 18 лет, выполнил Норматив КМС по тяжелой атлетике. В то же время продолжал улучшать общую физическую подготовку, занимаясь легкой атлетикой, лыжами, плаванием и другими видами спорта. В 1989 году в нашем институте впервые в стране провели конкурс красоты «Аполлон-89», в котором мне удалось победить благодаря разностороннему и гармоничному развитию.

В то время многие виды спорта в нашей стране только-только выходили из подполья, проводились первые официальные чемпионаты Москвы и СССР, первые матче-

вые встречи с другими странами. Студенты нашего курса постоянно участвовали в соревнованиях по пауэрлифтингу, бодибилдингу, армреслингу, гиревому спорту и др. Тогда это было очень интересно, да и как было не попробовать свои силы в новых видах спорта, тем более что за плечами такой опыт работы с «железом». Несколько раз становился призером Москвы по пауэрлифтингу и бодибилдингу, выполнил норматив КМС. А в армреслинге даже был членом сборной СССР, выступал в самых первых соревно-

ваниях у нас в стране, матчевой встрече СССР-США-Канада. В 1991 году после окончания института одно время был артистом Московского Театра Силы, выполнял атлетический номер, где жонглировал гирями.

К тому времени окончательно выявилось упражнение, в котором практически никто так и не смог составить мне серьезную конкуренцию. Это достижение в



Общий вес гирь 48кг

силе кисти, фиксируемое на кистевом динамометре. Нередко результат превышал 90 кг, при этом мой собственный вес иногда был менее 70.

Относительная сила кисти при этом составляла 133%, и к этому результату уже более 10 лет никто не может приблизиться. Среди сотен и тысяч протестированных спортсменов, включая спортсменов мирового уровня, всего около десяти смогли развить силу, превышающую собственный вес, но никто так и не преодолел отметку в 115%.

В середине 90-х Клуб Рекордсменов «Интерстронг» заинтересовался моим результатом в силе кисти. А через некоторое время мой рекорд официально зарегистрировали в отечественной книге рекордов. В 1998 году, выступая на Международном Фестивале Рекордсменов Книги Рекордов Гиннеса, мне удалось доказать серьезность рекорда на международном уровне.

Уже более двадцати лет я собираю коллекцию кистевых эспандеров и динамометров. На сегодняшний день эта коллекция насчитывает более 20 силомеров и более 100 эспандеров. Так что два этих хобби (рекорды и коллекция) прекрасно дополняют друг друга.

Надеюсь, среди читателей журнала IRONMAN найдется немало крепких ребят. Напишите про свои рекорды в силе кисти, а также про другие упражнения, в которых вы являетесь рекордсменами!

Что бы я посоветовал тем, кому не дают покоя лавры русских атле-

тов, рвущих на части колоды карт, сгибающих железные прутья в вензеля, разгибающих подковы?

Прежде всего, не начинайте с са-

мого трудного. Сила хвата развивается, главным образом, путем сжимания кистевых эспандеров, причем этот снаряд должен быть подобран таким образом, чтобы первоначально удавалось сделать не менее 20, но не более 40 повторений. В этом упражнении я бы рекомендовал делать тренировки через день, выполняя по одному разминочному и по 2 рабочих подхода без паузы, перекладывая эспандер из одной руки в другую. Разумеется, подходы должны быть «отказными», то есть до полного утомления. Как только число повторений вырастет до 70-80, подбирайте новый эспандер.

Отдельно понадобится более легкий эспандер для тренировки пальцев. Одно из упражнений - сжатие эспандера между большим и всеми другими противостоящими ему пальцами. Самое слабое звено в кисти - это область, за которую отвечает мизинец, поэтому для развития силы этой части кисти нужен тоже облегченный эспандер, который сдвигается по ладони к мизинцу и сжимается безымянным и мизинцем.

Для мышц предплечий основным упражнением я считаю сгибание рук в запястьях хватом сни-



Тренинг пальцев

зу, когда предплечья лежат на скамье, а кисти со штангой (или отдельно каждой рукой с гантелями) свисают за край скамьи. Для приведения кисти целесообразно использовать гантель со смещенным центром тяжести. Иными словами, вы нагружаете разборную гантель с одной стороны, а хватаете ее за гриф ближе к ненагруженному концу и производите движение по типу «молотка» - вперед-назад. С этой же гантелью неплохое упражнение - вращение кисти с изоляцией предплечья. Эти упражнения всесторонне развивают мышцы предплечий. Для начального комплекса этих упражнений вполне достаточно. Дозировка нагрузки в данных трех упражнениях - 2 тренировки в неделю, в каждом упражнении по одному обязательному разминочному подходу и по 2 рабочих. Все подбирается таким образом, чтобы количество повторений не превышало 20-30.

Постарайтесь раз в месяц проверять вашу силу на кистевом динамометре и фиксировать окружности предплечий.

Успехов вам в жизни и спорте, и крепких рукопожатий!



Тренинг предплечий



ЭНЕРГЕТИКА МЫШЕЧНОГО РОСТА

Новый подход к
энергообеспечению
мышечного роста

Клестов Михаил, методист, спортивный врач

Н и для того не секрет, что тренинг с отягощениями является одним из важнейших звеньев в решении задачи построения активной мышечной массы. На элементарном уровне все сводится к наличию или отсутствию энергии для проведения тренировок, стимулирующих мышечный рост. Отсутствие в настоящее время анатомической, физиологической, биохимической и, вообще, какой бы то ни было научно-обоснованной теории, объясняющей развитие мышечной гипертрофии, еще не означает полного нашего бессилия в этом вопросе. Сам факт существования бодибилдинга как спорта и как эстетически-оздоровительного движения, а также его динамичное развитие подтверждают этот тезис. На сегодняшний день известно, что рост мышц происходит при стимуляции мышечной ткани высокоинтенсивной работой с отягощениями, выполняемой в анаэробных условиях, а источником энергии служит АТФ.

Производство АТФ в человеческом организме в анаэробных условиях возможно двумя основными путями: фосфагенным и посредством анаэробного гликолиза. Наиболее эффективный фосфагенный путь энергообразования, на наш взгляд, был бы оптимальным для развития гипертрофии, если бы не его быстрая блокировка в результате истощения запасов макроэргических фосфатов в рабочих мышцах. Фосфагенный путь получения энергии работает 10-30 секунд, а этого недостаточно для оптимального стимулирования всех субклеточных мышечных структур, способных к гипертрофии, следовательно, и мышечной гипертрофии в целом. (Речь идет о максимально возможной гипертрофии, а не о гипертрофии вообще.)

Анаэробный гликолиз, традиционно используемый в фазе гипертрофии в бодибилдинге и других видах спорта, позволяет выполнять интенсивную работу в течение более продолжительного времени - до 90-120 секунд. Но он, на наш взгляд, также имеет массу недостатков:

во-первых, производство АТФ в единицу времени на 20-30% меньше, чем при работе в фосфагенном режиме, что автоматически означает снижение мощности выполняемой работы и, соответственно, рабочих весов; **во-вторых**, первая половина, а то и 2/3, подхода выполняется атлетом с незначительным уси-

лением, что не позволяет развить интенсивность, необходимую для стимуляции мышечной гипертрофии;

во-вторых, лишь незначительная часть молочной кислоты, образующейся при тренинге, повторно используется мышцами в качестве источника энергии, большая же ее часть накапливается в мышцах, создавая локальный ацидоз, который, кстати, и препятствует мышцам использовать в качестве дополнительного источника энергии внутримышечные триглицериды. В то время, как внутримышечные триглицериды при определенных условиях могут давать до 30% всей АТФ,

производимой мышцей в анаэробных условиях;

в-третьих, развитие ацидоза ухудшает (удлиняет) восстановление некоторых структур, и тем самым посттренировочное восстановление в целом.

Появление в последнее время в нашей стране некоторых очень высокоэффективных и качественных пищевых добавок, очищенных до уровня энергетических субстратов клетки, а также, некоторых достижений оборонной промышленности, напрямую регулирующих метаболизм клетки, навело нас на мысль, о возможности вмешательства в механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, с целью оптимизации тренировочного процесса и получения максимальных результатов.

Целью нашего эксперимента было продление во времени работы в фосфагенном режиме для получения максимальной мышечной гипертрофии и оптимизации восстановления.

Нам также представляется, что результаты нашего эксперимента, в комплексе с грамотно составленной диетой и программой тренировок и спортивным режимом, могут оказать неоценимую помощь «хардгейнерам», в замешательстве чешущих затылки у прилавков подвалов, торгующих стероидами, большая часть из которых на поверку оказывается ловкими подделками известных препаратов.

Задачи, которые нам представлялось необходимым решить, были следующими:

1. Повышение уровня креатинфосфата в саркоплазме скелетных мышц (особо подчеркиваем, что повышение уровня креатина только в плазме крови не обладает никаким эргогенным эффектом).



2. Увеличение уровня и скорости ресинтеза всех (по возможности) макроэргических субстратов саркомера.

3. Активизация системы рециклинга, а также так называемых «новых» путей образования клеточной энергии.

4. Максимизация образования АТФ в мышцах за счет внутримышечных триглицеридов.

5. Повышение устойчивости мышечной ткани и организма в целом к условиям гипоксии.

Для решения первой задачи нами был использован «Моногидрат креатина» фирмы «IRONMAN».

Для решения задач №2 и №3 нами была использована «Рибоза» фирмы «Twinlab».

Для решения задач №4 и №5 был использован «Гипоксен» (Россия) - препарат, не относящийся к классу допингов, достижение оборонной промышленности. Препарат является антигипоксантом, обладает выраженными электронно-акцепторными свойствами, значительно повышает активность тканевого дыхания, особенно в условиях гипоксии. Гипоксен оптимизирует деятельность митохондрий, усиливает сопряжение дыхания и фосфорилирования, увеличивает производство и запасы АТФ в клетках. Кроме того, обладает выраженными антиоксидантными и детоксикационными свойствами.

10% раствор глюкозы был использован нами в качестве основной транспортной системы. Выброс инсулина в кровь в ответ на прием 400 ml 10% раствора глюкозы, способствовал проницаемости клеточных мембран для указанных выше препаратов.

Результаты проведенного двухмесячного эксперимента полностью подтвердили наши предположения.

Было достигнуто значительное повышение работоспособности атлетов, выразившееся как в росте силовых показателей, так и в выносливости и силе.

Рабочие веса в базовых упражнениях составляли 85-95% от ПМ. Количество повторений не превышало 4-6.

Уже через четыре недели после начала эксперимента количество повторений с рабочими весами увеличилось до 15-18, причем лимитирующим фактором, ограничивающим количество повторений в подходе, явилось не сильное жжение, сигнализирующее о развитии лактацидоза, а физическая неспособность мышц продолжать подъем веса, как это бывает при работе в

4-7 повторениях. После 10% прибавки рабочих весов количество повторений в подходе составило уже не 4-6, а 9-11 подъемов с уже увеличенным весом, а прогресс нарастал таким образом, что через две недели рабочие веса пришлось увеличить на 10%.

В результате, на протяжении двухмесячного эксперимента произошла более чем 30% прибавка в рабочих весах при одновременном трехкратном увеличении количества повторений в подходе, т.е. времени нахождения под нагрузкой рабочих мышц.

Немаловажным, на наш взгляд, является и тот факт, что была выявлена кумуляция (накопление) эргогенного эффекта, нарастающая на протяжении всего эксперимента. Этот факт говорит о том, что есть необходимость в определении оптимальной продолжительности курса приема препаратов.

За время проведения эксперимента было зафиксировано достоверное увеличение мышечной массы на 5-7кг, а также показателей антропометрии на 2-5 см без увеличения жирового компонента.

Небезынтересен также и тот факт, что в эксперименте участвовали некоторые атлеты с более чем 20-летним опытом занятий, обладающие внушительной массой и силой. Их показатели статистически не отличались от результатов других участников эксперимента в относительных цифрах, а в абсолютных - значительно превосходили.

Небольшая - по статистическим меркам - выборка участников эксперимента не позволяет широко экстраполировать его результаты, но четко обозначившиеся тенденции заставляют продолжить работу в этой перспективной области.

Скорее всего, после более детального изучения данной проблемы в научно-исследовательском отделе фирмы «ЕАМ Спорт Сервис» будет создан революционный предтренировочный спортивный напиток, который, безусловно приобретет бешеную популярность у бодибилдеров, спортсменов и любителей активного образа жизни.

Ниже приводится таблица, в которой отражена динамика результатов в некоторых упражнениях, показанная в ходе эксперимента.

Недели	1	2	3	4	5	6	7	8
Приседания	130x3	130x5	140x3	140x5	160x5	160x10	170x5	170x12
Жим (45 градусов)	120x6	120x10	120x16	130x8	130x14	140x8	140x10	140x16
Жим из-за головы	80x6	80x12	90x8	90x14	100x10	100x12	110x8	110x14

МОЩНОЙ МУСКУЛАТУРЫ

Общая
философия
предельного
развития
тела
ОТРЫВОК 5

ЗА ПРЕДЕЛАМИ

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)
Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

Перспективы: Какого реального увеличения мышечной массы и силы вы вправе ожидать?

Мы продолжаем публикацию новой книги Стюарта Мак Роберта «За пределами мощной мускулатуры» (начало в журнале IRONMAN № 6, 7, 8, 9)

Часть 1

4.1. То, насколько хорошую и сильную мускулатуру вы можете построить, и насколько быстро, зависит от многих факторов - возраста, пола, генетики, используемых тренировочных методик, мотивации, диеты и расписания отдыха и восстановления. Только вы сам можете определить, насколько далеко вы можете уйти в мышечном развитии.

4.2. Для достижения своего потенциала нужно потратить годы усилий, исследовать различные варианты разумных тренировочных методик, обнаружить, какие из них работают лучше всего и подкорректировать их в соответствии с изменением своего стиля жизни и уровня развития.

Реальные задачи

4.3. Пересмотрите свои далеко идущие цели с точки зрения того, какие достижения реальны для большинства обычных людей, тренирующихся с отягощениями, при условии, что они приложат необходимое мышечное усилие, преданность и настойчивость.

4.4. Даже если ваши долговременные цели реалистичны, они порой кажутся настолько далекими, что вызывают некоторую разочарованность. Старайтесь, по большей мере, держать в голове ближайшие и средние цели. Однако, пропустив их сквозь призму далеко идущих целей, вы сможете увидеть тот колоссальный прогресс, которого вы можете достичь за несколько лет.

4.5. Сосредоточьтесь на том, чтобы улучшить результаты во всех упражнениях на 5-10%. Если вы приложите все свои старания к достижению этой цели и будете продолжать делать это на-

стойчиво в течение нескольких лет, вы неизбежно увеличите массу и силу до максимально возможного уровня. Так что ваша ближайшая цель - увеличить отягощение в сете на 5-10%.

4.6. Предположим, вы можете выжать лежа 100 кг в 8 повторениях с хорошей техникой. 10% от 100 кг - это 10 кг. Поэтому первоочередной задачей в жиме лежа должно быть увеличение отягощения на 10 кг. Для того, чтобы увеличить отягощение на 10 кг в восьми повторениях в хорошей форме, потребуется 1-2 тренировочных цикла. Это будущее не настолько отдаленное, чтобы казаться недостижимым. Но все же это будет трудной задачей.

4.7. 10% увеличение отягощения для новичков и атлетов среднего уровня - это не так много. Но для атлета высокого уровня тренированности это вовсе нешуточная задача. Добавить 10%, когда вы уже жмете 160 кг - это гораздо сложнее, чем добавить 10% тому, кто сейчас жмет 80 кг. Когда 10% вам будет уже слишком сложно достичь за короткий или средний период времени, переключитесь на 5% увеличение.

Фантазии и реальность

4.8. Для обычного бодибилдера-натурала мышечные достижения элитных спортсменов - это «космическая» дистанция времени, которая становится реальностью только спустя годы напряженного тренинга. Используйте достижения элитных спортсменов как источник мотивации, но не витайте в облаках, составляя свою собственную программу тренировок. Иначе вы пойдете той же дорогой к полному краху в тренинге, которой уже прошли миллионы ваших предшественников.

4.9. Конечно, ведущие спортсмены на удивление огромные и сильные, но всем известно, что они склонны преувеличивать реально поднимаемые веса, а также свои объемы мускулатуры. И это делают не только элитные спортсмены. Многие ребята - большие и не очень приукрашивают

свои мышечные объемы на несколько сантиметров, а окружность талии, наоборот, на несколько сантиметров уменьшают. Бицепс объемом 46 см огромен, 48 см - невероятно огромен. Но обладатели 46-сантиметрового бицепса добавляют себе фиктивные сантиметры, говоря, что их бицепс равен 50. А те, у кого бицепс 48, приписывают себе 53 и более. 43 см - это тоже очень большой объем для бицепса, но и в этом случае атлеты до-

Модель: Франко Карлотто (Franco Carlotto)



бавляют себе пару фиктивных сантиметров, чтобы выдерживать сравнение с остальными, также преувеличенными, размерами.

4.10. Но не нужно ставить во главу угла эти параметры - как настоящие, так и преувеличенные - а также поднимаемые отягощения. Реально смотрите на то, что имеет наибольшее значение в тренинге - не в чем-то, а именно в вашем тренинге.

Мышцы и реальность

4.11. Натуральный бодибилдер, тяжело набирающий вес, может в лучшем случае рассчитывать на бицепс 41-42 см (что уже является довольно значительным достижением для натурала, генетически поджарого). Но когда он читает, что у какого-то ведущего культуриста бицепс 56 см, он может впасть в отчаяние. Но если этот человек, который тяжело набирает вес, будет знать, что эти 56 см на самом деле являются лишь 48

см, то разница между их результатами (конечно, она по-прежнему останется существенной) все же не будет вызывать такого ощущения безнадежности. Так что, если достижения этих огромных великанов не подтверждены официально, вы вполне можете ставить их под сомнение.

4.12. Всегда помните о том, что вес тела и мышечная масса - это разные вещи. Если человек весит 85 кг, ему гораздо труднее будет увеличить бицепс до 48 см, чем тому, кто весит 105 кг.

4.13. Внешнее различие между человеком, тяжело набирающим вес, и соревнующимся атлетом, которому легко даются мышечные приросты - это только отчасти благодаря мышечному объему.

Жесткость, дефиниция и венозность, а также цвет кожи, освещение - все это усиливает картину. Если атлет обладает жесткой мускулатурой, имеет загорелый цвет кожи и хороший рельеф, то это визуально увеличивает объем мышц. Но если измерить, то вы бы удивились, насколько скромными были бы результаты.

4.14. Чем отталкиваться от невероятных размеров выдающихся атлетов (даже если эти цифры реальные, а не преувеличенные), лучше сопоставляйте себя с более реальными объемами. В течение многих десятилетий бодибилдерами были выработаны несколько формул для достижения желаемых объемов.

4.15. Хотя невозможно учесть все индивидуальные особенности каждого, существуют определенные формулы. Есть ряд генетически заданных факторов, которые у всех разные, включая рост, длину конечностей, структуру тела, точки прикрепления мышц и относительную длину сухожилий и мышечных брюшек. И даже у тех, кто легко набирает вес, иногда случается, что какая-то из мышечных групп не так хорошо реагирует на тренинг, как остальные.

4.16. Приведенные ниже параметры, к которым нужно стремиться, не для «подсушенного» тела, но оно должно быть достаточно поджарым, чтобы были видны линии пресса с расстояния, т.е. для мужчин это около 12% жира. Не старайтесь стать слишком сухим (менее 10% жира), когда работаете для наращивания массы. Но, в то же время, и заплывать жиром не стоит.

4.17. Цель данного руководства - показать вам те объемы, к которым вам нужно стремиться, это будет в пределах достигаемого для обычного натурального культуриста. На любую формулу, если она рассчитана на примере элитного культуриста с потрясающе развитой мускулатурой, огромное влияние окажет употребление стероидов, и она будет недостижимой для натуралов.

4.18. Стремление к достижению реалистических целей не означает, что нужно смириться с ролью «среднячка». Далеко не так. Если вы достигли примерно таких результатов, как указано в таблице, то



Формула Джона Маккалума

4.21. Я уже писал о формуле Джона Маккалума, основанной на окружности запястья. Это довольно правильная формула, которая указывает те размеры, на которые вправе рассчитывать мужчины, тяжело набирающие вес. Вот эта формула:

Грудь: 6,5 x обхват запястья
Бедро: 85% x окружность груди
Талия: 70% x окружность груди
Окружность бедра: 53% x окружность груди
Шея: 37% x окружность груди
Плечо: 36% x окружность груди
Голень: 34% x окружность груди
Предплечье: 29% x окружность груди

4.22. Измерьте обхват запястья над косточкой, выступающей со стороны мизинца (она называется стилоидным отростком), то есть со стороне локтя - как советует Маккаллум, или же, наоборот, чуть ниже, ближе к кисти. Если измерять около кисти, то обхват будет, скорее всего, чуть-чуть меньше, чем если измерить выше косточки, таким образом все производные от этой цифры результаты формулы будут слегка ниже. Так что учитывайте этот фактор.

4.23. Не каждый человек в точности может соответствовать всем параметрам этой формулы, поскольку она предполагает, что обхват запястья пропорционально отражает крепость других костей тела. Но не у всех это так. Кроме того, многие могут обнаружить, что какая-то одна мышечная группа у них лучше реагирует на тренинг, чем все остальные, поэтому, по крайней мере, один размер на несколько сантиметров больше, чем указывает формула. Или наоборот, какой-нибудь размер может быть на несколько сантиметров меньше по сравнению с указанным в формуле.

4.24. У некоторых людей нижняя половина тела крупнее по сравнению с верхней - то есть лодыжки и колени значительно больше по пропорциям, если отталкиваться от обхвата запястья. У других все наоборот. Если различие в параметрах верхней и нижней части тела очень значительно, следует быть осторожным (это особенно важно для новичков), чтобы не переразвить мышцы в тех местах, где объемы тела и так непропорционально велики, и, таким образом, сделать тело непропорциональным.

4.25. Если считать по формуле Маккалума, то для окружности запястья 18 см ваши параметры будут следующими: грудь - 116 см, таз - 98 см, талия 81, бедро 61, шея 43 см, бицепс в сокращенном состоянии - 42 см, голень - 39 см, предплечье в сокращенном состоянии - 33,5. При росте 175 см вы достигнете таких размеров, имея вес где-то 86 кг (при этом мышцы будут жесткими, но не особенно рельефны-

ваша фигура уже и так выделяется в любой компании. Вы будете казаться «обычным» только среди очень генетически одаренных бодибилдеров и пауэрлифтеров или тех, которые используют стероиды.

4.19. Далее приводится схема, которая подходит для мужчин от 18 до 35 лет. Любой обладающий хорошим здоровьем мужчина этого возраста, даже если он новичок в силовом тренинге, может вполне ожидать постепенного достижения таких результатов после нескольких лет тренировок с использованием разумных тренировочных методик. Те из вас, кому от 35 до 45 лет, и кто уже довольно опытен в тренинге с отягощениями, может достичь таких же результатов, как и представители более младшей возрастной группы. Те, кому от 35 до 45 лет, и кто новичок в тренинге, должны, по крайней мере вначале, несколько умерить ожидания.

4.20. Если вы старше 45 лет, вы вполне можете рассчитывать на внушительные результаты, хотя и не такие, как ваши более молодые коллеги. В зависимости от состояния здоровья, 50-летний человек, если он тяжело тренируется, может достичь чуда. Возраст - это не ограничивающий фактор, каковым его считают те, кто не хочет тренироваться. Ограничивающим фактором здесь является образ мышления. Если вы полагаете, что не сможете добиться большого прогресса в строительстве тела - так оно и будет. А если вы будете верить в то, что можете многого добиться в этой сфере - то ваши результаты будут гораздо лучше.



ми). Такое телосложение для обычного человека - это потрясающий результат.

4.26. Эти цифры, рассчитанные на основе обхвата запястья, не являются пределом, или потолком. Многим из вас удастся превзойти эти результаты, но прежде, чем думать о том, как их превзойти, вам в первую очередь надо их достичь.

4.27. Рассчитайте в компьютере параметры для себя, используя формулу Маккаллума. Направляйте все усилия на достижение именно этих результатов, до тех пор, пока вы их не достигнете. И только тогда, если вы хотите стать еще больше, вы должны постараться увеличить каждый из этих показателей еще на 5%. Достигнете этих 5% - можете увеличить еще на 5%, и т.д. Эти цифры действительно помогут вам с самого начала правильно понимать, что такое натуральный бодибилдинг.

Еще о структуре скелета

4.28. Костная структура у всех разная, хотя крайности - такие как запястье менее 15 см или более 20 - это большая редкость. Несмотря на то, что скелетная структура является определяющим фактором, это все же не панацея для определения потенциального мышечного роста.

4.29. Была и другая формула - формула Дэвида Уиллоуби «Идеальный стандарт», о которой писали в журнале IRONMAN еще в 1979 году, она была рассчитана на молодежь и людей средних способностей к бодибилдингу. Не следует слишком заикливаться, стремясь к точно таким параметрам, но все же помните, что различия в скелетной структуре (то есть пропорции запястья, лодыжки

и колена) влияют на развитие мышц.

4.30. Согласно формуле Уиллоуби, обхват запястья составляет 79-82% от окружности лодыжки.

4.31. Сравните это с вашими данными, и вы увидите, пропорциональны ли у вас верхняя и нижняя половины скелета тела.

4.32. Если тяжело набирающие вес люди хорошо тренированы, они вполне могут превзойти те результаты, которые указывает Уиллоуби. Таблица показывает относительные размеры для пропорционально сложенных фигур. Она также показывает зависимость веса тела от изменения размеров мышц всего тела. Теперь вы знаете, почему те, кто кричит о своих выдающихся параметрах мышц, имея небольшой собственный вес, на самом деле лгут.

4.33. Вот как Уиллоуби рекомендовал проводить измерения. Обхват запястья измерять ниже бугорка на предплечье с раскрытой ладонью; все измерения ног (включая самую узкую часть - лодыжку, а также колено - поперек коленной чашечки, бедро - в самой объемной части) проводятся при выпрямленных, но слегка расслабленных ногах; талия - в самой узкой области, но не втягивайте при этом живот; таз - в самой широкой части, ступни ног должны быть при этом вместе; окружность груди измеряется на уровне сосков, но не на вдохе; плечо - в самом широком месте, рука напряжена; предплечье - в самом широком месте, кисть сжата в кулак; шея - в самом узком месте; рост - босиком; вес - без одежды. Данные в таблице основаны на среднем соотношении правой и левой частей тела. Ширина дельтоидов (в таблице называется «дельты») - это ширина обоих дельтоидов, измеряемая между боковыми головками обоих дельтоидов. Для этого измерения вам понадобится помощник.

Помимо измерений

4.33. Хорошая фигура - это не только размеры отдельных частей тела. Некоторые могут похвастаться бицепсом 48 см и грудью 127 см, но зато у них талия целых 97 и голени меньше 38 см. Ваша фигура - это общий результат всех ваших объемов. Один только объем талии может значительно повлиять на внешний вид фигуры при равенстве прочих параметров.

4.34. Если талия - 89 см, то внешность будет совершенно другой, нежели при объеме 79, даже если все прочие параметры будут одинаковыми. Небольшое превышение 79 см было бы тут допустимо, но при условии, что косые мышцы пресса и поясница очень хорошо развиты, тогда талия будет смотреться контрастнее.

4.35. Нельзя долго находиться на диете с большим количеством пищи с целью увеличить свой

Таблица Дэвида Уиллоуби для определения «оптимальных стандартов» фигуры

Идеальные пропорции

Рост	Вес	Шея	Бицепс	Предплечье	Запястье	Грудь	Талия	Таз	Бедро	Колено	Голень	Лодыжка	Дельты
152	52	36	34	28	16	93	70	84	50	33	34	19,5	44
157	57	37	34,5	29	16,5	96	72	87	52	34	34,5	20	45
163	63	38	36	30	17	99	74	89	54	35	36	21	46
168	68	39	37	31	17,5	102	77	92	55	36	37	21,5	47,5
173	75	40	38	32	18	105	79	95	57	37	38	22	49
178	82	42	39	32,5	18,5	109	82	98	59	38	39	23	50
183	89	43	40	33,5	19	112	84	100,5	60	39	40	24	51,5
188	97	44	41	34,5	19,5	115	86	103	62	41	41	24,5	53
193	105	45	42	35	20	118	88	106	64	42	42,5	25	54
198	113	46	44	36	21	121	91	109	65	43	44	26	56

вес. Фигура должна быть мускулистой, а не жирной и мешковатой. Если ваш бицепс 42 см, и довольно жесток, а талия 79 - это выглядит впечатляюще для практически любых стандартов. Но если к бицепсу 42 см «прилагается» талия 89 см - это выглядит хуже. Так что старайтесь оставаться поджарым.

4.36. Если вы - культурист, то вам необходим баланс в развитии всего тела - от шеи до икр. Стремитесь к тому, чтобы окружность бицепсов и икроножных мышц была либо одинаковой, либо отличалась не более чем на сантиметр, а шея должна быть примерно на 2,5 см больше.

Независимо от того, чему вы отдаете предпочтение - бодибилдингу или силовому тренингу, нужно развивать силу и объем тех мышечных групп, которые не оказывают решающего воздействия на параметры фигуры, т.е. прорабатывать низ спины, трапеции и толщину спины в виде сбоку (а не только ширину). Для того, чтобы тело выглядело впечатляюще, не обязательно быть огромным.

4.37. Некоторые люди считают любые достижения, ниже того уровня, которым обладают самые выдающиеся бодибилдеры, недостаточными. Но, в действительности, даже те достижения, которых еще очень и очень далеко до чемпионских, могут уже быть довольно существенными.

4.38. Давайте на минутку отвлечемся от объемов мышц и тренировочных весов. Рассмотрим ситуацию с точки зрения веса тела и количества жира. Даже не думайте, что у вас будет процент жира ниже 5 при весе свыше 115 кг, как у соревнующихся культуристов. Более 86 кг веса с первоначальным процентом жира 10% при росте 175см и костной структуре от легкой до средней крепости - это великолепная фигура по всем стандартам (кроме стандарта соревнующихся бодибилдеров). Но 20% жира при 86 кг - это совершенно другое дело - это означает уменьшение количества мышц килограмм на 10. Но при этом же росте даже вес 79 кг при 10% жира бу-

дет довольно внушительным для людей с очень легкой костью (запястье менее 16,5 см и лодыжка менее 20).

4.39. Вот еще одна формула, которая учитывает рост и костную структуру. При количестве жира 10% человек с любым весом будет хорошо выглядеть. А если процент жира еще ниже, то фигура будет еще более впечатляющей. Начните с основы 152 см и 45 кг веса. Затем добавляйте по 2 кг на каждый сантиметр тела для тяжелой костной структуры, 1,8 кг - для средней костной структуры и 1,4 - для легкой. Если рост превышает 175 см, уменьшите эти прибавки наполовину.

Структура запястья

Тяжелая: 19-20

Средняя: 17-18

Легкая: 15-16

4.40. Если при росте 175 см обхват запястья у вас 18, вы сможете нарастить 86 кг. Если рост 183 при том же объеме запястья, вы сможете увеличить вес до 93 кг. Если рост 168 при том же запястье, вы сможете реально увеличить вес до 73 кг.

4.41. Если процент жира у вас 15, вам необходимо иметь вес тела 91 кг, чтобы количество мышц было таким же, как при весе 86 и проценте жира 10. А если жира у вас 20%, то вам необходимо быть около 95 кг. Однако, телосложению с 20% жира и массой 95 кг визуалью очень далеко до 86 кг с 10% жира. Хотя в обоих случаях количество мышечной массы одинаково.

4.42. Тяжело набирающие вес атлеты, следуя формуле определения параметров, к которым нужно стремиться, часто имеют слишком большое количество жира. При одной и той же массе мышц, более поджарый человек выглядит гораздо лучше. Всегда помните: чтобы выглядеть впечатляюще, не нужно быть просто огромным. Это касается всех, но в особенности - тех, кто тяжело набирает вес. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



JOINT FORMULA

Натуральная формула для здоровья
кожи, ногтей, волос, суставов, и связок

ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТ

ХОНДРОИТИНА СУЛЬФАТ

Необходимые добавки
для здоровья суставов



ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА содержит 1500 мг
высокоочищенного L-карнитина, полученного методом
микробиологического синтеза

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



INTERNET

Вопросы и ответы

На вопросы, заданные на сайте www.ironman.ru, отвечает член Международной Ассоциации Спортивных Наук, руководитель научно-исследовательского отдела фирмы «ЕАМ Спорт Сервис»
Леонид Алексеевич Остапенко

1

Вопрос: Я подозреваю, что у меня смещен диск в грудном отделе позвоночника, поэтому большинство упражнений я делаю лежа на спине, стараясь не травмировать позвоночник. Не смогли бы Вы разъяснить методы укрепления мышц спины?

Ответ: Все подозрения должен развеять визит к хорошему ортопеду, который поставит точный диагноз. Если какие-либо упражнения вызывают у вас боль или ощущение физического дискомфорта, то ваши подозрения обоснованы. Все упражнения на область спины, включая даже простейшие упражнения для улучшения осанки, должны осуществляться после правки позвоночного столба мануальным специалистом, в противном случае смещение диска будет закрепляться как стереотип, и исправить его будет очень сложно. Обратитесь к нам, в Салон Спорт Сервис, после выполнения данных вам рекомендаций, и мы подберем нужные упражнения.

2

Вопрос: В каталоге спортивного питания Universal Nutrition присутствует некий продукт «Colostrom Extreme». Они утверждают, что, мол, он от природы богат факторами роста, в том числе IGF-1. Однако, непонятно, сколько его там, и что это за препарат. Пожалуйста, помогите разобраться, стоит ли покупать эту добавку. Они также предлагают продукт GH MAX, якобы стимулирующий естественную выработку гормона роста. Однако, опять непонятно, что это такое, как может повлиять на секрецию гормона.

Ответ: Мы не можем давать рекомендации, и тем более консультировать заочно, по применению отдельных препаратов из раздела пищевых добавок. Применение их должно сочетаться с конкретным режимом силовых тренировок, иначе вас может постигнуть разочарование даже при приеме хорошо действующего вещества. Следует также учесть, что отдельные пищевые добавки, особенно из разряда биогенных стимуляторов (к которым и относится упоминаемый вами GH MAX), могут действовать на одних людей и вовсе не действовать на других. Когда мы работаем с какой-либо добавкой, то целесообразным считаем замерить количество мышечной массы и жировой компонент, а затем с частотой не реже 1 раза в 2 недели проверять изменения состава тела. Это дает точное представление о том, действует на вас данная добавка или нет. Подробнее могу дать советы, если обратитесь к нам непосредственно в центральный офис ЕАМ Спорт Сервис.

3

Вопрос: Для борьбы с избыточным жиром я перешел на диету, полностью исключающую углеводы и содержащую минимальное количество жиров. В моей диете в основном, различные белки и большое количество несладких фруктов, зелени и некрахмалистых овощей. Целесообразна ли такая диета, и есть ли альтернативные?

Ответ: Вопрос о целесообразности любой диеты можете дать только вы сами - путем слежения за ее действенностью. При этом под действенностью я имею в виду достижение желательных для вас результатов - сброса жира и сохранения мышечной массы. Если этого не удастся до-

биться, то диета неразумна. Косвенно о сохранении мышечной массы вы можете сделать выводы, если у вас не падают уровни нынешней силы, и если не наблюдается резкого уменьшения окружностей тех частей тела, на которых жира мало (скажем, предплечий или бицепсов). О потере жира ясно говорит уменьшение окружности талии и тазовой области, а также появление рисунка вен на мышцах рук. Но более точный ответ дает все-таки комплексное обследование композиции тела, которое мы проводим в нашем центральном офисе.

4 **Вопрос:** Подскажите, пожалуйста, комплекс упражнений, с помощью которых можно убрать «галифе» в области бедер и подтянуть ягодицы.

Ответ: Прежде всего, вы должны уделить внимание регулированию вашей диеты - нужно есть как можно чаще, скажем, 5-6 раз в день, но при этом каждый раз принимать как можно меньше пищи. Сделайте так: представьте себе всю еду, которую вы принимаете за день, в виде одной кучки. Затем уберите одну треть из этой кучки, и все остальное разделите на 5 кучек. Самую большую кучку вы должны съедать утром, затем все меньше и меньше, и примерно в 19 часов съест последнюю, самую маленькую.

Теперь об упражнениях. Обязательно нужно 2-3 раза в неделю проделывать глубокие приседания с небольшим весом, который позволил бы выполнение не менее 20 повторений, примерно в 3 подходах. Если вы посещаете спортзал, то следующим упражнением могут быть сгибания ног лежа на тренажере, в 3 подходах по 15 повторений. Затем - гиперэкстензия спинная и гиперэкстензия бедренная в области тазобедренного сустава для проработки ягодичных мышц, в 2-3 подходах по 25-30, а порой и 40 повторений. На «закуску» нужно выполнять выпады вперед или вбок на одной ноге, в 15-20 повторениях, в целом тоже около 3 подходов. Еще 2-3 раза в неделю вы должны проделывать аэробные нагрузки, чтобы ускорить сжигание жировых депозитов, примерно по 20 минут, при этом частота пульса должна укладываться в аэробную зону (как ее вычислять, мы уже неоднократно писали). Уверяю вас, через месяц работы по данной программе и пищевому режиму вы удивите окружающих новыми формами ваших ног.

5 **Вопрос:** Мне 24, занимаюсь в тренажерном зале 3 года, добился неплохих результатов. При росте 174, весе 84 не имею никаких проблем с основными базовыми упражнениями. Жим лежа - 140, становая тяга - 217, приседания - 178, но моя проблема - это руки всего 40 см. Хотя я занимаюсь ими 1 раз в неделю, но очень интенсивно. А у моего друга с меньшими результатами, при той же массе тела объем рук составляет 43см, хотя он их качает как и я. Объясните, пожалуйста, в чем дело.

Ответ: Разница в результатах по развитию мышц рук говорит только о том, что реакция каждого человека на одинаковую программу упражнений может быть весьма специфической, прежде всего по причине разной мышечной композиции в области плечевых мышц (бицепса и трицепса). Разница может иметь причиной и разную степень толерантности мышц к нагрузке. Я имею в виду то, что, возможно, вы систематически перетренировываете руки. Если это так, то уменьшение числа упражнений и увеличение интенсивности проработки - вот одно из решений. Попробуйте делать работу на бицепсы и трицепсы в один и тот же день, при этом выполняйте только по 1 базовому упражнению. Например, подтягивания на перекладине хватом снизу и отжимания от брусьев (и то, и другое - с отягощением на поясе). Делайте эти упражнения в стиле «растянутых суперсетов». То есть, проделав подтягивание, отдохните минуту и идите на отжимания. Затем, через минуту повторяйте снова. Используйте отягощение, которое позволяло бы не более 8 точных, полных повторений. Прекращайте работу в тот момент тренировки, когда почувствуете заметное уменьшение уровня силы и «прокачки» мышц рук. Старайтесь, чтобы на следующий тренировочный день прорабатывались части тела, не требующие включения мышц рук (например, ноги). Отрегулируйте паузу между тренировками рук так, чтобы на следующем занятии не ощущалось падение силы или выносливости бицепсов и трицепсов (то есть тренировочные веса должны расти, число подходов и повторений не должно вызывать ощущения истощения энергии).

6 **Вопрос:** Я тренируюсь уже больше десяти лет, но не могу добиться роста мышц рук. Пробовал много разных методов, но результаты стоят на месте. Сейчас моя тренировка на руки состоит из 4-х упражнений на бицепс в пяти подходах и столько же на трицепс:

1. Подтягивание (с 10 кг блином)
2. Поднятие штанги стоя (на 6 раз-50 кг в 2-х подходах)
3. Пюпитр (8-12 повторений с 12 кг)
4. Сгибание рук сидя (10 раз с 20 кг)

1. Фр. жим (6-12 раз вес 28;48;53;53;53)

2. Отжимания на брусьях (12-8 раз с 15 кг)

3. Разгибание на блоке

4. Жим гантели из-за головы (6-10 раз с 15 кг)

Вот такая программа, хотелось бы узнать ваше мнение.

Ответ: Вы не сообщили ничего о прочих ваших данных, например, о росте и весе тела. Это очень важные параметры. Если, скажем, ваш вес тела не укладывается в формулу «рост минус 90», то у вас может не получиться ничего хорошего от такой достаточно напряженной программы проработки рук, которую вы мне сообщили. Может быть, вы просто давно перетренировываете руки, и в ответ на такой напряженный режим они просто сопротивляются. Имейте в виду также, что каждый дополнительный сантиметр окружности рук достигим лишь при приросте мышечной массы тела на 2,5 кг. Попробуйте поработать для наращивания массы тела и одновременно вполнину сократите объем работы на руки. Очень часто такое радикальное изменение режима работы вызывает резкое увеличение роста массы мышц рук.

7 **Вопрос:** Некоторое время назад я стал замечать, что на внутренней стороне голени стали заметно выступать вены, причем только на левой. Так вроде ничего, но заметно все больше и больше. Что делать? Одни говорят, что нужно прекратить качать голени, другие, что нужно перевязывать их перед тренингом, а что скажете Вы?

Ответ: Если проявляющийся рисунок сосудов на ногах вас беспокоит, то это может быть признаком начальной стадии варикоза (расширения вен), или же ухудшения эластичности сосудов. Если не беспокоит, то это - свидетельство повышенной потребности в кровоснабжении икроножных мышц, которое возникает при напряженной мышечной работе. Варикоз, к сожалению, обратить вспять невозможно, его можно лишь приостановить. Прорабатывайте икроножные мышцы только в положении поднятых вверх ног (например, выполняя подъемы на носки лежа ногами вверх на тренажере для жима ногами). Периодически (курсами по 10-15 дней) принимайте аскорутин (для улучшения эластичности сосудов). Старайтесь в течение дня хотя бы 2-3 раза полежать с поднятыми вверх ногами, особенно если ваш режим дня предполагает постоянное нахождение, что называется, «на ногах». Иногда помогает ношение эластичного чулка на икроножных, но только на период проработки этих мышц, и не более чем на 10-15 минут.

8 **Вопрос:** Объем мышц пресса меня вполне устраивает. Мне нужно просто устранить излишки жира в этой области (общее содержание подкожного жира около 20%). Слышал, что упражнения на пресс не только наращивают массу пресса, но и являются хорошей аэробной нагрузкой. Но ведь, если следовать теории пропорционального сжигания жира со всех участков тела, то нет особой разницы: напрягать мышцы пресса, или, к примеру, отжиматься от пола. Стоит ли целенаправленно делать упражнения на пресс для создания хорошего рельефа живота, или достаточно просто, например, бегать?

Ответ: К сожалению, масса мышц пресса настолько мала по отношению к массе тела, что самая напряженная проработка пресса в течение 20 минут не может сравниться по аэробному эффекту с 20 минутами велосипедной прогулки в аэробной зоне ЧСС. При таком достаточно приличном проценте телесного жира я бы посоветовал вам, прежде всего, перейти на режим выполнения всех упражнений в 12-15 повторениях (хотя бы на время), ввести в недельный цикл тренировок минимум 2 аэробных занятия по 25-30 минут, сократить прием простых углеводов (особенно всего сладкого) и животных жиров. Словом, одними упражнениями для мышц пресса рельефа на животе добиться невозможно.

9 **Вопрос:** В ответе на один из вопросов вы приводите процентные соотношения жима, приседа и тяги. Но они (особенно жим лежа) не вяжутся с разрядными нормативами по пауэрлифтингу. Чем это объяснить? Кто вообще, и на основе чего, установил разрядные нормативы? В них явно завышен жим лежа. Может быть, они ориентированы на новомодные майки и костюмы для жимов?

Ответ: Меня меньше всего волнуют разрядные нормативы, я исхожу из объективного анализа результативности лучших мировых лифтеров, в том числе и нашей российской элиты. Чем руководствовались спортивные власти при определении нормативов, я не знаю. Думаю, что это отражение ориентации на культуристов, у которых традиционно жим лежа более популярен, чем приседание и тем более тяга становая. Я лично знаю людей с очень хорошими пропорциями тела (не лифтеров), которые жмут больше, чем приседают. Но в элитном лифтинге основная доля суммы трех движений ложится все-таки на присед и тягу.

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

ЛИДЕР

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

Напиток, обогащенный витаминами, минеральными солями и L-карнитином. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов, теряемых вместе с потом во время тренировки.

ЙОХИМБЕ

Новый энергетик, включающий в качестве мощного стимулятора 2500 мг экстракта йохимбе. Способствует повышению потенции, подпитке общей энергией организма и сжиганию жира в области ягодиц и бедер.

ИЗОМИНЕРАЛ

Напиток, обогащенный витаминами и минеральными солями. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов, теряемых вместе с потом во время тренировки.

МАРАФОН

Углеводный энергетический напиток, позволяющий быстро восстанавливаться и сохранять силу и энергию на протяжении всей тренировки.

ШОК

Углеводный энергетический коктейль, обогащенный гуараной, витамином С и минералами. Способствует повышению работоспособности, преодолению физической и умственной усталости.

ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

Испания, 26-28 мая 2000 г Чемпионат Европы по женскому бодибилдингу и фитнесу

Максим Никонов

В Испании, в живописном местечке Торремолиносе, что неподалеку от Малаги, 26-28 мая проходил чемпионат Европы по женскому бодибилдингу и фитнесу, а также соревнования пар. В турнире приняли участие команды из 30 стран Старого Света. Сборная России была представлена маленьким, но боевым, коллективом в составе Галины Загрудней - бодибилдинг до 52 кг (Кемерово), Маргариты Автюхович - фитнес до 160 см (Санкт-Петербург), Лилии Осии - фитнес до 160 см (Москва) и Светланы Силаковой - фитнес свыше 160 см (Санкт-Петербург).

Все они являются чемпионками страны в своих категориях, а Лилия - еще и абсолютная чемпионка страны по фитнесу. Возглавил сборную России президент ФБФР Владимир Дубинин.

Начну свой репортаж с того, что дорога в солнечную Испанию оказалась нелегкой. Перелет с двумя посадками занял целый день. Изнуренные от перелетов, с свалившимися от диеты и обезвоживания глазами, девчонки и мы - группа поддержки - везде следовали за нашим президентом, а он, в водовороте городов и аэропортов, передвигался с завидным спокойствием, что придавало нам силы.

Преодолев все трудности пути, мы таки добрались до места проведения Чемпионата поздно ночью 25 мая. Благополучно расселившись в гостинице, все вырубались.

Забегая немного вперед, я бы хотел отметить хорошую и четкую организацию турнира. Все мероприятия проводились строго в рамках запланированного времени - будь то выход на сцену или подача автобуса к гостинице. (Правда, если не считать того факта, что российскую сборную никто не встретил. Как всегда помогла интуиция и спокойствие Владимира Ивановича.)

Вернемся непосредственно к соревнованиям. 26 мая Чемпионат Европы начался, как и полагается, со взвешивания. Все команды прибыли вовремя к месту проведения, и здесь уже началось предварительное судейство. После взвешивания категории фитнес до 160 см стало понятно - турнир собрал практически всех сильнейших спортсменок Европы. 25 участниц представили на обозрение соперниц, судей и зрителей первоклассно отработанные тела. Среди них не затерялись и наши землячки - Лилия Осия и Маргарита Автюхович.

Продолжила взвешивание категория женщин-бодибилдеров до 52 кг.

Сразу бросались в глаза размеры спортсменок - несмотря на маленький рост и вес, они показали хорошие объемы и «сочность» мускулатуры. На фоне остальных участ-





Сборная России

ниц, наша Галина достойно смотрелась в этой категории.

Следующими на взвешивание вышли фитнесистки свыше 160 см. Много участниц оказалось и здесь. Такое ощущение, что все европейские красавицы не поехали на конкурсы красоты, а собрались на этом турнире померяться силой.

Женщины-бодибилдеры до 57 кг продолжили взвешивание. Странно, эта категория оказалась самой малочисленной - всего семь человек захотело оспаривать европейский титул - но и здесь наблюдалось отличное качество и объемы мускулатуры.

По странному стечению обстоятельств, женщины-бодибилдеры свыше 57 кг были представлены 12 участницами - это достаточно многочисленная категория. Просматривалось разнообразие объемов, роста, пропорций.

И завершила взвешивание категория пар. Затем всех развезли по отелям. Важным событием этого турнира оказалось то, что его патронировал сам Рафаэль Сантоха - «правая рука» Бена Вейдера; он же на следующий день открыл соревнования приветственной речью.

Началу самих соревнований, старт которым был дан 27 мая, предшествовала бессонная ночь. В штабе нашей команды шел анализ увиденного за весь день. Девочки делились впечатлениями, проводили предварительную расстановку

мест, Владимир Иванович давал последние указания.

Но как ни оттягивай приближенные события, оно началось, и началось очень оперативно. Едва успели девочки - фитнес до 160см - выйти из автобуса и поправить грим, как их потребовали на сцену.

Находясь в зале и увидев вышедшую категорию, я, честно говоря, обомлел. Такого количества красивых женщин я за всю жизнь не видел! 25 участниц выставили на суд жюри четко сбалансированную, рельефную, жесткую мускулатуру, а от перелива и разнообразия купальников рябило в глазах. В этом многообразии были представительницы Польши, Чехии, России, Румынии, Англии - словом, весь цвет старой Европы. Жюри предстояла нелегкая работа - выбрать 15 участниц, которые продолжат борьбу во II раунде.

Началось сравнительное позирование спортсменок. Судьи были ненасытны - все требовали и требовали сравнения. Девушки сменялись на сцене с завидной

периодичностью. Сразу бросилось в глаза то, что судьи выдергивают на сравнение наиболее накачанных спортсменок, с более глубоким рельефом.

Александра Кобелак (Польша), Сабина Херера (Испания) и Розы Мена (Испания) вообще могли бы занять призовое место в категории бодибилдинга. Налицо просматривалось явное движение фитнеса к более культуристичному телу. По этим признакам и выбрали 15 участниц. Естественно, изящная и грациозная Маргарита Автюхович не смогла пробиться среди многообразия накачанных тел в 15 лучших. Россиянка Лилия Осия благодаря природной красоте и прекрасным пропорциям смогла пройти в следующий раунд соревнований. Хочу сразу заметить, что наши девочки, готовясь к турниру, стремились стать более женственными, изящными и грациозными, и никто не предполагал, что критерии судейства будут смещены в сторону культуристичности.

Но вернемся к самому турниру. Пока фитнесистки готовились ко II раунду, на сцене появилась категория бодибилдинг 52 кг, включающая 15 спортсменок. Хотя рост и вес не говорит о наличии огромной мускулатуры, я увидел обратное. Очень хороши были Ева Лабутова (Чехия), Моника Алдана (Испания), Флорина Визан (Румыния), Татьяна Спакова (Латвия). Чувствовалось, что они готовились именно к этому турниру. Основная борьба развернулась между чешкой Евой и испан-



Правильное питание – залог успеха

кой Моникой, хотя Галина на их фоне не терялась и выглядела очень рельефной с прекрасно сбалансированной мускулатурой. Мышцы рук во всех позах просто поражали своими объемами. Мне не совсем понятно, почему она не попала даже в шестерку. Но оставим это на совести судей.

Вот на помосте появляется первая участница произвольной программы фитнес до 160 см... Все участницы, за исключением разве что трех-

четырех, показали очень хорошие, ровные композиции. Произвольная программа москвички Лилии Осии - знаменитая «кошка» - отличалась от остальных, зал ее принял «на ура». С первых тактов музыки, с первых движений и акробатических элементов было видно - она одна из лучших на турнире. Композиция шла на призовое место. Некоторое замешательство произошло в судействе. Так как я сидел в первом ряду, я увидел недоуменное выражение на лицах многих судей. Видимо, выступление Лилии внесло свои коррективы в расстановку мест. Неплохо выступила Роза Мена (Испания), которая сочетала в композиции накачанную мускулатуру и элементы акробатики.

Наконец, на сцене появилась категория фитнес свыше 160 см. И опять зрительный зал обомлел от увиденной красоты. От такого многообразия красивых тел, дополненных не менее красивыми личиками, невозможно было сориентироваться, кто лучше. Но жюри, не растерявшись, постаралось объективно оценить всех участниц. В этой категории совсем не затерялась, а даже повела борьбу за первую шестерку Светлана Силакова (Санкт-Петербург). Имея хорошо накачанную, пропорциональную мускулатуру с глубоким рельефом



Выступление категории фитнес до 160 см

ног и пресса, Света очень хорошо смотрелась среди спортсменов. И в этой категории судьи оценивали культуристичность претенденток. Это объясняет тот факт, что вперед вырвались Габриэла Кубесова (Чехия), Камилла Поржик (Польша), Беатрикс Пинтер, Конги Оргис (Испания) - все они продемонстрировали недюжинный объем и очень приличный рельеф. Раунд позирования доказал это. Композиции остальных девушек, за исключением Светы, Габриэлы, Камиллы и еще некоторых участниц, смотрелись не такими изящными и легкими, как в более маленькой ростовой категории. Но, несмотря на это, зал принимал все выступления очень тепло.

Вслед за выступлением фитнесисток, организаторы вывели категорию бодибилдинг до 57 кг, которая была самой малочисленной на турнире. Но и тут пошла очень жесткая борьба. Вся категория была ровная, и в ней не просматривался лидер, но судьи путем сравнения расставили все по своим местам. Хочу отметить выступление двух участниц: Барбары Мразовой (Чехия) и Марла Лина Лехтонен (Финляндия). У обеих спортсменок была идеально развитая мускулатура, хотя Марла выглядела чуть-чуть больше, чем Барбара. Зато вторая продемонстрировала замечатель-

ный рельеф бедер и ягодиц. В свою очередь, Марла сочетала в себе хорошо и пропорционально развитую мускулатуру с природной красотой, что не часто встретишь в женском бодибилдинге.

На десерт, как и полагается, выдали женщин-культуристок в категории свыше 57кг. Это было зрелище не из разряда для слабонервных. На сцену вышли достаточно хорошо и массивно развитые спортсменки с отличным рельефом. Сразу выделились лидеры, судьи чаще других вызывали Моника Мурезан (Румыния) и Палому Парра (Испания). Моника была немного меньше, но пропорциональней, чем массивная Палом. Конкуренцию им составляла Людмила Глагнерова (Чехия), которая, обладая природной красотой и сильно развитой мускулатурой, демонстрировала грациозность и женственность в выступлении.

Апогеем первого дня соревнований стало состязание пар - их было всего десять. Ребята, как и девочки, продемонстрировали жесткую, объемную мускулатуру. Очень изящно и пропорционально смотрелись чехи Ева Лабутова и Радек Либенски. Неплохо выступили и сорвали кучу аплодисментов поляки Джоанна Крупа и Хуберт Олборски. Испанская публика очень хорошо приняла своих



Лилия Осия в объемах и пропорциях не проигрывала призеркам

земляков - Жозефину Санчес и Педро Вилла. Хотя они и не показали такой грациозности, как чехи и поляки, зато удивили всех невероятными объемами. Педро Вилла, имея небольшой рост, выглядел просто квадратным. Все мышцы его тела были до такой степени гипертрофированны, что, казалось, они сейчас лопнут. И Джозефина была под стать своему партнеру. Но, мне кажется, что в этой ситуации судьи сделали правильный выбор, оценив пропорции и изящество мышц.

28 мая - заключительный день соревнований - принес много положительных эмоций болельщикам. Основная борьба и расстановка мест произошла накануне, и вот сейчас судьи проектировали свои протоколы, а на сцене категория сменяла категорию в произвольном позировании. Это было незабываемое зрелище. Здесь опять сорвала море аплодисментов и тепло зала Лилия Осия, своим выступлением приятно порадовала и Свет-

лана Силакова. Многие девчонки, отойдя от предварительной борьбы, хорошо выкладывались на сцене и работали на зрителя.

После каждого выступления проходило награждение категорий. Места распределились следующим образом.

Фитнес до 160 см

1. Александра Кобелац (Польша)
2. Розы Мена (Испания)
3. Лоранс Сараджин (Франция).

Россиянка Лилия Осия, по мнению судей, стала только десятой, хотя в объемах и пропорциях она не проигрывала призеркам. А композиция, вообще, была одной из лучших на турнире, и это не только мое мнение.

Бодибилдинг до 52 кг

До того, как объявить результаты, хочу сказать о Галине Загрудней. Ей, на мой взгляд, незаслуженно отвели 11 место. Ее телосложение было вполне конкурентноспособным, и она на равных боролась с призерами.

1. Ева Лабутова (Чехия)
2. Моника Алдана (Испания)
3. Джоанна Крупа (Польша)

Фитнес свыше 160 см

Всех приятно удивила Света Силакова, которая смогла пробиться в десятку, а затем повела борьбу за шестерку. Если бы не предвзятое (на мой взгляд) судейство к россиянкам, они бы боролись и за тройку. Пока лучший результат в нашей команде - шестое место.

1. Габриэла Кубесова (Чехия)
2. Камилла Поржик (Польша)
3. Беатрикс Пинтер (Голландия)

Бодибилдинг до 57 кг

1. Барбара Мразова (Чехия)
2. Марла Лина Лехтонен (Финляндия)
3. Хайке Юнг (Германия)

Бодибилдинг свыше 57 кг (тяжелая категория)

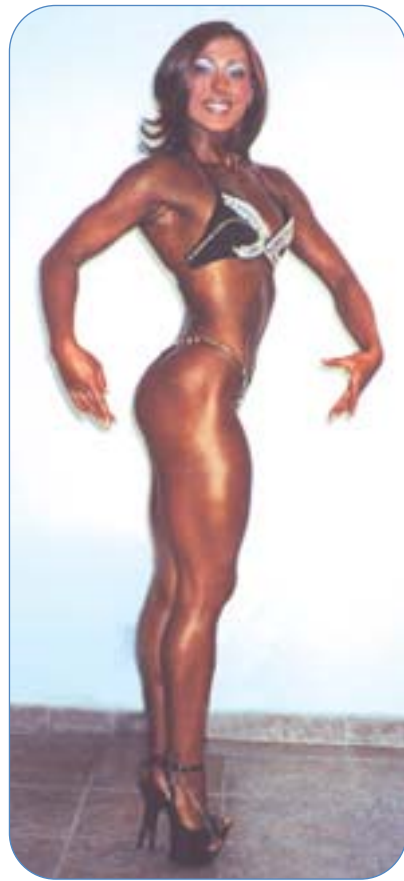
1. Моника Мурезан (Румыния)
2. Паломы Парра (Испания)
3. Джозефина Санес (Испания)

Пары:

1. Мириам Песчлова и Юрал Врabel (Словакия)
2. Моника Мурезан и Петро Киорба (Испания)
3. Барбара Мразова и Мирослав Кипра (Чехия)

В конце, как и полагается, состоялся банкет. Столы ломились от яств, организаторы постарались на славу, даже здесь чувствовалось хорошее отношение к делу. На входе всех встречал Рафаэль Сантоха, мило улыбаясь и приглашая участниц на Чемпионат мира в Польше.

Р.С. Турнир расставил все точки над «i». Чемпионат Европы показал, что женский бодибилдинг, а особенно фитнес, сделал еще один шаг вперед. Уровень был очень сильный. Честь и хвала нашим девочкам за то, что они не дрогнули, не поддались паническим настроениям, а выходили на сцену и боролись до конца. Не всегда судьи оценивали их по достоинству, но они боролись и делали все, что было в их силах.



Если вы не используете режим непрерывного напряжения, в верхней и нижней точках каждого повторения будут небольшие паузы. Такая пауза в результате является либо продолжением метаболической работы, либо отдыхом - в зависимости от конкретного упражнения. Например, сравните эффект, получаемый от задержки в нижней точке приседа и в верхней точке приседа, или же от задержки в нижней точке экстензий ног и верхней. Очевидно, что остановку в верхней точке движения можно считать отдыхом, если это присед, но в случае с экстензиями ног - это тяжелая работа. Некоторые упражнения, такие как подъемы на носки, вызывают непрерывающееся напряжение, которое подвергает мышцу стрессу как в верхней, так и в нижней точках.

Вам следует включать длительные паузы целенаправленно, если это увеличит длительность нахождения мышц под нагрузкой или сократит резкий выброс запасенной энергии - т.е. отбив веса, который происходит в нижней точке приседа. Избегайте пауз в точке выключения мышц, поскольку они перемещают нагрузку на суставы и кости, что сокращает мышечное усилие, давая вам возможность отдохнуть и восстановиться и затрудняя анализ и наблюдение за вашим прогрессированием. Например, если бы вам требовалось выполнить 8 повторений с непрерывным нахождением под нагрузкой, с общей длительностью нагрузки 60 секунд, а на следующей тренировке вы включаете короткую паузу для отдыха между шестым и седьмым повторениями, общее время нахождения под нагрузкой составит 65 секунд, что свидетельствует об определенном прогрессе. Короткий интервал отдыха между шестым и седьмым повторениями, однако, добавил 5 секунд к общему времени нагрузки. Если этого времени вам было достаточно для отдыха, вы могли выполнить девятое повторение в течение дополнительных пяти секунд нагрузки, что тоже может быть ошибочно воспринято как улучшение результативности.

Ситуация меняется по мере того, как вы поднимаете все более и более тяжелые веса на последующих тренировках, увеличивая продолжительность отдыха между подходами лишь на какие-то доли секунды. Даже в

ПОВТОРЕНИЕ



Часть третья

Научный обзор тренинга с отягощениями

этом случае периоды отдыха постепенно увеличатся до большего уровня. А что если вы будете задерживаться на 1 секунду в точке выключения каждого из 10 повторений в сете? Затем, на следующей тренировке, вы увеличиваете отягощение на 10%, что вызывает необходимость в 1,5-секундных паузах для отдыха между повторениями - едва заметная разница - для того, чтобы контролировать увеличившееся отягощение с сохранением такой же техники повторения, как на предыдущей тренировке. Главный момент здесь в том, что вы опять отдыхали дополнительные 5 секунд. Если бы вы поддерживали точно те же тренировочные условия (т.е. отдыхали 1 секунду между повторениями около точки выключения), вы бы не смогли выполнить все 10 повторений в том же темпе и с тем же временем нахождения под нагрузкой. Поэтому вторая тренировка создала иллюзию увеличения силы. Если вы не контролируете длительность отдыха, это будет значительно увеличивать общее время нахождения под нагрузкой в сете.

Поймите, что добавление пауз отдыха между подходами не всегда является неправильной стратегией, но от тренировки к тренировке они должны быть всегда одинаковыми. Иначе будет практически невозможно с точностью установить, прогрессируете вы или нет.

Подобно этому, вы должны всегда поддерживать постоянный темп в ходе всей амплитуды движения. Упражнение становится более тяжелым, когда вы увеличиваете сопротивление. Следовательно, больше и вероятность того, что вы будете двигаться быстрее (или захотите двигаться быстрее) от наиболее тяжелой точки упражнения. Например, из нижней точки приседа. По мере улучшения рычажных свойств движения, вы замедляете скорость, чтобы уложиться в предписанное время выполнения повторения. Но это не идет ни в какое сравнение с таким качеством выполнения упражнения, когда вы медленно поднимаетесь из нижней позиции упражнения и продолжаете ту же скорость до завершения. Этот фактор вдвойне важен, когда вы работаете со свободными весами, поскольку здесь мертвые точки более четко выражены, по сравнению с различными тренажерами с сопротивле-

нием, такими как NAUTILUS или HAMMER STRENGTH. Таким образом, потенциальные мертвые точки при работе со свободными отягощениями приводят к тому, что человек старается быстрее пройти через этот отрезок амплитуды движения.

По этой причине, использование более тяжелого веса при одном и том же количестве повторений и времени нахождения под нагрузкой является показателем прогресса только в том случае, если вы поддерживаете одинаковый стиль выполнения. То же самое справедливо, если ваша цель - увеличить количество повторений и время нахождения мышц под нагрузкой при одном и том же отягощении.

Усилие в повторении: от первого до последнего

Наилучший способ поддержания постоянного темпа от повторения к повторению - это использование метронома, при этом вы стараетесь, чтобы каждое повторение соответствовало определенному числу ударов. Например, 5 ударов вверх, задержка в верхней точке на 1 удар, 6 ударов вниз, задержка внизу на 1 удар, затем повторить. Это гарантирует, что на разных тренировках вы будете выполнять это упражнение в одном темпе, при этом нет необходимости смотреть на часы. Если оборудование, на котором вы тренируетесь, создает такие громкие звуки, что услышать метроном почти невозможно, тогда запишите звуки метронома на кассету и слушайте с помощью наушников. Это также позволит вам тренироваться, не доставляя неудобств коллегам по залу.

Как пишет литература по силовому тренингу, наиболее опасным является первое повторение - а не последнее. Это утверждение является справедливым только отчасти, поскольку мышцы имеют наибольшую силу в начале сета, поэтому они в состоянии вырабатывать максимальное усилие и скорость. Поскольку большее усилие больше всего грозит макротравмами, первое повторение считается наиболее опасным.

Однако, правда и то, что по мере продолжения сета и снижения уровня вашей силы, вероятность того, что вы будете прибегать к читингу или бросать вес, чтобы выполнить

Модель: Деннис Ньюман (Dennis Newman)

Брайан Джонстон
(Brian Johnston)

Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

желаемое количество повторений, увеличивается. А это, по моему мнению, еще более опасно, чем первое повторение, поскольку баллистическое движение дополняется очень плохой технической биомеханикой. Имеется в виду скручивание и неестественное положение тела, не применяемое в обычных тренировочных условиях. Обязательным условием является сохранение абсолютного контроля над всем сетом. Избегайте любых отклонений в сторону читинга. По соображениям безопасности, лучше всего прекратить сет, если вы уже не в состоянии больше выполнять повторения в строгой технике. Если вы думаете, что можете выполнить еще одно повторение и при этом прибегаете к читингу - поскольку иногда бывает трудно определить, действительно достигли ли вы мышечного отказа -

прекращайте сет после этого повторения.

Если вы попытаетесь завершить повторение с читингом, фиксирование времени нахождения под нагрузкой должно отразить изменение в способе тренинга. Например, если после шестого повторения, при времени нахождения под нагрузкой 60 секунд, вы выполняете седьмое повторение, увеличивая общее время нагрузки до 68 секунд, в тренировочном журнале нужно указать следующее: 6 x 45 кг при времени нагрузки 60 секунд, 1 повторение с читингом x 45 кг при 8 секундах продолжительности нагрузки. Это детально объясняет, что было выполнено при условиях строгой техники.

Как говорил Артур Джоунз, интенсивность - это процент от возможной в данный момент выработки мышечного усилия. Иными сло-

вами, чем большее усилие вы вырабатываете, тем оно интенсивнее. При работе в каком-либо сете интенсивность увеличивается от первого повторения до последнего, но увеличивается она неравномерно. Например, в ходе первого повторения, вы можете использовать 10% от возможной силы, во втором повторении - 23%, в третьем - 39% и так далее. Это происходит потому, что усталость делает каждое повторение все более трудным по сравнению с последним - но не во всех метаболических единицах одинаково. Вы не можете использовать ровно 10% силовых ресурсов в каждом повторении сета, состоящего из 10 повторений, чтобы вместе это составляло 100% усилия.

И более того, как только вы достигаете мышечного отказа, ваша сила не уменьшается до 0%, а толь-



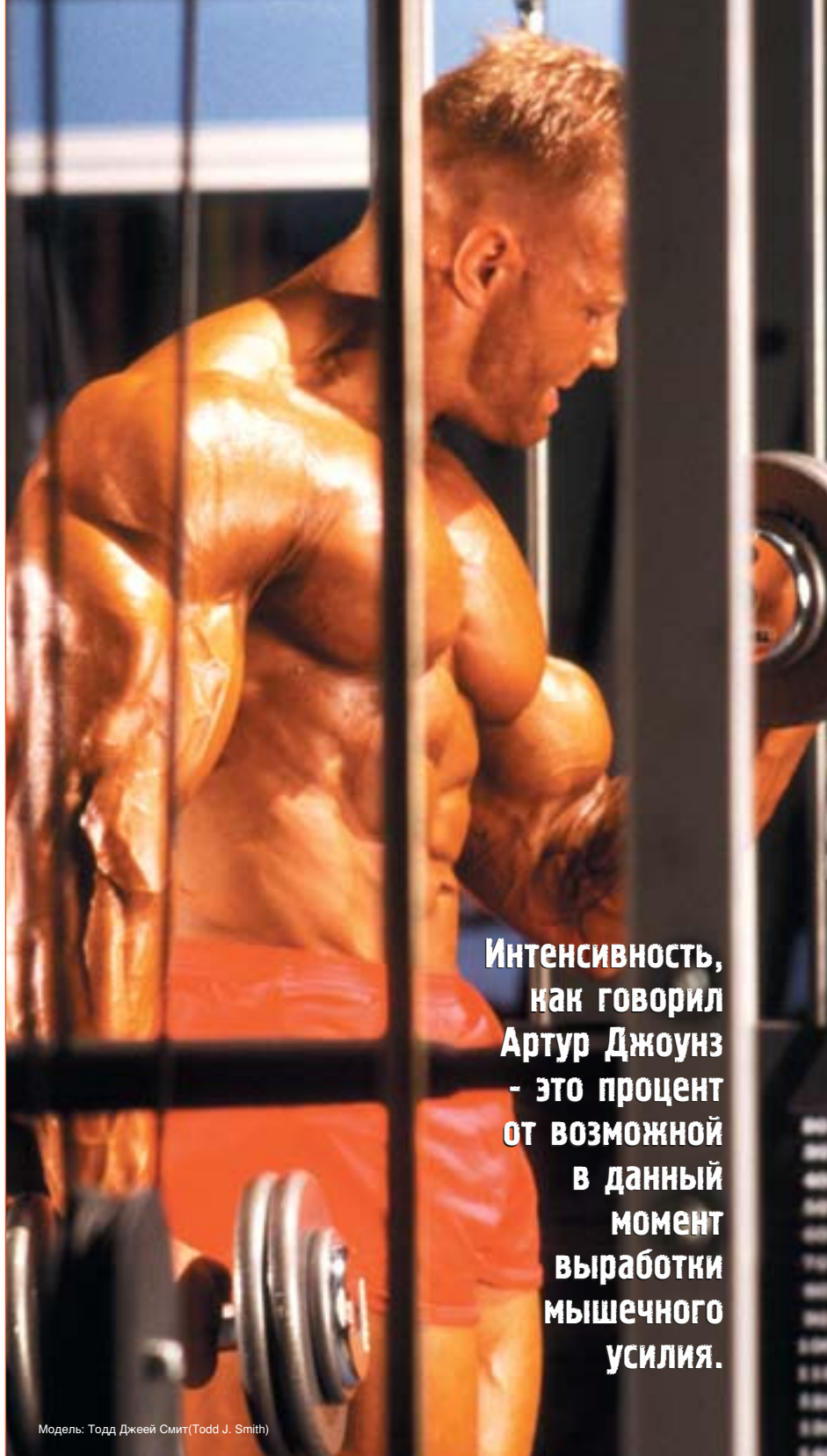
Проблема с тренингом, приближающимся к точке отказа, заключается в том, что вы можете с точностью измерить только усилие 0% или 100%, а ценность усилия в 93%, которое, возможно, будет оптимальным для стимуляции роста, неизвестна.

ко падает ниже той отметки, которая вам бы потребовалась для поднятия данного отягощения. Например, если вы выполняете сгибания рук со штангой с 45 кг, и ваша сила из-за утомления мышц падает до уровня, позволяющего выполнить движение с 44 кг, значит вы достигли мышечного отказа, поскольку вы не можете продолжать поднимать 45 кг - ваши мышцы могут справиться лишь с 44 кг.

Тренинг силовиков и бодибилдеров носит анаэробный характер. Это означает, что занятия непродолжительные и интенсивные. Чем интенсивнее занятие, тем более выражен анаэробный характер тренинга. Таким образом, самое последнее возможное повторение в наибольшей степени способствует росту мышц. Но это не означает, что для роста мышц необходимо тренироваться до отказа, а означает только то, что последнее повторение лучше всего соответствует этому условию. Проблема с тренингом, приближающимся к точке отказа, заключается в том, что вы можете с точностью измерить только усилие 0% или 100%, а ценность усилия в 93%, которое, возможно, будет оптимальным для стимуляции роста, неизвестна. Но если вы тренируетесь до мышечного отказа, то вам гарантирована ответная реакция организма.

Следовательно, некоторые не могут адекватно восстанавливаться после тренинга до отказа, зачастую это связано с их неумением правильно определить для себя частоту занятий и тренировочный объем. Это может быть также результатом плохих восстановительных способностей. В этом случае тренинг, приближающийся к точке отказа, может быть идеальным вариантом, хотя это становится похоже на метод «проб и ошибок».

Существуют три фактора, которые ответственны за рост мышц. Интенсивность - это один из них. Другие два - это напряжение мышцы и время. Вес должен быть достаточно тяжелым, чтобы вызывать такое напряжение мышц, которое сделает работу интенсивной. Нельзя, чтобы напряжение было таким легким, чтобы вы могли выполнить множество повторений в течение нескольких минут или часов, т.к. это превратит нагруз-



**Интенсивность,
как говорил
Артур Джоунз
- это процент
от возможной
в данный
момент
выработки
мышечного
усилия.**

Модель: Тодд Джей Смит (Todd J. Smith)

ку в аэробную, или выносливостную.

Что касается продолжительности, упражнение должно быть достаточно коротким, чтобы создать анаэробную среду - то есть, приблизительно 1-120 секунд. Принимая во внимание то, что при правильном выпол-

нении полное повторение займет по времени, по крайней мере, 6-10 секунд, и то, что поднятие слишком большого веса повышает риск травм, идеальная продолжительность сета должна составлять хотя бы 40 секунд - за исключением тренировок пауэр-

Продолжительность сета должна соответствовать идеальному времени нахождения под нагрузкой доминирующего типа мышечных волокон в тренируемых мышечных группах.



Модель: Джо Де Энжелис (Joe De Angelis)

лифтеров и тяжелоатлетов, которые регулярно выполняют сеты в 1-3 повторениях, что больше подходит для их вида спорта.

И более того, хотя короткое время нагрузки (менее 40 секунд) мгновенно использует аденозина трифосфат (АТФ), оказывается, что сокращения мышц прекращаются до того, как запас АТФ, необходимый для синтеза протеина, полностью исчерпан. Были высказаны предположения, что если большая часть запасов АТФ используется, когда время нахождения мышц под нагрузкой и сокращения мышц в упражнении больше (т.е. более 40 секунд), организм образует во время отдыха уровень АТФ выше нормы, таким образом с лихвой обеспечивая количество АТФ для синтеза протеина, и тем самым предоставляя организму большую возможность синтезировать больше протеина. Это очень важный момент для бодибилдеров, но не для силовых

атлетов, поскольку целью бодибилдеров являются большие мышцы, а некоторые атлеты-силвики предпочли бы увеличение силы при той же весовой категории.

Продолжительность сета должна соответствовать идеальному времени нахождения под нагрузкой доминирующего типа мышечных волокон в тренируемых мышечных группах (быстросокращающиеся мышечные волокна лучше реагируют на время нахождения под нагрузкой 40-60 секунд, для медленносокращающихся волокон это время составляет 90-120 секунд, а волокна смешанного типа лучше всего реагируют на продолжительность нагрузки 60-90 секунд.)

Следовательно, количество выполняемых повторений должно быть в пределах временных границ, оно во многом зависит от скорости, с которой вы их выполняете. Например, если вы определили, что приблизительно 60-70 секунд является идеальным для вас временем

нахождения под нагрузкой широчайших мышц спины и икр, то ключевыми упражнениями для этих мышечных групп должны быть тяги вниз для латеральных мышц и подъемы на носки стоя для икр. Поскольку у тяг вниз амплитуда движения гораздо длиннее, чем у подъемов на носки стоя, то в тягах вы выполните меньше повторений, чем в подъемах на носки.

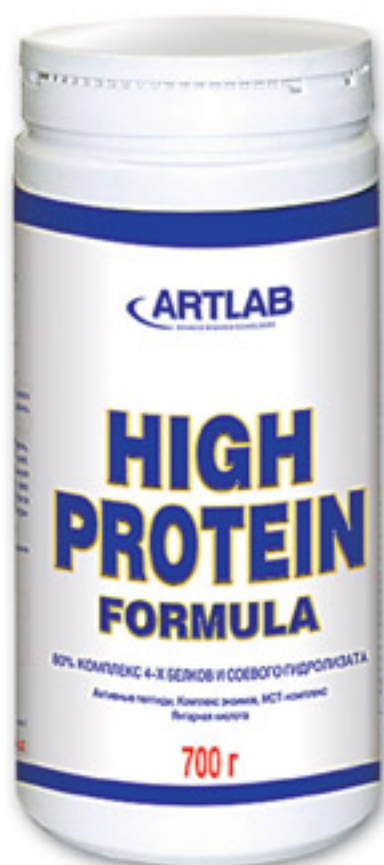
Таким образом, поддерживая интенсивность, максимально близкую к мышечному отказу, достаточное отягощение и идеальное время нахождения под нагрузкой, уделяя при этом внимание формированию различных типов волокон, вы можете определить необходимое количество повторений в каждом из упражнений для каждой мышечной группы.

(Конечно, эти заключения нужно проверить конкретной практикой, применительно к каждому отдельному атлету. - Прим.ред.) **IM**



НОВАЯ СТУПЕНЬ

HIGH PROTEIN FORMULA



ARTLAB HIGH PROTEIN FORMULA (HPF)

– уникальный инновационный продукт, созданный с использованием новейших научных разработок.

*В состав High Protein Formula входит специальная белковая матрица **FourProteines™**, обеспечивающая эффективную транспортировку азота, запатентованная формула **AminoSoy™** и формула **LGI™**.*

*В белковую компоненту High Protein Formula входит **четыре вида белка**. Такой состав позволяет максимально сбалансировать белковую формулу по аминокислотам.*

*Внедрение в состав уникальной запатентованной формулы **AminoSoy™** позволяет максимально насытить HPF активными пептидами и аминокислотами в свободной форме.*

*В свою очередь высокобелковая протеиновая матрица **FourProteines™** обеспечивает легкое и наиболее полное усвоение белков, а также обеспечивает эффективную и равномерную транспортировку активного азота в кровоток.*

Сочетание четырех видов белка позволяет поддерживать высокий уровень активного азота в крови на протяжении длительного времени, что в свою очередь стимулирует активный рост мышечной ткани и предотвращает катаболизм.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР

EAM SPORT SERVICE

www.sportservice.ru



ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

LIQUID AMINO

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



**Уважаю
научный подход**

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

www.sportservice.ru