

IRONMAN

MAGAZINE

Натуральная
стимуляция
ГОРМОНОВ


Женские
мышцы?

Билл Перл:
главное —
масса

Новое
о протеине

Динамит
рассказывает

Наш **супертяж**
первый в Европе



Голограмма фирмы
EAM Спорт Сервис
гарантирует
высокое качество товара

1 ОСЕНЬ 1998

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



IRONMAN MAGAZINE

Основатели (1936–1986):

Пири и Мэйбел Рейдер

Издатель и редакционный директор:

Джон Балик

Соиздатель: Уоррен Уандерер

Директор по дизайну: Майкл Нив

Шеф-редактор: Стивен Холмэн

Художественный редактор:

Терри Страуд Брэтчер

Главный редактор: Рут Силверман

Редактор: Лонни Тепер

Редакционный 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, чемпион России по бодибилдингу

Владимир Турчинский, чемпион гладиаторских турниров, «Динамит»

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

Дизайн, верстка -

Щедринская Дина

Адрес российской редакции:

117218, Москва, ул. Кржижановского, д. 14, корп. 3

Тираж 15000 экз.

Цена свободная

Отпечатано в Финляндии

Свидетельство о регистрации СМИ № 017912
от 17 июля 1998 года

Содержание

От редактора	6
Джон БАЛИК	
Новости и факты	8
Наука о спортивном питании	12
Фундаментальные основы	24
Брэдли СТАЙНЕР	
Пауэр тренинг	28
Питер ТОРН	
КРИТИЧЕСКАЯ МАССА	30
Стив ХОЛМЭН	
Тренировочные секреты	38
Винс ЖИРОНДА	
Тренинг команды США на Team UNIVERSE	40
Сексуальные женственные мышцы	50
«Динамит» рассказывает...	62
Натуральный впрыск гормона роста	68
Лоуренс ДОРМАН	
Новшество в транспорте креатина	72
Джим МЕЙРС	
Жиросжигающая тренировка	76
Майкл ГЮНДИЛЛ	
Наш супертяж Сергей ШЕЛЕСТОВ	92
Масс-мания	96
К. С. СЛОАН	
Правильное начало	103
Рон ХАРРИС	
Научный бодибилдинг	112
Как управлять гормональной системой	104
Билл Перл и Кен Уоллер	116
Хороший черпак протеина	124
Джорж РЕДМОН	

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





...тренировки придают
желаемый внешний вид
вашей мускулатуре
и позволяют выглядеть
более стройной
и поджарой...



Я убежден в том,
что, по мере того,
как бодибилдеры
становятся более
опытными, им нужно
больше времени
для восстановления,
а не меньше...



Радикальные
программы
для наращивания
шокирующих
объемов

... многие
вещества,
вызывающие
некоторое
повышение
температуры,
могут очень
быстро вызвать
кризисную
ситуацию...



...Если и существует
одна общая проблема
для серьезных
спортсменов-тяжелотлетов,
то это —
перетренированность..



Editorial The Journey

Джон Балик: колонка издателя

Предисловие к первому номеру русскоязычного издания

Начнем наше путешествие!

Журнал IRONMAN был основан в 1936 году Пири и Мейбел Рейдер (Peary and Mabel Rader) из Аллайанса, штат Небраска. Тираж первого выпуска состоял из 50 экземпляров, размноженных на копировальном аппарате, помещавшемся на их обеденном столе. IRONMAN начинал как образовательное средство для информирования и просвещения тех людей, которые интересовались тяжелой атлетикой, бодибилдингом и, позднее, пауэрлифтингом.

В центре внимания журнала IRONMAN в ходе первых пятидесяти лет его существования находились все три эти вида спорта, конечно, с большим акцентом на тренинге с отягощениями в целом, как физической активности, улучшающей качество жизни. IRONMAN всегда подчеркивал важность оздоровительных и выковывающих характер аспектов тренинга с отягощениями, и журнал всегда был лидером в донесении тренировочных концепций и стратегии питания до умов тех, кто обитал в мире тренировок с отягощениями.

В начале 50-х годов журнал IRONMAN был первым периодическим изданием в сфере тренинга с отягощениями, которое стало пропагандировать тренирующихся с железом женщин - как часть их общего режима физической подготовленности. Он зашел так далеко, что стал показывать беременных женщин, тренирующихся в зале, и просвещал своих читательниц о полезных эффектах упражнений в ходе беременности. Это была современнейшая концепция, почти на 25 лет опередившая свое время. В конце 50-х и начале 60-х годов журнал IRONMAN был первым изданием, где стало говориться о высококачественных протеинах, получаемых из молока и яиц, так же как и о жидких аминокислотах. Этот выходивший раз в два месяца журнал только в результате убе-

дительности своей информации завоевал сердца более 30 000 подписчиков. Семья Рейдеров никогда не заботилась о расширении этого числа, потому что оно росло за счет устной молвы в силу острой жажды людей к умной, своевременной и надежной тренировочной информации, а IRONMAN обладает способностью дать ее.

К 1970 году Артур Джоунс изобрел первый прототип тренажеров Nautilus. Он горел желанием поделиться своими тренировочными концепциями со всем миром, но все журналы, кроме IRONMAN, отказали ему. Пири Рейдер увидел потенциал концепции Nautilus и, сохраняя желание журнала оставаться открытым форумом идей, Рейдер раскрыл объемы навстречу энтузиазму и идеям Джоунса. IRONMAN был лидером в выводе тренажеров Nautilus на рынок, и был единственным периодическим изданием, которое пропагандировало их. На плечах Nautilus была построена вся сегодняшняя индустрия тренажеров. Если бы Nautilus не заручился поддержкой со стороны IRONMAN, то сегодня мы бы видели этот рынок совершенно иным.

К началу 80-х годов семья Рейдеров (которым теперь уже около 70 лет) уже почти 50 лет напряженно работала над созданием этой публикации, выходящей раз в два месяца. Этот тяжкий труд начал брать свое.

Я интересовался журналом IRONMAN с середины 70-х годов как деловым проектом и несколько раз вел переговоры с семьей Рейдеров о возможности покупки журнала. В итоге моя мечта о том, чтобы быть владельцем и издателем культуристического журнала, сбылась, и в августе 1986 года, спустя 50 лет, журнал IRONMAN сменил владельца. К тому моменту IRONMAN распространялся среди 30 000 подписчиков, не издавался за рубежом, выходил раз в два месяца, был объемом в среднем 96 черно-белых страниц, и имел цветную обложку.

Двадцать лет спустя, IRONMAN публикуется не только на английском, но и на японском, итальянском, немецком, арабском языках, выходит в Австралии и теперь - в России. Англоязычное издание каждый месяц выходит на полноцветных 192 страницах, имеет тираж 225 тысяч экземпляров.

Мы приветствуем Россию, русский язык и ее людей, как членов семьи IRONMAN. В прошлом мы получали множество электронной почты и письменной корреспонденции от русских культуристов, а ныне мы чрезвычайно рады тому, что имеем возможность посылать этой удивительной части человечества журнал на их родном языке. Мы горды тем, что являемся частью любого движения, которое поможет процветать культуризму в России.

Сделав этот журнал своим постоянным консультантом, вы погрузитесь в увлекательное и богатое впечатлениями путешествие в мир информации о здоровье и красоте, которые могут быть достигнуты единственно путем систематических тренировок с отягощениями и правильного, сбалансированного питания.

Я получаю много писем, как по обычной почте, так и по электронной, многие из которых связаны с тренингом и пищевыми добавками. На некоторые из них я с легкостью могу дать ответ, например, на вопрос «Что является моей любимой пищевой добавкой в настоящее время?» На другие ответить труднее. Большую часть вопросов, на которые я затрудняюсь дать ответ, я могу сформулировать одним сжатым предложением: «Какая программа, диета и пищевая добавка является самой лучшей для наращивания массы?» Мой ответ всегда одинаков: такого животного не существует.

Причина, по которой я так говорю, имеет две стороны. Во-первых, каждый человек отличается от других своими возможностями, восстановительными факторами и обменом веществ, поэтому не существует такой программы тренировок, питания и употребления пищевых добавок, которая была бы

оптимальной для всех. Например, наша 10-недельная программа Size Surge (буквально «Впрыск объемов») помогла тысячам бодибилдеров нарастить фунты мышечной массы, но у некоторых из них она вызвала симптомы перетренированности. Для тех, кто находит эту программу слишком жесткой, мы предложили некоторые варианты. Что касается добавок, то многим бодибилдерам креатин добавляет к их мышечной структуре 10 фунтов жестких мышц, но в то же время на некоторых других он не оказывает иного влияния, кроме нарушения процессов пищеварения. Просто невозможно составить такую программу тренировок, питания и употребления пищевых добавок, которая будет работать всегда и для всех. Вы должны воспринимать программы, описанные в журнале **IRONMAN**, как гибкие, и приспосабливать их к вашим собственным обстоятельствам.

Вторая причина, по которой невозможно составить одну программу для всех - это то, что ваше тело не может быть построено мгновенно. Развитие вашего тела - это путешествие в страну роста и открытий. По мере того, как Вы переходите от одной программы к другой через каждые несколько месяцев, Вы изучаете себя и свое тело - увеличивается ваш опыт и мускулатура. Вернемся назад к примеру 10-недельной программы Size Surge. Скажем, Вы пробуете эту программу, и добиваетесь хороших объемов и всплеска силы. По истечении 10 недель Вы можете попробовать одну из программ Mass-Training Tactics («Тактика тренинга для массы»), или же Вы можете в Вашу программу включить комплекс для сжигания жира, который опубликован в нашем издании. После этого Вы могли бы перейти к программе приседаний в 20 повторениях, или одной из более сложных программ из Underground Mass-Boosting Methods («Тайные методы стимуляции массы»). С каждой новой программой Вы узнаете, какие упражнения и приемы более других Вам подходят, какие

могут вызвать у Вас боли в мышцах, и какой объем тренировки Ваше тело способно выдержать. По мере того, как Вы вносите изменения, Вы становитесь больше и сильнее и, хотя иногда Вы не получаете ничего от программы, Вы должны считать этот опыт сам по себе результатом.

Я весьма отчетливо вспоминаю тренировки с Арнольдом в начале 70-ых. Он был на пути к следующей победе на Олимпиаде, а я пробовал войти в самую лучшую в моей жизни форму. Я повторял за ним комплекс за комплексом, упражнение за упражнением в течение нескольких недель, и на четырехнедельной отметке я был несколько больше и сильнее. После этого, однако, для меня наступил закат. По мере того, как он продолжал становиться больше и сильнее, я начал уставать и получать травмы. Очевидно, моя работоспособность была ниже, чем у него, вдобавок некоторые из упражнений, которые он использовал, не подходили для моей структуры. Конечно, я был вынужден тренироваться с Арнольдом, и хотя я не нарастил много мышц в течение того времени, я делал это снова и снова, потому что я узнавал множество вещей о себе, которым меня мог научить только этот опыт. Это был один из коротких шагов в моем путешествии по стране бодибилдинга. Каждую программу, которую Вы пробуете на себе, воспринимайте как эксперимент и возмужайте познания. Если Вы не делаете достижений, анализируйте то, что Вы, возможно, делаете неправильно, вносите изменения, основанные на вашем опыте, и двигайтесь вперед. В этом-то и заключается путешествие с открытиями по стране бодибилдинга.

Помните также, что **IRONMAN** - это ваш журнал, так что он должен отражать Ваши пожелания и потребности. Мы ждем от вас писем, вопросов и отзывов! **IM**

Д о р о г и е д р у з ь я , п о к л о н н и к и с и л ы , к р а с о т ы , з д о р о в ь я !

Возможно, взяв в руки русскую версию **IRONMAN**, вы подумаете: «Ну вот, еще одно переводное издание, еще один рекламный листок...» Не торопитесь с выводами!

В нашем редакционном совете есть люди, которые читали **IRONMAN** задолго до того, как он стал доступным отечественному читателю, и мы можем с ответственностью заявить, что журнал **IRONMAN** с первых дней своего существования сделал своей традицией широкий обмен нетрадиционными мнениями и подходами к строительству силы, красоты, здоровья. Вы всегда найдете в нем материалы, предлагающие изложение классических «школ» и «принципов» тренировок через призму опыта российских и зарубежных атлетов. Вы всегда сможете найти здесь советы по организации тренинга и питания для людей самого разного уровня — от новичков до умудренных опытом чемпионов национального и международного уровня.

Продолжая заложенную создателями журнала традицию, редакционный совет

русскоязычного **IRONMAN** берет на себя обязательство писать о реальном бодибилдинге, основанном на строгом учете генетических предпосылок и закономерностей спортивной тренировки. Мы будем писать о бездопинговых системах тренировок пауэрлифтеров и просто людей, желающих реализовать свой силовой потенциал или поднять его. В журнале будут в доступной форме освещаться физиологические и биохимические основы научной организации тренинга, питания и фортификации его пищевыми добавками. Мы намерены предоставить наш русский раздел тем авторам, которые могут выразить свое оригинальное мнение как по поводу важных событий в мире силы и здоровья, так и поделиться собственным опытом в любой из перечисленных областей.

Русская редакция **IRONMAN** подчеркивает свою приверженность принципам научности в освещении самых новейших достижений и открытий в мире «железного спорта». Мы искренне желаем, чтобы наш журнал стал весомым вкладом в дело развития научного

бодибилдинга в России. Мы считаем важным просвещение широкого круга сограждан по вопросам здорового образа жизни и той роли, которую в данном деле могут сыграть упражнения с отягощениями. Вдумайтесь в перевод названия журнала — «железный человек», — и вы поймете, что мы имеем в виду. Мы за железное здоровье, железную силу воли, стальные нервы и ясную голову. Если вас привлекает такое качество жизни, то **IRONMAN** — действительно ваш журнал. **IM**

Члены редакционного совета:

Алексей Медведев, доктор педагоги-ческих наук, профессор, первый российский чемпион мира по тяжелой атлетике среди супертяжеловесов

Михаил Головнев, тренер чемпионов-бодибилдеров

Владимир Турчинский, чемпион гладиаторских турниров

Юрий Мельников, чемпион России по бодибилдингу

Леонид Остапенко, руководитель научно-исследовательского отдела ЕАМ Спорт Сервис



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

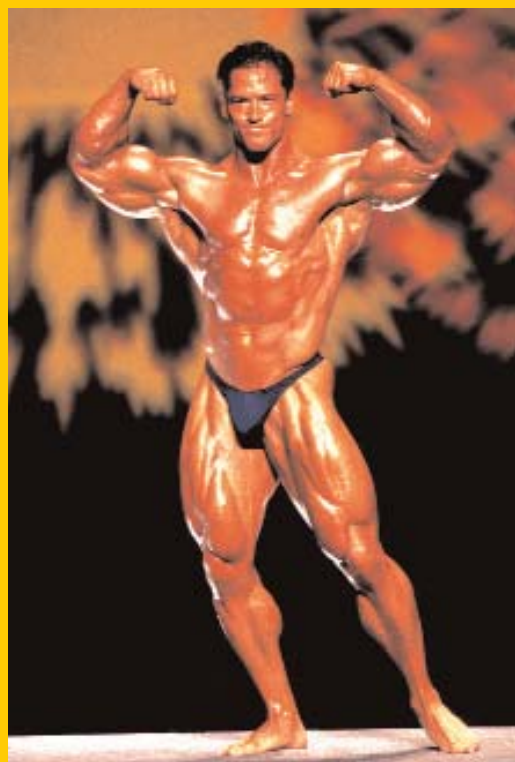
Согласно расписанию соревнований IFBB, три грандиозных турнира будут проведены осенью 1998г. Это такие конкурсы, как «Мистер Олимпия», «Мисс Олимпия» и «Фитнесс Олимпия». Самым первым из них будет «Мистер Олимпия», который пройдет 10 октября в Нью-Йорке, в Театре на Madison Square Garden. Сначала планировалось провести этот турнир в Турции, но потом решение было изменено в пользу четырех городов США - Нью-Йорка, Вашингтона, D.C., Филадельфии и Бостона. В итоге, предпочтение было отдано Нью-Йорку. Конкурс «Мисс Олимпия» состоится 25 октября в Праге. Три недели спустя, 7 ноября, в Ницце пройдет «Фитнесс Олимпия». Поэтому любителям бодибилдинга придется немного попутешествовать, если они хотят стать свидетелями этих грандиозных событий.

Пол Диллетт (Paul Dillett) перенес операцию по удалению грыжи в декабре прошлого года. Из-за этого ему пришлось пропустить Рождественскую вечеринку, ежегодно устраиваемую Шоуном Рэем (Shawn Ray). Но настоящая причина того, что Пол не появился на празднике кроется в том, что он просто не хотел платить входной сбор во дворец Шоуна в Калифорнии. Обычно в фойе ставится большая красная шапка Санта Клауса с надписью: «Будем благодарны за большие пожертвования для покрытия расходов на еду и содержание». Теперь вы понимаете, почему Диллетт сделал операцию именно тогда. Это было дешево.

Из нашего досье на Пола:

- * профессионал с 1992 года
- * самые большие руки в мире соревнующихся бодибилдеров
- * любимый метод тренировок — пампинг (pumping)
- * пренебрежительно относится к культуристам маленького роста, за что неоднократно подвергался ответным нападкам в печати
- * чаще всех имел проблемы с последствиями употребления диуретиков, терял сознание буквально на сцене, один раз был на волосок от смерти

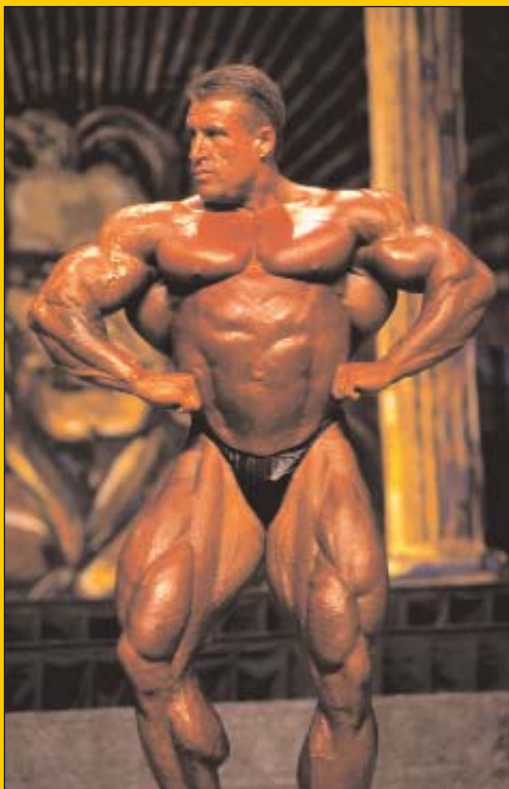
В заключение — вот как его характеризует один из профессионалов, Крис Даффи (Chris Duffy): «Имеются только три культуриста на Земле — Диллетт, Йейтс и Уилер, а все остальные — карлики».



Деннис Ньюман (Dennis Newman) твердо решил вернуться в профессиональный бодибилдинг. В 1994г он заболел лейкемией, и теперь ему придется предоставить письменное заключение врача для того, чтобы ДеМилия (Wayne DeMilia) позволил ему участвовать в соревнованиях нынешнего сезона. Деннис сказал, что его вес составляет 109 килограммов. Он чертовски хорошо выглядит, и у него новая невеста — очаровательная девушка с ослепительной улыбкой по имени Джуди.

Из нашего досье на Криса:

- * несмотря на внушительный объем мышц ног, он не делает традиционных приседаний, а только жимы ногами и другие подобные упражнения
- * любимое аэробное упражнение — стационарный велосипед
- * рекордсмен среди профи по числу сравнений на конкурсах. Например, в 1994 году на Олимпии он вызывался для сравнений 16 раз из 35 сравнений в целом



Дориан Йейтс (Dorian Yates) сделал официальное заявление 2 мая во время чемпионата по бодибилдингу и фитнесу в Питтсбурге. Он сообщил толпе, что, к сожалению, не может выступать в связи с более медленным, чем ожидалось, восстановлением после недавно перенесенной операции. Ему, вероятнее всего, также придется пропустить конкурс «Мистер Олимпия».

Шестикратный Мистер Олимпия перенес операцию по восстановлению порванного трицепса левой руки в конце октября прошлого года. Он думал, что у него будет достаточно времени для того, чтобы восстановиться и быть в наилучшей форме на конкурсе, который пройдет 10 октября в Нью-Йорке, в Театре на Madison Square Garden. Выздоровление прошло не совсем так, как он надеялся. Поэтому, похоже на то, что кому-то другому в этом году придется нести домой статуэтку Сэндоу (Sandow) — главный трофей Олимпии, а заодно и чек на \$110,000. Кто же это будет? Флекс Уилер (Flex Wheeler), Нассер Эль Сонбати (Nasser El Sonbaty), Жан-Пьер Фукс (Jean-Pierre Fux), Кевин Леврон (Kevin Levrone), Шоун Рэй (Shawn Ray) или Ли Прист (Lee Priest)...

Приведенный выше список претендентов на статуэтку Сэндоу — символ культуристического Олимпа, — далеко не

полный. В него входят еще несколько имен. Мы предлагаем ознакомиться с интересными подробностями на следующих культуристов-чемпионов — Криса Кормье (Chris Cormier), Кевина Леврона, Шоуна Рэя, Винса Тэйлора (Vince Taylor), Жана-Пьера Фукса, Майка Матараццо...



Ренел Жанвьер (Renel Janvier) также вернулся в спорт после длительного перерыва. Он не участвовал в соревнованиях с 1992г. Ранее Ренел высказывал сомнения по поводу того, что он когда-либо снова выйдет на сцену. Но, как любит говорить известный культуристический фотограф Майк Нив (Mike Neveux), культуристы никогда полностью не уходят из спорта; они просто время от времени устраивают перерывы.

Из нашего досье на Дориана:

- * в юности не отличался примерным поведением, был членом молодежной антисоциальной группировки
- * постоянно критикуется за неэстетичность сложения и все же выигрывает
- * консультируется по поводу тренинга у Майка Ментзера (Mike Mentzer)
- * прозвище — «Тень»
- * как ни один другой профи, имел тяжелейшие травмы бицепсов, трицепсов, груди и квадрицепсов, обладает уникальной способностью восстанавливаться после травм
- * принимает пищевые добавки исключительно фирмы TwinLab
- * читается неважным позером
- * излюбленный метод тренинга — «негативные повторения»



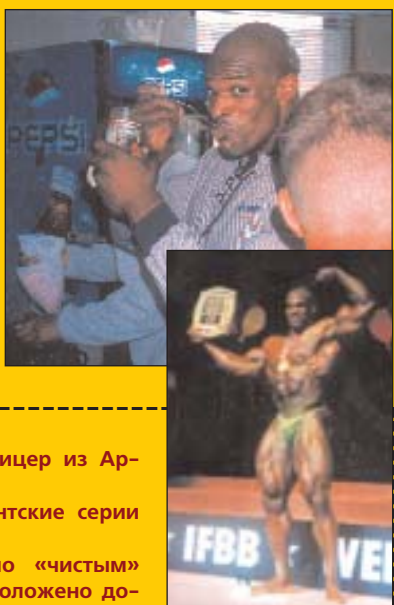
Вот и Тоня Найт (Tonja Knight)! Мы уверены, что вы помните эту красавицу, грозу конкурса Ms. International. Давненько не виделись...

Ответ на вопрос: «Что же случилось в жизни Тони Найт?» был недавно найден журналистом IRONMAN Лонни Тепером (Lonnie Teper). Она встретила с Лонни и напомнила ему, как год назад она узнала из его статьи о том, что разводится с мужем. Это так, и ее жизнь в последние пять лет была сплошным кошмаром (ей 32 года). Вскоре будет развод, а пока она в прекрасных отношениях со своим приятелем, красавцем Стивом Рэем (Steve Ray). Они вместе намереваются проводить шоу по культуризму в родном Канзасе.

Ли Хейни (Lee Haney), восьмикратный Мистер Олимпия — преданный семьянин. У него и его жены Ширли двое детей — сын Джозуа (10 лет) и дочь Олимпия (7 лет). (Как вы думаете, откуда взялось это имя?) В нашем досье значится, что у них с Ширли были проблемы с детьми, и чтобы решить их, Ли, как он заявил после рождения первенца, «тискал Ширли два раза в день в течение трех лет». Интересно, где он брал время на тренировки и бизнес?



Огромный Ронни Коулмэн (Ronnie Coleman), который с каждым днем становится все больше и больше, открыл секрет своего успеха: в его рационе всегда найдется место стаканчику желе. Как видно из фотографий, средство и правда действует. Возьмите этого парня на заметку как реального претендента на звание Мистер Олимпия в октябре.



Из нашего досье на Ронни:

- * он — полицейский патрульный офицер из Арлингтона, Техас
- * любимый способ тренинга — гигантские серии (giant sets)
- * может считаться вполне надежно «чистым» культуристом, поскольку по службе положено достаточно часто подвергаться допинг-контролю, и результаты его неизменно показывают отсутствие стероидов в системе
- * чемпион штата Техас в становой тяге — регулярно участвует в этом соревновании с момента его учреждения; лучший результат — 330 кг в весовой категории до 125 кг

Из нашего досье на Винса:

- * его профессиональный дебют состоялся в 1989 году на Night of Champions — и выигрыш!
- * в тренировках основной принцип — «назад к основам», то есть постоянное возвращение главным образом к базовым упражнениям
- * с первых же дней заявил о себе как самый выдающийся позер и до сих пор ни разу не разочаровал любителей эстетичного позирования
- * ходили слухи, будто у него имплантант икроножных мышц, но оказалось — сплетни
- * первый его сын назван Винсом-младшим, и старший утверждает, что его сын будет соискателем титула Мистер Олимпия в 2020 году
- * он — наиболее частый участник конкурса IronMan Invitational, и самый старший по возрасту победитель — выиграл его в 35 лет!
- * прозвище — «Принц»



Ли Прист, один из ведущих профессионалов мира и самых заметных культуристов последней Олимпиады, любит поесть и поэтому имеет тенденцию немного поправляться в перерывах между сезонами.

Из нашего досье на Ли:

- * более чем в 2 раза увеличил вес своего тела с тех пор, как начал тренироваться с отягощениями
- * родной город — Нью Касл (Австралия)
- * в США ему нравится пища быстрого приготовления, однако, по его словам, в Австралии люди лучше — более приветливые и радушные
- * кумиры — Платц (Tom Platz), Арнольд (в расшифровке не нуждается) и Винс Комерфорд (Vince Comerford)
- * излюбленные тренировочные приемы — сверхнагрузка (overload), продолжающееся напряжение (continuous tension) и пирамида (pyramid)
- * девиз — «Никогда не успокаиваться, никогда не сдаваться. Окупается только жесткая работа»

События прошлогоднего Arnold Classic повторились в 1998 году — Флекс Уилер снова победил Нассера Эль Сонбати, который в прошлый раз был недоволен решением судей, а в этот раз даже расточал комплименты. «Флекс был в фантастической форме, и я поздравляю его с победой, — но я все же собираюсь обойти его на Олимпиаде», — с улыбкой сказал Нассер. «Сравнивать меня и Флекса — это все равно, что сравнивать яблоки с апельсинами. Если судья предпочитает более огромного и мускулистого, то побеждаю я. Если же вы отдаете предпочтение меньшему телосложению и более тонкой талии, тогда побеждает Уилер. В этот раз они выбрали апельсин...»



Из нашего досье на Нассера:

- * в культуристических кругах почитается за невероятную массу мышц, однако считается атлетом не с самыми выдающимися пропорциями
- * в кругу друзей предпочитает, чтобы его называли Джимми
- * в жилах его течет славянская и арабская кровь (он — наполовину хорват, наполовину египтянин)
- * имеет несколько научных степеней в области истории и философии, владеет 6 иностранными языками
- * по результатам 1997 года наш журнал признал его квадрицепсы лучшими в мире

Из нашего досье на Флекса:

- * он честно признает, что тренируется и выступает в культуризме только ради денег
- * не выполняет приседаний со штангой — только жимы ногами
- * воплощает классические линии в культуризме — тонкую талию, широкие плечи, наполненные мышечные брюшки
- * специализируя какую-либо группу мышц, посвящает ей отдельный день недели в тренировочном цикле

Из нашего досье на Жана-Пьера:

- * рост — 183 см, соревновательный вес — 127 килограммов
- * происхождение — швейцарская и немецкая кровь
- * отличается серьезным и интеллектуальным подходом к организации тренинга
- * особенности методики тренинга: после 6–8 недель занятий с высокой интенсивностью делает в течение трех недель трехразовые в неделю тренировки на все тело в высоком числе повторений. Это помогает его восстановительной системе, и после этого он всегда возвращается к основному циклу намного более сильным
- * чемпионом мира по версии IFBB стал в 1994 году, в возрасте 26 лет
- * бывший футболист, играл в европейский футбол в родной Швейцарии, чему очень обязан за феноменальное развитие ног
- * профессиональный дебют — в 1996 году, на Mr. Olympia, занял 9 место; в 1997 году занял седьмое место
- * бодибилдингом начал заниматься с 16 лет
- * в первый год тренинга нарастил 30 килограммов веса благодаря очень разносторонней тренировочной программе
- * пользуется очень большими симпатиями публики
- * по оценке видных обозревателей культуристической прессы, не имеет практически серьезных изъянов в сложении, за исключением необходимости рафинирования массы — доведения своих мышц до высшего уровня зрелости
- * оценка его журналистами — «он — истинная тайна; человек небольшого числа слов и большого числа мышц»
- * полностью уверен в том, что однажды он станет на пьедестал победителя на Mr. Olympia
- * по оценке очень противоречивого обозревателя журнала «IRONMAN» Бутча Лебовица (Butch Lebovitz), Фукс является олицетворением истинно Олимпийского совершенства (имея в виду Олимпию Джо Вейдера)

Nutrition SCIENCE

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

Наука о спортивном питании: вопросы и ответы

Вопрос: Я был весьма заинтригован, прочитав в апрельском номере журнала «IRONMAN» (1998 г) интервью, в котором упоминалось о препарате ДНФ, позволяющем вам есть, сколько пожелаете и при этом сжигать жир. Является ли это вещество действительно настолько опасным, как говорят слухи?

Ответ: А что будет, если я вам скажу, что добавление небольшого количества желтой жидкости к вашей обычной порции протеина обеспечит вам сжигание 1 фунта (453, 6 г) жира каждый день? Если вы подобны большинству культуристов, то поначалу вы, естественно, воспримете с энтузиазмом мое предложение. А если я добавлю, что этот так называемый «чудо-сжигатель» успешно применялся для уничтожения сорняков и насекомых, и, таким образом, если вы будете придерживаться «правильной дозировки», вы просто выжжете себе все внутренности? Это, наверно, несколько охладило бы ваш пыл?

Позвольте мне пояснить: по сравнению с ДНФ допинги типа анаболических стероидов, тиреоидных препаратов и даже диуретиков — просто невинный леденец в смысле всевозможных побочных эффектов. ДНФ — сокращенное название препарата 2,4-динитрофенола. Перед тем, как мы будем обсуждать возможные последствия использования названного соединения для сброса жира, мне бы хотелось представить несколько материалов об этом веществе, называемом еще «прародителем термогенных лекарств».

Хотя в настоящее время подобная тема горячо обсуждается во многих группах новостей Интернета, ДНФ — соединение далеко не новое. На рубеже столетия французы и немцы использовали его для изготовления взрывчатых веществ типа тринитротолуола (шимозы). Поскольку в процессе производства рабочие заводов входили в контакт с ДНФ, который мог адсорбироваться через кожу, то состояние именно этих рабочих во время Первой Мировой войны указало на два выраженных воздействия ДНФ: они теряли вес, несколько рабочих умерло. Потеря веса у рабочих, вызванная ДНФ, привлекла внимание медиков Станфордского Университета (Stanford University), которые в 1931 г провели исследования, обнаружившие, что ДНФ — эффективный сжигатель жира. Это было, фактически, первое из предложенных лекарственных средств сброса веса. В июле 1933 года в очередном выпуске журнала Американской Медицинской ассоциации (JAMA) три врача из Сан-Франциско всячески превозносили действие ДНФ как эффективного жиросжигателя, говоря при этом о его очевидной безопасности. «ДНФ, — писали они, — повышает скорость обмена веществ, и в малых дозах совсем не является настолько чудовищно вредным».

ДНФ — желтое твердое кристаллическое вещество, малорастворимое в воде, растворимое в спирте или простом эфире. Попадая в организм, оно меньше, чем за минуту, повышает скорость метаболизма в



среднем на 30 процентов. Если соединение применено в неправильных дозировках, как отмечалось в статье журнала АМА, «у подопытных животных наступало настолько быстрое повышение температуры тела, что наступившая лихорадка вполне могла их убить». Скорость обмена веществ возвращалась к норме примерно через 6-48 часов после употребления в зависимости от дозы и курса приема.

В той же самой статье описывались и другие воздействия ДНФ, такие как учащенное дыхание и пульс, повышение кровяного давления. Исследования авторов статьи показали, что применение ДНФ в дозировке 3-5 мг на каждый килограмм веса тела приводит к повышению скорости ме-

«у подопытных животных наступало настолько быстрое повышение температуры тела, что наступившая лихорадка вполне могла их убить»

таболизма на 20-30 процентов в течение 24 часов, нормальный же обмен веществ восстанавливается за следующие три дня. Несколько человек сбросили целых 20 фунтов (9 кг) жира через 10 недель приема ДНФ без какого-либо изменения рациона.

К 1935 году динитрофенол стал



национальной сенсацией, более 100 000 человек применяли это соединение, которое продавалось под различными торговыми марками типа Альдинол, Корпулин и просто Слим (slim — по английски тонкий). Газеты и журналы пестрели рекламой ДНФ-содержащих препаратов, заявленных как «новый и безопасный способ потери веса». Но очень скоро начали всплывать зловещие сообще-

ния о побочных эффектах. После приема жиросжигателя с ДНФ 12 женщин в Сан-Франциско временно ослепли, и декан Университетской медицинской школы в Стэнфорде (Stanford), ранее пламенный сторонник ДНФ, решительно осудил его использование. Один врач, принявший больше рекомендованной дозы, был найден мертвым — буквально выжженным изнутри.

Другие сообщения свидетельствовали, что у многих женщин, воспринявших с энтузиазмом терапию ДНФ, а позднее фен-феном, в дальнейшем возникали необычные случаи катаракт, помутнения хрусталика глаза, которые, как правило, бывают у людей старшего возраста и возникают из-за оксидативного повреждения белков хрусталика. В результате таких данных, к 1938 году ДНФ-содержащие продукты практически перестали выпускаться, и Американская Медицинская Ассоциация осудила его применение. Лишенный фармацевтического использования в качестве жиросжигателя, динитрофенол продолжал применяться как гербицид, пестицид, а также в древесной промышленности и производстве красок. Кроме того, это вещество использовалось и используется в научных исследованиях в качестве эффективного цитотоксического средства, другими словами ДНФ обладает способностью быстро разрушать клетки, выделенные из организма.

Как средство для сброса веса ДНФ повторно всплыл в 1986 году,

когда техасский медик по имени Николас Бачинский (Nicolas Bachynsky) был близок к потере своей медицинской лицензии. Бачинский управлял сетью клиник, занимавшихся сбросом веса, которые приносили ему около десяти миллионов долларов в год. После того, как медицинские ревизоры Правления штата обнаружили, что он прописывал своим страдающим ожирением пациентам динитрофенол под запатентованным названием Mitcal, Бачинский подвергся серьезным нападкам со стороны Техасской комиссии по переэкзаменовке врачей. Такое лечение в среднем стоило \$1000, хотя ДНФ никогда не был дорогим веществом. Пациентам говорилось, что после употребления Mitcal они никогда больше не располнеют. На суде Бачинский сознался, что лечил примерно 14 000 техасцев с применением ДНФ. Он был признан виновным и оштрафован на \$86 000 с изъятием медицинской лицензии. Позднее решение пересматривалось окружным судьей, который нашел, что токсическое воздействие ДНФ «не было подтверждено достаточными свидетельствами». Однако Бачинский недолго праздновал победу, поскольку в 1990 году он опять лишился медицинской лицензии и получил 10-летний срок заключения за шестидесятимиллионное страховое мошенничество.

Тем временем, ДНФ начал появляться в бодибилдинге, хотя и в ограниченных масштабах. Один культуристический «учитель по химии» начал давать нескольким хоро-

... многие вещества, вызывающие некоторое повышение температуры, могут очень быстро вызвать кризисную ситуацию.

nutrition SCIENCE



шо известным профессиональным бодибилдерам препарат, который он называл гексалон (Hexalon). Этот человек, позднее отбывавший срок заключения за свои усилия, отмечал, что гексалон, который в действительности являлся не чем иным, как динитрофенолом «никогда не предполагался для использования широкими слоями населения». Прекрасно понимая опасность положения, он знал о необходимости постоянно контролировать степень воздействия ДНФ, измеряя температуру тела.

Главной целью использования этим тренером ДНФ было не избавление от избыточных жировых отложений, а скорее способ восстановления нарушенной регуляции андрогенных рецепторов в клетке, — распространенного и быстрого явления после того, как культуристы полагаются на типичное использование анаболических стероидов «внакладку». Культуристам, которые принимали ДНФ, велели измерять температуру каждые три часа, и если температура повысится до 101 (38,3 градуса по Цельсию), они немедленно должны были принимать меры.

Этот тренер вскоре выяснил, что определение степени воздействия ДНФ усложняется наличием многих переменных, влияние которых может привести к самым серьезным последствиям. Например, многие вещества, вызывающие некоторое повышение температуры, могут очень быстро вызвать кризисную ситуацию. Сюда же относятся случаи, когда культурист потребляет слишком много углеводов, ест красный

стручковый перец (кайенский перец) или даже выпивает стакан вина, либо пива. Комбинирование ДНФ с другими препаратами, повышающими скорость метаболизма, такими как кленбутерол, эфедрин, кофеин или тиреоидные препараты, может просто превратить вас в бройлерный кусок мяса.

Так как ДНФ является мощным обезвоживающим средством, бодибилдерам, принимавшим динитрофенол, настоятельно рекомендовалось выпивать по крайней мере, 1-2 галлона (4,5-9 л) жидкости в день. Попытка понизить содержание воды привела бы к фатальной гипертермии или к неконтролируемому повышению температуры тела. Очевидно, что сочетание ДНФ с любым диуретиком быстро выведет вас из забавной игры, именуемой жизнью.

В прошлом году, благодаря стараниям человека, дававшего интервью корреспонденту IRONMAN, динитрофенол возник снова. Вопреки предупреждениям тренера по химии, упомянутого выше и ныне уволенного, самые последние рекомендации по употреблению ДНФ включают в себя комбинирование его с большим количеством активных тиреоидных препаратов, таких как цитомел. Нет никаких сомнений в том, что подобное представление изменится от сообщения, что культуристы, употреблявшие в период подготовки к соревнованиям ДНФ, закончили дисфункцией щитовидной железы и стали довольно жирными.

Другая рекомендация советует сочетать ДНФ с инсулином. Подобное применение основано на том

факте, что инсулин способствует депонированию жира, а ДНФ, как предполагают, может нейтрализовать его влияние, что позволило бы атлету получать полную анаболическую пользу инсулина без сопутствующего увеличения содержания жира. Никто, однако, не изучал влияние такого комплекса на организм, и любой безумец, который рискнет его попробовать, будет похожим на пустившегося по морю в шторм.

Опыты по токсикологии, проведенные на животных, показали, что ДНФ в дозе 30 мг на каждый килограмм веса убивает примерно половину особей за время изучения и в конечном счете, убили бы их всех. Как сообщают, смертельная оральная доза для человека составляет от 14 до 43 мг на килограмм веса тела, и число это неприятно близко к часто рекомендуемой дозе для сжигания жира — 3-8 мг на килограмм веса. Исследования показывают, что такие побочные эффекты, как тошнота, потоотделение, головокружения и головные боли, весьма распространены при употреблении высоких доз ДНФ. Другие воздействия длительного применения ДНФ людьми и животными выражаются в формировании катаракт, повреждениях кожи, негативных влияний на костный мозг, центральную нервную и сердечно-сосудистую системы.

Опыты на животных выявили, что динитрофенол не обладает канцерогенным воздействием, иными словами он не связан с возникновением любого типа рака. Но даже принимая это во внимание, у рабочих в горячих цехах отмечалась повышенная восприимчивость к отравлению ДНФ, часто выражавшаяся в гипертермии, опухолях мозга и токсическом психозе. Порой случаются также конвульсии. Другие воздействия включают в себя повреждение печени и почек и разрушение иммунных клеток.

Механизм действия ДНФ ученые называют «разобщенной оксидативной фосфорилицией» (разобщение дыхательной цепи). Попросту говоря, он вызывает быстрое истощение запасов АТФ в митохондриях — тех частях клеток, где производится АТФ. АТФ — это непосредствен-

ный источник всей энергии организма. Вся пища, включая и углеводы, и жиры, в конечном итоге превратится в АТФ, наиболее элементарное топливо. Исчерпывая клеточную АТФ, ДНФ вынуждает организм использовать в качестве топлива жировые отложения.

Это воздействие однако имеет обратную сторону и является самой коварной проблемой в использовании ДНФ. В ходе создания АТФ в митохондриях постоянно и неизбежно образуются вредные побочные продукты, называемые свободными радикалами. Свободные радикалы, представляющие собой непарные электроны, стремятся объединиться с другими электронами и, когда это происходит в клеточных мембранах, нормальное функционирование клетки поставлено под угрозу.

Существует много новых теорий на основе старого постулата о том, что старение клеток напрямую зависит от восприимчивости митондрий к их оксидативному повреждению свободными радикалами. Так как митохондрии снабжают энергией все клеточные функции, то когда эти органы клеток отмирают, ситуацию в клетке наглядно можно обрисовать как отключение энергетического аккумулятора. По мнению ученых, быстрое разрушение клеточных митондрий начинается вскоре после наступления половой зрелости, что являет собой начало старения организма. В отличие от клеточного ядра, имеющего специальные белки гистоны для защиты от вредного окисления, митохондрии полагаются на внутренние антиоксиданты. Например, такой антиоксидант, как супероксид дисмутаза активируется минеральным марганцем, но подобные встроенные антиоксиданты легко разрушаются потоком свободных радикалов, образующихся в процессе обычного ды-

хания. Таким же образом митохондрия более склонна к вредным реакциям окисления, которые в конечном итоге уничтожают ее изнутри.

Влияние ДНФ состоит в том, что это вещество резко повышает процессы окисления. Ничто не сравнится с ДНФ по степени вызываемого им окисления в митохондриях. Так как усиление процессов окисления и разрушение митондрий являются непосредственной причиной старения, мы можем высказать только негативные предположения о влиянии ДНФ на продолжительность жизни. Но этим воздействиям можно подвергнуться, только если вас с самого начала не изжарит изнутри.

Я не хотел нападать на человека, дававшего интервью корреспонденту IRONMAN. Он имеет полное право высказать свое мнение, и он действительно предупреждал, что ДНФ является чрезвычайно опасным веществом. Но точно так же, как часто другие предупреждения по поводу других допингов для бодибилдинга остаются не услышанными в погоне за массой и рельефом, нет никаких сомнений, что некоторые культуристы будут бесконтрольно экспериментировать с ДНФ. Обещания потери до 1 фунта в день звучат соблазнительно не только для бодибилдеров.

Тем не менее, когда сброс лишнего веса подобным образом помещает вас в положение, при котором рекомендуемая доза и опасная доза находятся рядом настолько, чтобы не чувствовать себя спокойно, разумные люди, конечно, задумаются об оправданности такого риска. Это очень похоже на методику оценки новых лекарственных средств. После различных экспериментов на животных, а затем на людях, если терапевтическая польза от препарата выше его побочных эффектов, то препарат разрешается.

Некоторые будут скандировать: «Черт с ней, с митохондрией, на полной скорости вперед!» Они могут даже попробовать превысить рекомендуемые в прошлом дозы ДНФ, рассуждая при этом, что получить рельефные как стиральная доска мышцы пресса, поедая каждый раз перед сном огромную пиццу с сыром, — в конце концов, не такая уж и беспочвенная фантазия. И это тоже будет о'кей, потому что в этом случае ДНФ сможет принести общественную пользу, обеспечив контроль над численностью населения.



вопрос: *Изоляция брюшных мышц — возможная ли она?*



ответ: Обычная техника тренировок для брюшного пресса включает в себя отдельные упражнения для верхней, нижней и в некоторых случаях боковых сторон торса, или межреберных и косых мышц живота.

Возможно, в гораздо большей степени, чем любая другая группа мышц, брюшной пресс находится в центре горячих дискуссий о правильной методике его тренинга. Например, представители старой школы тренировок пресса, как я их обозвал, говорят, что очерченный пресс требует сотен повторений в день. Я вспоминаю, как видел разных бодибилдеров высокого класса, тренирующихся в одном из первых Gold's Gym в Венеции, Калифорнии и делающих по-видимому, бесконечные повторения популярного тогда упражнения, называемого подъемами торса из положения лежа на Римском стуле. Один из величайших культуристов Билл Перл (Bill Pearl) предпочитал начинать свою тренировку с 12 разных упражнений для

... перетренировать мышцы пресса легко, но последствия будут влиять на весь организм в целом ...

nutrition SCIENCE

пресса, делая в каждом подходе по 100 повторений.

Другая школа тренировки пресса оспаривает, что точечная редукция жира — это миф. Это, естественно, наводит на мысль, что те, кто часами прорабатывали мышцы пресса, просто выбрали крайне тяжелый путь. Масса исследований поддерживалась концепцией о том, что когда тело сжигает жир, оно сжигает его комплексно, а не только на прорабатываемых участках. Следовательно, если вы хотите избавиться от лишнего жира в брюшном прессе, то аэробные упражнения были бы более логичным выбором, чем выполнение бесконечных повторений упражнений для мышц пресса.

Почивший великий тренер Винс Жиронда (Vince Gironda) был ранним сторонником этой концепции. В его элитном зале Studio City, в Калифорнии он учил любителей отягощений, включая издателя IRONMAN Джона Балика (John Balik), что путь к получению этих вождельных кубиков был в изоляции мышцы и следовании мобилизующей жир диете, которая делает акцент на пониженном потреблении углеводов.

Винс верил, что перетренировать мышцы пресса легко и что последствия этой перетренированности будут влиять на весь организм в целом из-за сходимости нервов в области солнечного сплетения брюшного пресса. Таким образом, Винс запретил всем стремящимся нарастить вес все типы упражнений для брюшного пресса. Во многих случаях, идеи Винса на многие годы опережали все существующие в то время.

И все же еще одним камнем преткновения приверженцев тренинга пресса является то, имеет ли смысл идея тренинга различных частей брюшного пресса, таких как верхняя, нижняя и боковые части. Некоторые утверждают, что такая обширная область иннервируется только одним главным нервом, поэтому понятие о том, что можно изолировать, скажем, нижнюю часть пресса от верхней секции, есть скорее прихоть, нежели реальность.

Третьи считают, что можете экономизировать тренинг пресса, просто используя скручивающие движения в

подъемах торса из положения лежа или подъемах ног, одновременно включая в работу мышцы пресса и мышцы боковых сторон торса.

Так что же является правдой? Вам действительно стоит делать отдельные упражнения для всех областей средних секций или будет достаточно выполнить несколько подходов высокоинтенсивных подъемов торса из положения лежа, которые позаботятся обо всем в целом?

Группа исследователей-физиотерапевтов Университета штата Небраска в Омахе (Omaha) решили выяснить это. Они сообщили о своих результатах в феврале 1998 года в Бостоне на очередном Собрании Американской Ассоциации Физиотерапевтов. Авторы исследования использовали электромиографию (ЭМГ), прием изучения, при котором к активным мышечным областям подключают электроды. Уровень электрической активности, выявляемый в ходе упражнений, регистрировался на диаграмме, обеспечивая, таким образом, точное представление о степени активности вовлеченных мышц.

Субъектами изучения являлись 15 женщин и 10 мужчин со средним возрастом 26 лет. С электродами ЭМГ, прикрепленными к мышцам пресса и косым мышцам они делали по четыре повторения каждого из четырех распространенных упражнений для пресса:

Сгибание торса или подъемы торса из положения лежа в стиле кранчей, упражнение для верхних абдоминальных мышц

Обратные сгибания торса, упражнение для нижней части пресса

Скручивающие сгибания торса, также известные как подъемы торса из положения лежа со скручиванием, — вариация, которая, как полагают, нацелена на верхние мышцы пресса и косые и межреберные мышцы

Складывания, тип подъемов туло-



Neveux \ Model: Henrik Thamasan

вища, который включает частичный подъем торса с одновременным подъемом ног, и они прорабатывают и верхнюю, и нижнюю части пресса

Результаты не показали значительных отличий в степени проработки верхней части пресса; однако и №4 и №2 показали большую активность нижних мышц пресса по сравнению с №3. Упражнение №2 также оказалось более эффективным для нижних мышц пресса, чем стандартные подъемы торса.

Регистрация ЭМГ для внешних косых мышц живота или боковых абдоминальных мышц показала некоторые удивительные результаты. Упражнения №2 и №4 показали более значительную мышечную активность, чем упражнения №1 и №3

Исследователи сделали заключение, что в отношении нижней части пресса традиционная методика тренировок является правильной: упражнения, которые включают подъем таза от пола, такие как складывания и обратные сгибания торса в самом деле выявляют большее количество мышечной активности в нижней части пресса, чем упражнения без подъема таза, типа стандарт-

ных сгибаний торса и скручивающих сгибаний торса (упражнение №3). Большое удивление вызвал тот факт, что при подъемах торса из положения лежа со скручиванием наблюдалось отсутствие выраженной мышечной активности в косых мышцах живота.

Результаты показали, что вы можете изолировать различные области абдоминальных мышц, делая специфические упражнения, направленные на эти области. Таким образом, идея относительно тренинга верхней и нижней части пресса — не ерунда. Другое важное открытие в том, что простая тренировка мышц, типа наружных косых мышц живота, в соответствии с направлением пролегания мышечных волокон вовсе не гарантирует, что вы эффективно прорабатываете именно ту мышцу, так как главная определяющая мышечного сокращения — активация центральной нервной системы применительно к рассматриваемой мышце.

С практической точки зрения, косые мышцы живота стабилизируют мышцы пресса и подобным образом сокращаются в течение большинства упражнений для мышц пресса. В то же время не будет неправильным выполнять отдельные упражнения для косых мышц живота, во многих случаях они просто не требуются. Исключения из этого правила составляют те люди, которым требуется повышенная активность боковых мышц торса, типа боксеров и мастеров рукопашного боя.

С другой стороны, сильные косые мышцы живота создают эффект подобный корсету для сохранения более плоского живота. Конечно, если вы имеете избыток висцерального жира в области пресса, никакое количество работы на косые мышцы

не сделает это брюхо плоским до тех пор, пока вы не сядете на диету и, возможно, не добавите немного аэробного тренинга.

Другим, чей пухлый, хотя и мускулистый пресс трудно поддается описанию, тренинг косой мышцы живота тоже может кое-что дать. Упражнения со скручиванием торса, выполненные с тренажером или на полу, а не ничего не стоящая вариация скручивания торса со шваброй на спине — предпочтительнее наклонов в стороны, которые имеют свойство раздражать нижнюю часть позвоночника и переразвивать косые мышцы, увеличивая нежелательную ширину талии.

Вопрос: Почему использование холина в качестве добавки вызывает у тела ужасный запах? Является ли холин важной добавкой для культуристов или других атлетов?

Ответ: Холин является донором метила в различных природных биохимических реакциях в организме, это его свойство часто связано с побочным эффектом, о котором вы говорили — запахом тела. Когда употребляют большие дозы холина, бактерии, обитающие в кишечнике, превращают его в вещество, называемое триметиламин (ТМА). ТМА содержит

3 метиловые группы и придает телу запах, очень похожий на запах тухлой рыбы.

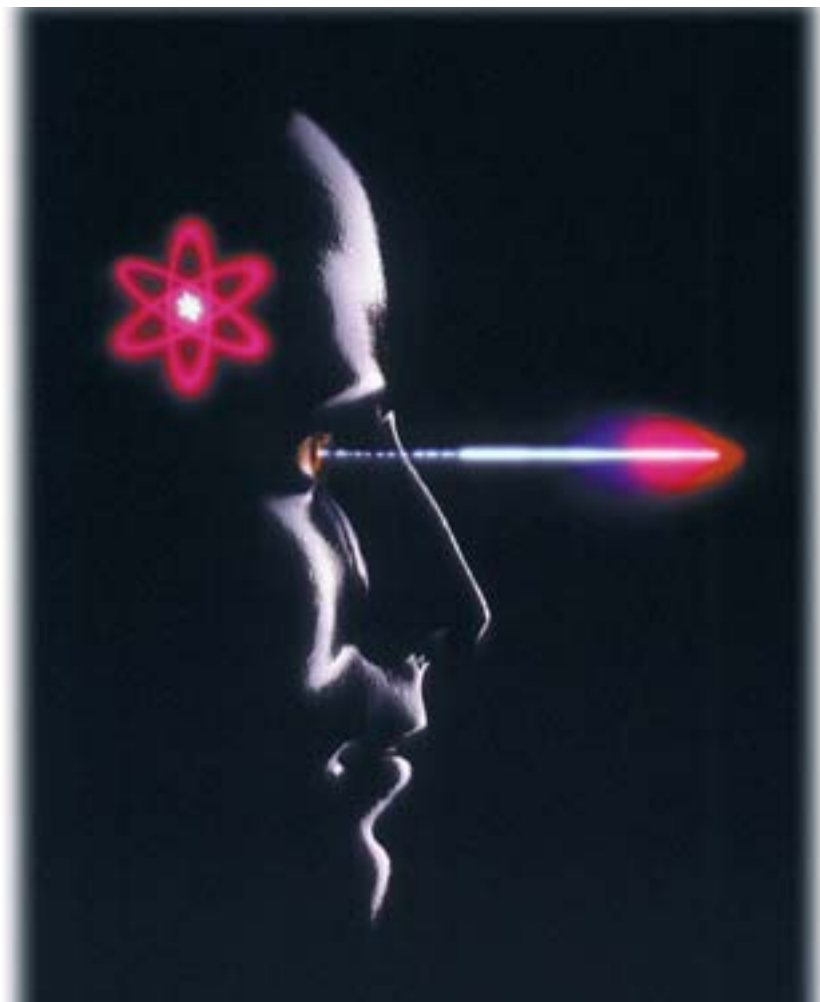
Недавние исследования, опубликованные в Nature Genetics в декабре 1997 г, показали, что преобразование холина в ТМА имеет генетическую основу. Проблема отнюдь не нова, напротив. Один персонаж в Шекспировской «Буре» описан как «очень дряхлый и пахнущий рыбой», что показывает генетически связанное преобразование холина в ТМА, вызванное индивидуальными возрастными изменениями.

Роберт Л. Смит (Robert L. Smith) и ученые Королевского колледжа медицины в Лондоне (Imperial College School of Medicine in London) — одна



... вы можете изолировать различные области абдоминальных мышц, делая специфические упражнения, направленные на эти области.

nutrition SCIENCE



из двух групп (вторая была из Канады), которые обнаружили дефект гена, — писали о женщине, которая развелась со своим несчастным мужем, потому что ей казалось, что он постоянно грязный. Когда установили, что ее муж страдает генетическим расстройством, она почувствовала угрызения совести и начала есть сэндвичи с рыбой (это шутка!).

Согласно новейшим исследованиям, люди с подобным генетическим расстройством не могут производить активную форму фермента ГМОЗ, который требуется для переработки ТМА. Так как ТМА должным образом не перерабатывается, он просачивается наружу через дыхание и пот, создавая неприятный запах. Все особи рождаются с генной парой ГМОЗ, по одному от каждого родителя. Описанное нарушение встречается, когда обе составляющие

пары имеют нарушения.

Запах рыбы сам по себе ощущается первый раз вскоре после рождения. Матери таких детей часто купают их по несколько раз в день, так как чувствуют странный запах. Затем дети растут и идут в школу, где подвергаются безжалостным насмешкам своих одноклассников, которые обзывают их «вонючками». В зрелом возрасте они часто находят себе уединенную работу или много курят, чтобы не так ощущался характерный запах. Один человек нашел утешение, работая в рыболовстве на ловле тунца (опять таки, шутка!)

Для подобных случаев нет лекарства, хотя этим людям рекомендуют избегать пищи, богатой холином, который, как отмечалось ранее, с помощью желудочно-кишечных бактерий превращается в ТМА. Это рыба, печень и яйца. О приеме холина в виде

пищевой добавки не может быть и речи, если только вы не хотите, чтобы вам всегда уступали места в автобусе. Хотя одна форма холина — фосфатидилхолин — не превращается в ТМА кишечными бактериями. Применение антибиотиков снижает зловоние, но длительное их употребление вызывает другие проблемы.

Сам по себе холин образуется в организме из двух аминокислот — метионина и серина, поэтому его не причисляют к незаменимым веществам. Но отсюда, естественно, не следует, что он не является необходимым элементом. Кроме других жизненно важных функций, холин нужен для синтеза фосфолипидов в печени, таких, как лецитин. Это, в свою очередь, служит в качестве каркаса для переносчиков протеина и жиров в крови, например, липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), которые переносят холестерин в крови.

Хотя недостаточность в холине у человека — редкость, опыты, проведенные на животных, показали, что первым признаком такого дефицита является аккумуляция жира в печени. Существенно, что этот же признак свидетельствует о начинающемся расстройстве печени. Исследования, проведенные на обезьянах, выявили, что холин может использоваться как дополнительное лечение при гепатите и циррозе печени. Другие опыты показали, что прием лецитина, который содержит холин, фосфор и жирные кислоты, может помочь предотвратить образование желчных камней, препятствуя формированию труднорастворимого холестерина из желчи в желчном пузыре.

Холин также необходим для нормального функционирования мозга. Он требуется для синтеза нейротрансмиттера мозга — ацетилхолина, который представляет собой соединение холина с ацетиловой группой, часто поставляющейся витамином В-комплекса пантотеновой кислотой. Болезни, связанные с дегенеративными нарушениями мозговой деятельности, такие как болезнь Альцгеймера (Alzheimer's disease), характеризуются отказом мозговых клеток производить ацетилхолин. Попытка же лечить болезнь Альц-

геймера большими дозами холина, оказалась неэффективной.

Исследования 1995 года, опубликованные в журнале Американской Медицинской ассоциации (Journal of the American Medical Association), обнаружили, что по сравнению с молодыми людьми лица более пожилого возраста отличаются ослабленным потреблением холина мозгом. Когда обе подопытные группы принимали холин, его концентрация в крови была схожей (76% у молодых людей, 80% у пожилых). Но при этом потребление холина в мозге составляло у молодых людей 60% , в то время как для лиц старшего возраста этот показатель составлял всего 16%. Формой холина, использовавшейся в этом исследовании, являлось типичное для пищевых добавок соединение холин битартрат, содержащий 40% элементного холина.

Играет ли угнетение потребления холина мозгом какую-либо роль при развитии мозговых нарушений, характеризующихся нарушениями синтеза ацетилхолина? Авторы статьи в журнале АМА ответили на этот вопрос утвердительно. «Наши исследования, — отметили они, — повысили вероятность того, что пониженное содержание холина в мозге — важный фактор потери фосфатидилхолина, также как и некоторых возрастных изменений функционирования нервной системы, связанных с этой потерей».

Опыты, проведенные на мышах, результаты которых опубликованы в 1995 году в журнале Journal of Nutrition, показали, что у мышей с искусственно вызванной деменцией (слабоумием), что эквивалентно болезни Альцгеймера у человека, наблюдались улучшения памяти и мозговой деятельности после приема в течение 45 дней в качестве добавки яичного фосфатидилхолина. Уро-

вень холина и ацетилхолина в мозге при этом был эквивалентен содержанию этих веществ у нормальных мышей. Когда такие же дозы фосфатидилхолина давались нормальным мышам, концентрация холина в мозге увеличилась, но это не повлияло ни на содержание ацетилхолина, ни на память.

В исследованиях на людях приняли участие более 60 человек в возрасте от 50 до 80 лет. В течение пяти недель они принимали либо по 2 таблетки в день гранулированного лецитина, либо плацебо («лекарства-пустышки»). Обе группы тестировались на память до и после опыта, и все тестируемые вели записи своих ошибок из-за ослабления памяти, типа забывания имен или путаницы с местом пребывания предметов. Группа, которая принимала лецитин, показала значительные понижения забывчивости от 35 до 19 ошибок в неделю. Следующий опыт, который проводился с лицами в возрасте от 35 до 80 лет (117 человек), подтвердил результаты предыдущего исследования, хотя лица более молодого возраста показали наиболее значительные улучшения памяти.

Для культуристов и других атлетов исследование воздействия приема дополнительно холина выявило весьма сомнительную пользу. В прошлые года липотропные или жиросжигающие пищевые добавки с холином, инозитолом и бетаином — веществами, найденными в свекле и превращающимися в холин в организме, — были очень популярны среди спортсменов.

Я вспоминаю инцидент с Арнольдом Шварценеггером (Arnold Schwarzenegger), который в 1968 году тренировался в элитном зале Винса в Studio City, вскоре после того, как прибыл в Южную Калифорнию. Арнольд подошел к Лэрри Скотту (Larry Scott), победителю первых двух

конкурсов «Мистер Олимпия» (1965-66 гг.), и спросил его, сколько холина он употребляет. «Как минимум, одну бутылку в день», — ответил Скотт, оставив Арнольда в замешательстве по поводу того, насколько хорошо он знает английский.

Идея о том, что холин — подходящее средство для сжигания жира, была основана на ложной информации. Как отмечалось раньше, холин необходим для синтеза липопротеинов в печени, которые осуществляют транспортировку жиров в крови. К тому же, ранние исследования показали, что диетический лецитин помогает снижать повышенный уровень холестерина в крови (возможно, из-за содержания жирных кислот). На основе этих фактов, так или иначе, холин получил репутацию сжигателя жиров. Но при всем при этом, однако, он является транспортировщиком жиров. Как отмечалось раньше, при отсутствии холина печень не в состоянии качественно преобразовать жиры, что приводит к отложению жиров в самой печени.

Кроме активного участия в деятельности мозга, оказывающего влияние на функции памяти и рассудка, ацетилхолин также необходим для мышечных сокращений. Он функционирует как главный нейротрансмиттер в синаптической щели (участке, где двигательный нейрон контактирует с мышцей). Ацетилхолин переносит нейросигнал через нервный синапс. Препараты, которые ингибируют этот процесс, такие как кураре, приводят к мышечному параличу. По этой причине некоторые формы кураре часто используются в хирургии, чтобы предотвратить движения пациентов во время определенных операций.

Побочное действие некоторых транквилизаторов проявляется в

... при отсутствии холина печень не в состоянии качественно преобразовать жиры, что приводит к отложению жиров в самой печени.

nutrition SCIENCE



двигательных нарушениях, которые выражаются в подергивании и судорожных движениях мимических мышц и языка. Применение такими пациентами фосфатидилхолина снижало этот эффект на 50 процентов.

Так как ацетилхолин требуется для мышечных сокращений, получается, что употребление дополнительного количества холина, предшественника ацетилхолина, может принести эргогеническую пользу. Однако это не так просто. Начальные исследования атлетов, соревновавшихся в Бостонском марафоне в 1985 и 1986 гг. показали, что у многих понизился уровень холина в крови на целых 40% после забега. Другие изучения обнаружили лучшее преодоление дистанции 20 миль спортсменом, принимавшим цитрат холина. Это вещество предотвращало понижение уровня холина в плазме, индуцируемое этим видом нагрузки.

В других опытах атлеты, употреблявшие в качестве добавки холин, показали улучшения в поднятии духа, но не в фактической физической результативности. В работе, опубликованной в «Medicine and Science in Sports and Exercise» в 1995 г., исследовались воздействия дополнительного количества холина на велосипедистов, подвергающихся кратким интенсивным, а также длительным нагрузкам. Группа, принимавшая плацебо, тоже участвовала в эксперименте. Ни у одной группы не наблюдалось падение уровня холина после нагрузок, и степень их утомления была примерно одинаковой. Это приводит к заключению, что холин не приносит какой-либо существен-

ной эргогенической выгоды тренирующимся атлетам.

Более поздние исследования показали, что холин может фактически создавать эффект сжигания жира, хотя и косвенным образом. Ранние опыты на животных и более поздние эксперименты на людях выявили, что прием дополнительно холина способствует сохранению уровня L-карнитина, так как ингибируется быстрая экскреция карнитина с мочой, что обычно происходит после орального употребления. Подобно холину, карнитин тоже является продуктом аминокислотного обмена — лизина и метионина — и жизненно необходим для транспортировки жирных кислот в митохондрии клетки. В митохондриях жир окисляется в результате процесса, называемого бета-окислением.

Холин также может оказаться полезным для культуристов, которые употребляют стимуляторы типа эфедрина. В некоторых случаях злоупотребление эфедрином или даже кофеином может привести к ментальному расстройству, называемому навязчивыми состояниями. Это разновидность депрессии, состояние, из которого может развиться потенциально вредные странности в поведении. В особо тяжелых случаях маниакальные пациенты принимали литий, чтобы избавиться от бесконтрольного возбуждения мозговых нейронов, лежащего в основе этого состояния. Повышенная активность мозга также ассоциируется с усилением выброса веществ эйфорического действия, таких как до-

памин и норадреналин.

Когда эти соединения вырабатываются в нормальных количествах, вы чувствуете себя хорошо. Слишком высокая их концентрация — и вы сходите с ума. Оказалось, что активность мозговых химических, отвечающих за хорошее самочувствие, балансируется ацетилхолином. Принимая наиболее быстро адсорбируемую форму холина — фосфатидилхолин, вы можете вызвать в своем мозге более быстрый синтез ацетилхолина и тем самым ослабить избыточную активность мозга, избавляясь от маниакальных эпизодов, вызванных допингами или избыточным количеством стимуляторов.

Для употребления в качестве пищевой добавки лучшей формой холина является фосфатидилхолин, форма, которая не перерабатывается кишечными бактериями в ТМА, таким образом, вы избегаете синдрома дохлой рыбы и сохраняете друзей и семью. Фосфатидилхолин поступает в мозг более легко, чем просто холин, и может приобретать характер препаратов, повышающих интеллектуальные способности. Исследования показали, что чем больше нагрузка на ваш мозг, тем выше потребление холина и активнее последующий синтез ацетилхолина. Те, кто смотрит телевизионные сериалы, могут об этом не беспокоиться.

Вы можете принимать и капсулы фосфатидилхолина и гранулы лецитина. В лецитине, главным образом встречающемся в продаже, находится только 10-20% фосфатидилхолина. Некоторые сорта содержат более высокие количества, обеспечивая от 50 до 98%. Очевидно, что это наиболее предпочтительные сорта.

Между прочим, я не знаю, пользовался ли когда-нибудь Арнольд советом Скотта употреблять одну бутылку холина в день, я сомневаюсь, что да: От ужасающего запаха в результате кровь стыла бы гораздо сильнее, чем от любого фильма про Терминатора. **IM**

Примечание редактора: Джерри Брэйнам — редактор бюллетеня Applied Metabolic newsletter

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

С П О Р Т И В Н А Я Н А У К А

Аэробика и силовой тренинг

Среди спортивных физиологов, продолжается спор о комбинировании силового тренинга и тренинга на выносливость, или аэробного тренинга. Существующая медицинская литература по этому вопросу в лучшем случае двусмысленна, некоторые исследования четко указывают на то, что выполнение аэробных и анаэробных упражнений в ходе одного и того же занятия препятствует увеличению силы и объема мышц.



Причины этого антагонизма «сила/аэробика» основываются на различных процессах в мышцах, которые сопровождают силовые и аэробные упражнения. При силовом тренинге проявляется отчетливое усиление синтеза мышечных сократительных белков. Это благоприятствует развитию более крупных и сильных мышечных волокон, в особенности волокон типа 2, которые в основном ассоциируются с ростом мышц.

В противоположность этому, при выполнении длительных аэробных упражнений синтез сократительного протеина в мышце замедляется в пользу клеточных структур, которые повышают использование «топлива», питающего аэробные упражнения. Например, во время занятий аэробикой увеличивается число клеточных митохондрий, так как митохондрия не только вырабатывает клеточную энергию, но также является местом, где происходит процесс так называемой бета-оксидации. Простыми словами это означает «сжигание жира». Для этого требуется наличие кислорода, поэтому увеличение благодаря аэробике количества митохондрий вполне понятно.

При занятиях аэробикой улучшается также состояние сосудов, проходящих внутри мышцы, ввиду необходимости транспортировки увеличившегося количества «горючего», такого как глюкоза и жирные кислоты, в мышцы во время занятий аэробными упражнениями. Несмотря на то, что культуристы, имеющие очень низкий уровень жира в организме, могут обнаруживать повышенный уровень поверхностной венозности, т.е. выраженными сосудами, но до тех пор, пока они не будут заниматься аэробикой, то они не достигнут улучшенной внутримышечной циркуляции, т.к. это достигается благодаря аэробике.

Проблема в том, что внутренние изменения мышц, требующиеся для достижения этих двух задач, являются взаимоисключающими, по крайней мере, согласно некоторым научным исследованиям. Аэробный тренинг тормозит процесс повышения синтеза мышечного белка, требующегося для достижения соответствующего прогресса в увеличении размера и силы мышц.

Выполнение большого количества аэробных упражнений может также угнетать увеличение мышечной массы, т.к. они тормозят выработку тестостерона, увеличивая при этом выброс кортизола. В результате достигается катаболический эффект, который может выражаться как в торможении роста мышечной массы, так и в фактической потере мышечной ткани. Последнее становится особенно очевидным, если вы также сокращаете употребление белка или калорий.

Более современные исследования по вопросу противоречия между силовым и аэробным тренингом, утверждают, что первоначальная проблема заключается в соотношениях интенсивности и объема. Другими словами, аэробика может способствовать силовым достижениям только в том случае, если заниматься ей интенсивно и в течение длительного времени. Аэробные тренировки в более умеренном режиме могут не повлиять на развитие силы. Интенсивную аэробику можно образно описать как режим, который позволяет достигнуть того самого лактатного порога, или точки, где аэробика переходит в анаэробную.

Отличительным признаком этого является ощущение жжения в упражняемых мышцах. Когда это происходит, вы уже закончили сжигание жира и теперь сжигаете гликозу или гликоген, что влечет за собой увеличение количества молочной кислоты в мышцах в результате относительного дефицита доступного кислорода. Такие интенсивные занятия аэробику также благоприятствуют использованию белка как горючего, особенно, если вы проводите длительные по времени занятия или не употребляете достаточного количества углеводов.

Другой фактор, который часто упускают из вида при обсуждении вопроса противоречия между аэробным и силовым тренингом, это уровень тренировочного опыта. В научной работе, представленной в

1997г на встрече, проведенной в Американском Колледже Спортивной Медицины, исследователи сравнили программу тренировок, которая комбинирует упражнения с сопротивлением и аэробные в 45-минутной тренировке, с более традиционными программами, в которых два типа упражнений выполнялись по отдельности.

Объектом исследования стали 13 мужчин и 13 женщин, средний возраст которых был 32,6 года, никто из которых не был слишком опытным атлетом. Они были наугад распределены по четырем группам: 1) группа, которая в одной тренировке комбинировала тренинг с сопротивлением и аэробный, 2) группа, занимающаяся только аэробику, 3) группа, занимающаяся только тренингом с сопротивлением, 4) контрольная группа.

Те, кто входил в группу, занимающуюся только тренингом с сопротивлением, делали три подхода из пяти стандартных упражнений для верхней части тела с двухминутным перерывом между подходами. Группа тренинга на выносливость занималась по 37 минут в каждую тренировку, при умеренном уровне тренировочной и интенсивности (75% от максимального потребления кислорода). Тренирующиеся в комбинированной группе выполняли те же самые упражнения с сопротивлением, но вместо отдыха между сериями они крутили педали велосипеда на том же уровне интенсивности, как и группа тренинга на выносливость; иными словами, они крутили педали велосипеда в течение двух минут между подходами в упражнениях с сопротивлением.

Все эти лица тренировались три раза в неделю на протяжении 10 недель. Результаты показали, что как группа, комбинировавшая аэробику и силовой тренинг, так и группа только силового тренинга достигли значительных приростов силы, о чем свидетельствует среднее увеличение силовых показателей на 20-25%, обнаруженное при контрольном

выполнении атлетами однократного жима лежа и тяги вниз на блоке. Группа, занимавшаяся исключительно аэробику, показала 20% прирост при максимальном потреблении кислорода, в то время как комбинированная группа показала 13% прирост в максимальном потреблении кислорода.

В то время как большее повышение аэробной способности, продемонстрированное группой, занимавшейся исключительно аэробику, подчеркивает давний догмат о специфичности упражнений для достижения максимального прогресса, тот факт, что группа, комбинировавшая аэробику и силовой тренинг, достигла успехов как в развитии выносливости, так и в силе, показывает, что можно делать оба типа упражнений и при этом достигать хороших результатов.

Одна вещь, которую, однако, следует принять во внимание - это то, что состав программ, использованных в исследовании, не отражает реально используемого во всем мире тренинга. Немногие будут заниматься аэробику вместо отдыха между подходами упражнений с отягощением. В условиях интенсивных тренировок это затормозит процесс достижения силовых результатов у опытных культуристов - причем только по одной причине: если вы не отдыхаете, то тренированные мышцы не смогут полностью пополнить запасы энергии, такие как АТФ и креатин, при одновременной очистке организма от продуктов обмена веществ, образовавшихся в результате высокоинтенсивного тренинга.

Для тех, кого интересует увеличение мышечной массы и силы, наиболее правильным выводом будет то, что аэробика в умеренном темпе скорее всего не помешает мышечному прогрессу. Слишком интенсивные или длительные по времени (более одного часа) занятия аэробику скорее всего, будут препятствовать прогрессу в бодибилдинге. **IM**

fundamentals ОСНОВЫ

Перетренированность: причины и выход из ситуации

часть 1

Если и существует одна общая проблема для серьезных спортсменов-тяжелотлетов, то это — перетренированность.

Я также повинен в этом, как и любой другой, несмотря на то, что я осознаю ее антипродуктивность. Я советую не допускать ее; я знаю, по крайней мере, теоретически, как избежать ее; и я ненавижу то, что происходит, когда я все же допускаю это, — и все же я допускаю.

Просто перетренированность — это слишком большое количество хорошего. Мы обнаруживаем, что наши тренировки становятся великолепными, и нам хочется сделать всего лишь немного больше. Или же мы думаем, что находимся в состоянии спада, и, чтобы выйти из этого состояния, надо больше и упорнее работать. При этом мы забываем, что мы имеем определенные человеческие рамки, и мы должны поддерживать нужный баланс между тренировками и отдыхом.

Перетренированность может вызвать и более серьезные последствия. Я заметил, что многие люди переживают спад и разоча-

рование — и бросают в результате. Как тот, кто смотрит на тренировки как на нечто родственное чудесной религиозной практике, я расцениваю это как недопустимое. Никто и никогда не должен прекращать тренировки.

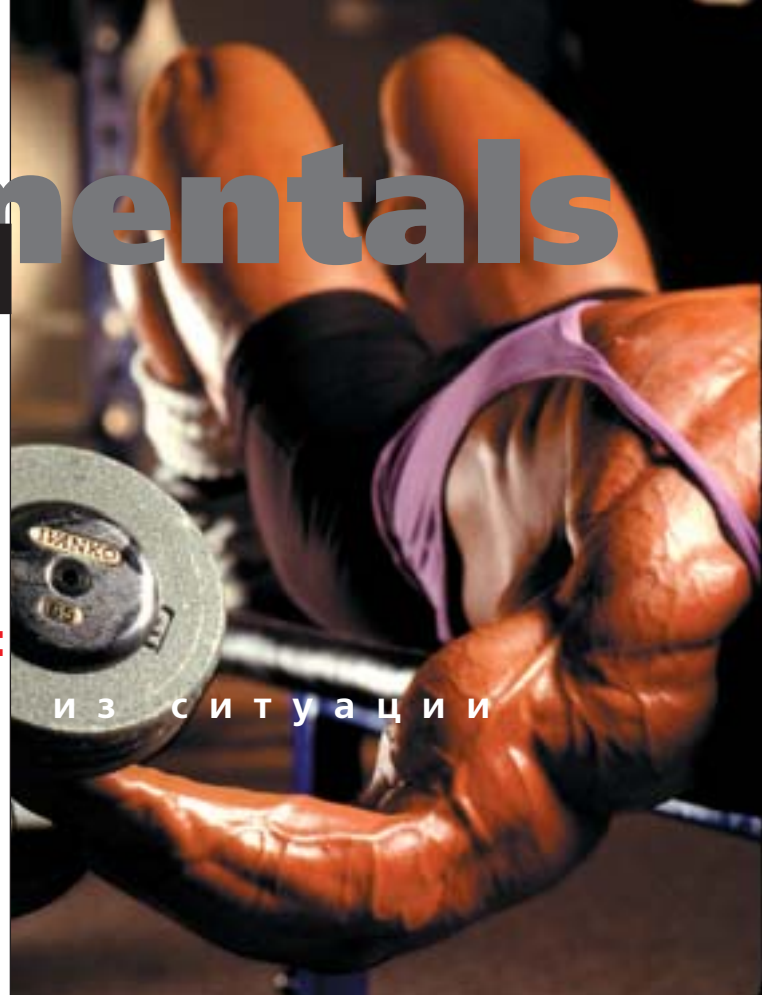
Давайте поближе рассмотрим две основные причины перетренированности.

Чрезмерный энтузиазм

Энтузиазм — великая вещь. Он, однако, может быть выражен ненадлежащим образом, не только в тренировке но и во всех сферах жизни.

В любовных отношениях чрезмерный энтузиазм становится очевидным, когда партнер слишком зависимый, контролирующий или властвующий. В бизнесе это очевидно, когда кто-то теряет способность делать что-либо, кроме работы, или когда его или ее интересует только бизнес.

Любовные отношения без энтузиазма — это успешные отношения. Бизнес без энтузиазма — это неудавшийся бизнес. Это вопрос балансирования энтузиазма



и ограничений. В любви мы должны уважать и ценить независимость и индивидуальность партнера. В бизнесе нам необходимо признавать, что воссоздание необходимо для того, чтобы «батарея оставалась заряженной». И тренингом мы должны в достаточной мере наслаждаться, не развивая фанатической преданности, исключаяющей все остальное.

Ответ, я думаю, лежит в правильном фокусировании энтузиазма. Лампочка освещения может гореть всю ночь и обеспечивать умеренное освещение в комнате. Лазерный луч — концентрированный, сфокусированный свет — может прожечь сталь в течение секунд. Энтузиазм — это тоже своего рода свет; это эмоциональное и духовное освещение. Сфокусируйте его. Не рассеивайте его. Превратите его в лазер краткой и разумной продолжительности, час или два. Не оставляйте свет гореть всю ночь. Он просто перегорит.

Ваш энтузиазм покажет, насколько близко Вы подошли к актуализации Вашего потенциала. Он никогда не изменит Ваш потенциал. Тренируйтесь для себя. Если Вы обладаете потрясающими генетическими данными, отлично, да благословит Вас Бог, и, возможно, Вы станете спортсменом мирового класса. Если Ваша генетика ужасна, как и у меня, Вы никогда не станете легендой бодибилдинга или тяжелой атлетики. Лично я никогда не стремился быть лучше, чем кто-либо другой. Я начал заниматься поднятием тяжестей для того, чтобы улучшить себя, и я продолжаю делать это для себя.

Помните, что даже при всем энтузиазме и наилучшей в мире генетике Вы не получите пользы от перетренированности. Примените этот энтузиазм к разумной, хорошо спланированной тренировке. Если Вы станете таким энтузиастом, который только и делает, что тренируется, — Вы навлечете на себя беду.



Недостаток уверенности в себе

Это распространенная проблема, как внутри, так и вне тренажерного зала. Многим из нас не хватает уверенности в нашей возможности направить наши собственные усилия на достижение наших собственных целей. Всегда, когда какой-нибудь шарлатан предлагает семинар «как стать миллионером», его курс продается.

Почему? Потому, что людям не хватает уверенности, чтобы руководствоваться своим собственным пониманием.

То же самое происходит в спортзале. Каждый, кто тренируется уже пару лет, знает достаточно для того, чтобы быть своим собственным тренером. Но все же люди с большим опытом хотят, чтобы их программа была разработана кем-нибудь другим, как будто это делает ее заслуживающей большего доверия. Позвольте какому-то

идиоту придумать какой-нибудь идиотский курс и предложить его как «секретные знания», и тренирующийся народ протопчет тропинку к его двери. Существует ли какой-нибудь настоящий секрет наращивания человеческого тела? Вряд ли. Легко узнать, как это делать, хотя, конечно, нужно тяжело работать для того, чтобы применить эти знания.

Поверьте в себя. Вам нужно знание базовой технологии, для того, чтобы хорошо тренироваться, но не проводите часы за часами каждую неделю, отчаянно стараясь увериться в том, что Вы делаете достаточно. Только тренируйтесь регулярно, разумно и тщательно. С энтузиазмом подходите к обычной, основной программе.

Тренинг по поднятию тяжестей несложен для понимания. И его принципы работают для всех. Не ищите ответы вне себя. Загляните внутрь и доверяйте тому, что Вы там видите. Вы это можете сделать — если не переусердствуете. **IM**



Эти «быки» обожают путешествовать...

Перетренированность:

Почему спортсмены попадают в застой?

часть 2

Перетренированность может стать причиной застоя в развитии спортсменов. Я рассматривал две причины возникновения этой проблемы — чрезмерный энтузиазм и недостаточная уверенность в себе — в первой части статьи. Есть две другие причины — болезненный педантизм (перфекционизм), который может повлечь за собой разнообразные ужасные подходы к тренингу, и неправильный тренинг.

На первый взгляд, болезненный педантизм кажется реальной составляющей успеха, как это преподносят психологи. Однако нет ничего более далекого от истины. Перфекционизм — это острое расстройство, которое может превратить человека в само-ненавидящуюся, развалину. Как правило, это также приводит к тому, что человека одолевает зуд величия, и его все мудро стараются избегать.

Конечно, нереально ожидать полного совершенства. Возможно, вы способны добиться этого ненадолго в той или иной области, но это является мимолетным. Поиски совершенства — это поцелуй смерти, если вы хотите добиться счастья и выраженного успеха в жизни.

Когда людей охватывает перфекционизм в тренинге, они требуют от себя превосходно тренироваться и добиваться превосходного прогресса. Они неизбежно терпят поражение. И их чувство самооценки занижается. Признаки перфекционизма включают следующее:

Откладывание со дня на день. Это всегда не подходящий день для того, чтобы начать программу, или программа, которую вы хотите использовать, не совсем

правильная, и вы хотите поработать над ней еще немного перед тем, как действительно начать использовать ее. Кроме того, вы слишком устали для того, чтобы поднять тот вес, который бы вам хотелось.

Использование стероидов. Это представляющая угрозу для жизни форма безумия. Если вы подвергаете опасности свою жизнь или здоровье из-за того, что не можете примириться с тем развитием, которого вы в состоянии достигнуть естественным путем, то это свидетельствует о дубовой перспективе в физической культуре.

Перетренированность. Вы уверены в том, что вы добьетесь большего прогресса, сделав еще всего один подход или два.

Неспособность получать удовольствие от тренинга. Вы никогда не бываете довольны тренировкой, поскольку ваше внимание сконцентрировано на достигаемой цели и ваших недостатках.

Презрение к себе. Неизбежный результат вашей уверенности в том, что вы сделали недостаточно.

Искорените в себе перфекционизм. Он присущ каждому, кто имеет телосложение на уровне мирового класса, благодаря его или ее внутреннему потенциалу и хорошим навыкам тренинга. Будьте удовлетворены тем, кто вы и что вы есть. Каждая тренировка не обязательно должна стать превосходным вкладом в процесс достиже-



ние долгосрочных, поставленных перед вами тренировочных задач и в процесс улучшения вашего здоровья, самочувствия и физического развития.

Что касается неправильной процедуры тренинга, то принципы правильного тренинга довольно просты, легки для понимания и приемлемы для каждого. И все же огромное количество тренирующихся не могут их усвоить. По моему мнению, значительная доля проблемы заключается в печатающейся в журналах и книгах чепухе, также как и в ужасной некомпетентности, с которой обычно сталкиваются в лице так называемых персональных тренеров и инструкторов в тренажерных залах и клубах здоровья. Конечно, бывают и хорошие книги и журналы и, конечно, бывают и хорошие тренеры. Но большинство из того, что имеется — это ерунда.

Итак, почему же эта ерунда так популярна? Пото-

му, что все блестящее, экзотическое, «гарантированное» притягивает людей больше, чем просто тяжелый труд. Люди спрашивают эту ерунду и платят за нее, и они ее получают. В конечном счете, они страдают от нее, и тогда уже скулят.

Когда вы, к примеру, видите внешне безупречного человека, предлагающего какое-то абсурдное приспособление, которое, как он гарантирует, позволяет отказаться от такой «немодной» вещи, как отягощения, и вы покупаете это барахло, вы сами в ответе за то, что вас надули. В знак того же самого, вы не можете всю вину переложить на печатные издания всякие глупости вместо хороших инструкций, и на всяких идиотов, притворяющихся тренерами.

Когда вы становитесь членом роскошного клуба здоровья, инструкторский состав которого представляет собой группу самовлюб-

ленных людей, которые чередуют злоупотребление стероидами с бисексуальным поведением, пусть вас не шокирует, если через год работы под их руководством вы не стали выглядеть лучше, чем вы выглядели при заполнении членской карты.

Да, я довольно суров. Кто-то ведь должен быть таким. Я не хочу разочаровывать всех тех, кто верит, что он может извлечь пользу из занятий в тренажерном зале. Идите в настоящий тренажерный зал с большим количеством свободных отягощений, качественных стоек для приседаний, устойчивых скамеек с надежными стопорами, хороших досок для работы над мышцами пресса и, возможно, нескольких сверхмощных блочных аппаратов для тяг. Это то, что характеризует тренажерный зал. А джакузи, сауны, хромированные гантели и причудливые приспособления — нет.

Чтобы обеспечить правильный тренинг, останови-

тесь на хороших, простых, невычурных отягощениях, а затем поднимайте их. Следуйте программе, имеющей смысл. Тяжелые жимы, сгибания рук, приседания, жимы лежа, тяги, дедлифты и работа над мышцами живота дадут вам телосложение такое, как вы хотите. Не делайте слишком много подходов. Четырех, как правило, более чем достаточно. Вам нужно всего лишь проводить от одного до двух часов на тренировке три раза в неделю, чтобы накачаться. Если у вас отсутствуют врожденные данные, забудьте о том, чтобы стать лифтером мирового класса или звездой бодибилдинга. Станьте только сильным, здоровым и накаченным. Выглядите хорошо и чувствуйте себя хорошо. Сделайте разумный тяжелый тренинг занятием всей своей жизни.

Те, кто следует этому простому совету, достигают успеха. Те, кто не следует — проигрывают. Вам нет нужды проигрывать. **IM**



Эффективные жиросжигающие комплексы

Супер Сжигатель жира - это новый напиток, дающий прилив жизненных сил и восполняющий запас энергии за счёт балластного жира. Содержит L-карнитин - известный переносчик жирных кислот и натуральный экстракт гуараны, эффективно стимулирующий переработку жира в полезную энергию



Супер L-карнитин - это напиток, эффективно преобразующий жир в энергию. Одна капсула Супер L-карнитина содержит 1500 мг высокочистого L-карнитина, полученного методом микробиологического синтеза. Такой L-карнитин не включает в себя примесного D-карнитина, а также иных нежелательных примесей.



Питер Торн (Peter Thorne)

Пауэр-тренинг

Чудовищный жим лежа

Пауэрлифтерские рекорды продолжают сокрушаться, по мере того, как сильные становятся еще сильнее, и продолжают передвигаться массивные горы железа. Кен Паттерсон (Ken Patterson) выжимает лёжа более 700 фунтов при весе тела 275, Энтони Кларк (Antony Clark) бьет 800-фунтовый барьер, и Луи Симмонс (Louie Simmons) клянется, что выжмет более 600 фунтов в возрасте 50 лет.

Что стоит за этой тенденцией к потрясающим результатам? Некоторые ответы заключаются в лучшем питании и добавках, и в более качественном пауэрлифтерском снаряжении, но настоящая причина в том, что атлеты тренируются более изощренно. Что же такое мудрый тренинг? Хороший пример тому — маленький частный спортзал в Колумбусе, штат Огайо — Westside Barbell Club.

В Вестсайде происходит поистине изумительное поднимание отягощений. Под руководством Луи Симмонса 33

атлета выжимают лежа более 500 фунтов, пять атлетов выжимают более 600 фунтов, и один — более 700 фунтов. Помните, что это всего лишь маленький спортзал.

Причиной того, что так много людей в Вестсайде достигают таких невероятных результатов, является то, что Луи внес несколько революционных идей в силовой тренинг, — и результаты говорят сами о себе. Фактически, Луи сам практикует то, что он проповедует, и недавно выжал 580 фунтов при весе тела 254.

Я спросил Луи, может ли он дать краткую, упрощенную версию своей системы тренинга для читателей журнала IRONMAN, стремящихся к этому чудовищному жиму лежа. Он сказал следующее:

Прежде, чем Вы начнете тренинг, Вы должны приобрести правильное оборудование. Я использую и рекомендую всем моим атлетам пауэрлифтерское снаряжение, выпускаемое компанией Inzer Advance Designes. Как только у Вас появится надлежащее оборудование, Вы можете начинать вашу тренировочную схему:

День 1. Это день взрывной силы. Сделайте от 8 до 10 подходов по 3 повторения с 60% от Вашего максимума в жиме лёжа, или 55% от максимального жима лёжа, выполненного в специальной майке. Атлеты забыли уравнение: сила = масса x ускорение. Поэтому так важно выполнение трех повторений. Тренируйтесь в жиме лёжа в воскресенье, за этим должна следовать работа над трицепсом — разновидность экстензии — затем фронтальные, боковые разведения в стороны, а также разведения в стороны в наклоне для дельтоидов. Завершайте работой над широчайшими мышцами спины и мышцами верхней части спины, и несколькими энергичными сгибаниями рук в стиле «молота». Делайте от 3 до 6 подходов каждого вспомогательного упражнения в 8-10 повторениях.

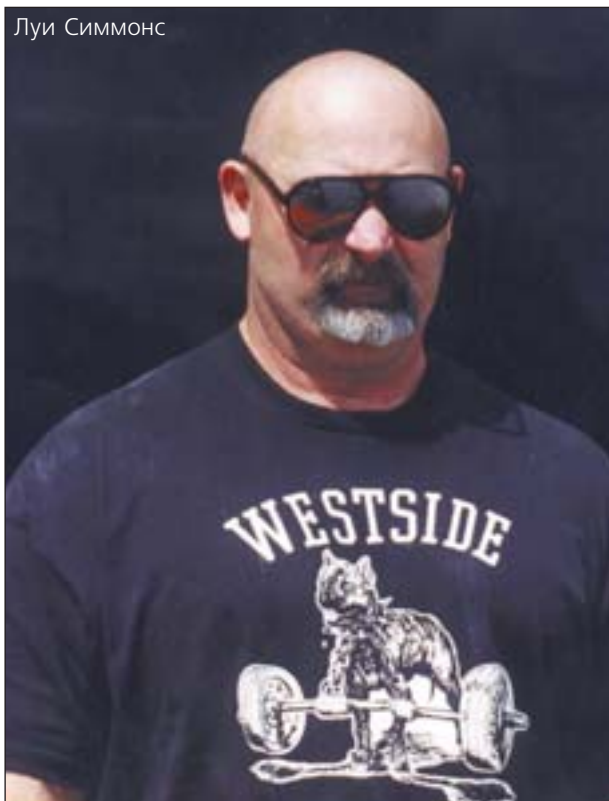
День 2. Среда — день максимальных усилий, но Вы не выполняете стандартных жимов лежа. Выберите одно основное упражнение, близкое к жиму лёжа — такое как частичный жим с «выключением» в силовой раме, жим с пола (жим лежа, только выполняемый лежа на полу), жим с доски (жим лежа, выполняемый от лежащей на Вашей груди доски, уменьшающей амплитуду движения), наклонные жимы и обратнаклонные жимы, и выполняйте пирамиду в трех-четырёх подходах, двигаясь к максимальному одному повторению. Выполняйте те же упражнения в течение двух недель. Затем замените их новыми. Через каждые пять-шесть недель выполняйте тяжелые жимы лежа с гантелями по три подхода до отказа как Ваше центральное упражнение. Применение движений, близких к жиму лёжа, известно как сопряженный метод. После Вашего центрального упражнения делайте трицепсовые экстензии, разведения для дельтоида, работу на верхнюю часть спины и на широчайшие мышцы.

Все вышеописанное является простым и кратким обзором комплексной системы тренировок, разработанной для достижения результатов. В этой программе тренировок, рассчитанной на два дня в неделю, есть всё: день скорости и ускорения, день максимальной нагрузки, наращивание силы и мускулатуры на протяжении обоих дней. Она породила 17 чемпионов мира, и я уверен, она поработает для Вас.

Конечно, результаты тоже имеют значение, и Вы можете оценить результаты клуба Луи Симмонса в Вестсайде. **IM**

Примечание редактора:

Питер Торн (Peter Thorne) имеет степень магистра спортивных наук, он является бывшим президентом Федерации Пауэрлифтинга Соединенных Штатов. Он в спорте уже более 40 лет. Торн работал со многими выдающимися учеными, врачами и тренерами при подготовке атлетов мирового класса. Он также работал над проектами тренинга с отягощениями для космонавтов.



Луи Симмонс

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

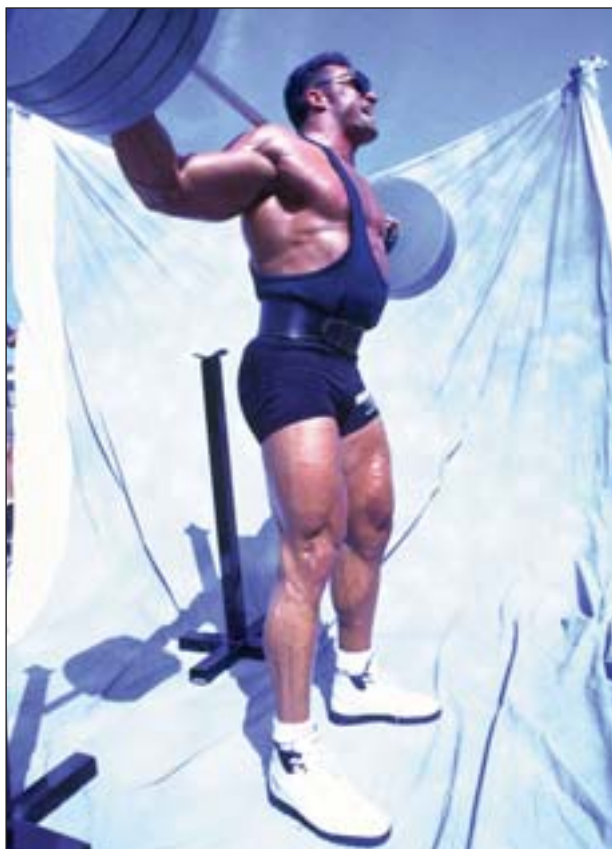
напиток, обогащённый витаминами, минеральными солями и L-карнитином, перерабатывающим лишний жир в полезную энергию.



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов

CRITICAL MASS

К р и т и ч е с к а я м а с с а



Стив Холмэн (Steve Holman)

Тренинг в стиле разделенных позиций

Вопрос: Я тренируюсь уже около шести лет, и в последнее время меня не покидает чувство, что я перетренировываюсь. Когда я интенсивно прорабатываю каждую часть тела раз в неделю, мне кажется, что я не получаю достаточно нагрузки, но когда я тренирую каждую часть тела два раза в неделю, я не могу восстановиться. Есть ли какой-нибудь выход?

Ответ: Я убежден в том, что, по мере того, как бодибилдеры становятся более опытными, им нужно больше времени для восстановления, а не меньше. Они используют более тяжелый вес, с лучшей нейромышечной эффективностью, таким образом, они подвергают предельной нагрузке все свои системы на каждой тренировке, намного больше, чем новичок или атлет среднего уровня подготовленности, который использует меньшее отягощение и не так развит.

Большинство бодибилдеров, имеющих многолетний опыт, добиваются больших успехов, прорабатывая каждую часть тела раз в неделю. В вашем случае одна из двух причин, возможно, предотвращает это:

1) Вы не тренируете каждую часть тела с достаточным объемом и/или интенсивностью, или 2) ваши восстановительные способности выше средних, поэтому вы нуждаетесь в более частом тренинге.

Поскольку вы занимаетесь этим уже шесть лет, давайте предположим, что сейчас вы притормаживаете во время тренировок. Это означает, что вам может понадобиться более одного занятия в неделю для каждой части тела. Как вы сказали, после двух занятий в неделю вы чувствуете себя перетренированным, поэтому решением этого вопроса может быть чередующийся через день сплит, согласно которому вы разрабатываете все тело посредством двух тренировок, за каждой из которых следует день отдыха. Возможно, у меня есть и лучший ответ, однако, над этим сейчас мы проводим эксперименты в Центре Тренинга и Исследований журнала «IRONMAN» (IRONMAN Training and Research Center). Я называю это «тренинг в режиме разделенных позиций» («Split-Position Training»).

Согласно этой программе, вы прорабатываете каждую часть тела движениями на среднем участке амплитуды в течение первой тренировки в ходе недели, и идете на растянутую и сокращенную позиции во втором занятии. Упражнение на среднем участке дает вам мощную перегрузку, в то время как ваше другое занятие характеризуется меньшей нагрузкой, поскольку все упражнения в нем — изолированного типа. Возьмем, к примеру, грудь:

Тренировка 1.

Жимы лежа	3-4 x 8-10
Жимы лежа на наклонной скамье	3 x 8-10

Тренировка 2.

Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье	3 x 8-10
Скрещивания рук на блоке	2 x 8-10
Разведения рук на блочном устройстве на наклонной скамье	3 x 8-10

Эти две совершенно разные тренировки предъявляют совершенно разные требования к мышцам и ко всему вашему организму. Тренировка 1 явно более трудна в силу базового характера ее упражнений.

Эта программа из двух занятий, состоящая из базовых и изолированных упражнений, также может творить чудеса с людьми, тяжело набирающими вес, но в этом случае я рекомендую тренировки для всего тела. Программа в стиле разделенных позиций для людей, тяжело набирающих вес, может выглядеть следующим образом [M означает упражнение в среднем участке амплитуды (midrange), S — означает растянутую (stretch), C — сокращенную (contracted) позицию].

Заметьте, что вы не делаете все упражнения в средней амплитуде в один день для всех частей тела, а все упражнения в растянутой и сокращенной позиции — в другой день. Вы смешиваете их. Если бы вы делали все упражнения в средней амплитуде для каждой части тела в течение одного занятия, вы бы очень сильно перетренировались в тот день. Их смешивание балансирует нагрузку.

Понедельник

Приседания (М)	2 x 8-10
Сгибания ног (С)	2 x 8-10
Подъемы на носки сидя (С)	2 x 12-20
Подтягивания на перекладине (М)	2 x 8-10
Шраги (С)	2 x 8-10
Жимы лежа	2 x 8-10
Отведение одной руки в сторону в наклоне (S)1	x 8-10
Разведения рук в стороны (С)	2 x 8-10
Сгибание рук со штангой (М)	2 x 8-10
Французский жим стоя из-за головы (S)	1 x 8-10
Выпрямление руки назад в наклоне (С)	1 x 8-10
Кранчи в полной амплитуде	
(если возможно, на абдоминальной скамье) (S и С)	1 x 10-12

Пятница

Сисси-приседания (S)	1 x max
Выпрямления ног (С)	2 x 8-10
Мертвая тяга с прямыми ногами (М и S)	2 x 8-10
Подъемы на носки «осликом» (S)	1 x 12-20
Подъемы на носки стоя (С)	2 x 12-20
Пулловер с гантелью (S)	1 x 8-10
Тяги вниз с прямыми руками (С)	2 x 8-10
Тяга на низком блоке (М и S)	2 x 8-10
Разведение рук на блочном устройстве (S и С)	2 x 8-10
Жимы гантелей (М)	2 x 8-10
Сгибания рук сидя на наклонной скамье (S)	1 x 8-10
«Паучи» сгибания рук	
(изолированные сгибания, выполняемые на отесной стороне изолирующей скамьи) (С)	2 x 8-10
Трицепсовые жимы лежа (М)	2 x 8-10
Подъемы колен к груди лежа на наклонной доске (М)	1 x 8-10

Наука предлагает комбинирование

Вопрос: Я думаю о комбинировании двух тестостероновых стимуляторов, так как я читал, что они действуют разными путями. Правда ли это, или же мне не следует тратить деньги, а придерживаться одного, такого как андростенедион?

Ответ: Исследование, недавно проведенное в университете штата Висконсин в Стауте с использованием Андро-Трибулена, препарата андростенедиона и трибулус террестрис, производимого фирмой Shwartz Laboratories, является хорошим вариантом для комбинирования. Пятеро лиц мужского пола все имели за плечами, по крайней мере, пять лет тренинга с сопротивлением и подписали форму, утверждающую, что они не принимали никаких других медикаментов, спортивных питательных добавок или допингов, усиливающих результативность. Тест продолжался 28 дней, при этом субъекты принимали стимулирующую выработку тестостерона комбинированную добавку за 45 минут до каждой тренировки.

Результаты показали, что средний прирост сухого веса тела участников был 7,2 фунта (3,27 кг). Уровень тестостерона значительно поднимался через час после приема добавки и оставался повышенным в течение 28 дней. Мышечная выносливость субъектов также значительно повышалась.

Добились бы субъекты таких же результатов, используя только андростенедион или трибулус террестрис по отдель-

ности? Для ответа на этот вопрос понадобится другое исследование. Большинство из нас предпочитают выбирать добавки, основываясь на научных данных, таким образом результаты вышеупомянутых исследований заставят нас комбинировать андростенедион и трибулус террестрис при стараниях нарастить мышцы — и не забывайте их циклировать, чтобы предотвратить ароматизацию, или превращение избыточного тестостерона в эстроген. Один смехотворный факт: один из членов Центра Тренинга и Исследований IRONMAN комбинировал андростенедион и трибулус террестрис и стал намного больше и сильнее, даже после того, как он ослабил контроль над своей диетой. В моей личной программе добавок я планирую добавлять немного трибулус к 100 миллиграммам андростенедиона, я только начал это принимать, и смотрю, что получится.

Прочерченные брюшные мышцы

Вопрос: Как мне добиться того самого красивого деления по центру брюшных мышц? Я выполнял подъемы туловища каждый вечер, но, кажется, ничего не происходит.

Ответ: Во-первых, если вы хотите добиться того, чтобы ваша прямая мышца живота приняла какие-либо очертания, уровень жира в организме должен быть очень низким — как правило, менее 8%.

Во-вторых, для того, чтобы получить более глубокие рельефные линии, вам нужно развивать прямую мышцу живота. Линии, которые вы видите — или хотите видеть — определяются сухожилиями, пролегающими вдоль и поперек мышц сверху вниз, таким образом, чем больше развита ваша прямая мышца, тем глубже бороздки.

Как вы развиваете мышцу? Путем постепенного увеличения нагрузки на нее — как, например, при наращивании отягощений, количества повторений и интенсивных приемов тренинга. Используйте пределы от 8 до 12 повторений, так же как и для большинства других мышц, которые вы хотите развить. Выполнение бесконечного числа подъемов туловища из положения лежа не является самым эффективным методом для развития прямой мышцы живота. Вам следует начать наращивать отягощение так, чтобы достигнуть точки мышечного отказа около 10 повторений, выполняя повторения медленно, таким образом, вы исключаете использование инерции. Три секунды вверх и три секунды вниз будет правильным темпом. Если вы действительно хотите наиболее продуктивную, эффективную тренировку мышц живота, какая только возможна, и если вы можете себе это позволить, пользуйтесь патентованной абдоминальной доской (Ab Bench). Она позволит вам выполнять движения для прямой мышцы живота в полной амплитуде — от полного растягивания ее до полного сокращения. По мере того, как вы будете становиться все сильнее, вам легче будет добавлять вес. Кранчи на Ab Bench и кранчи в полной амплитуде на блоке с поддержкой нижней части спины, являющиеся упражнениями в стиле «растянутой и сокращенной позиции» для прямой мышцы живота, и подъемы туловища или же подъемы колен на наклонной скамье, являющиеся упражнениями в средней амплитуде движения для этой мышцы, создают превосходную комбинацию, которая высекает абдоминальные мышцы.

План приседаний

Вопрос: Я хорошо выполняю приседания, но, приседая, я не чувствую упражнения. Я хочу, чтоб у меня были большие ноги. Следует ли мне продолжать приседать и надеяться на лучшее?

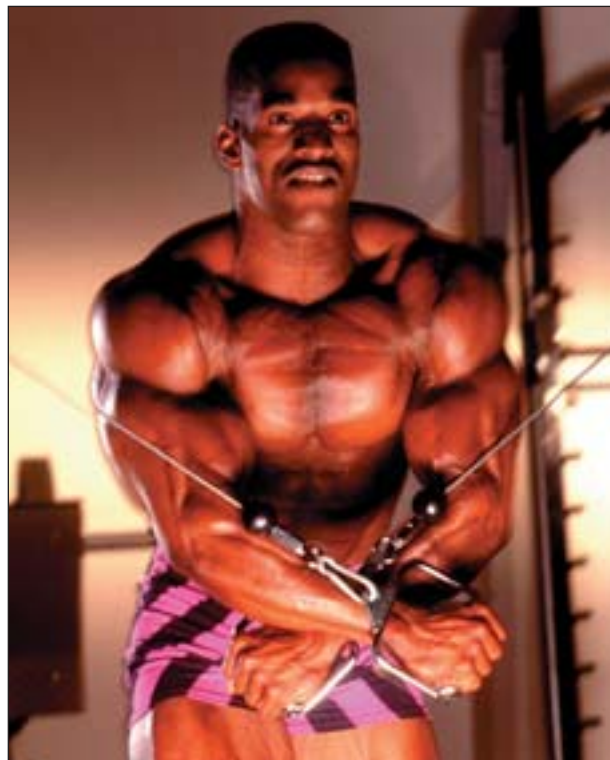
Ответ: Я не видел, как вы приседаете, но я предполагаю, что ваш метод приседаний максимизирует силу ягодич и нижней части спины, и/или вы выполняете приседания уже

так долго, что ваше тело уже приобрело опыт в смысле рывка и путей достижения нейромышечной эффективности, что означает: вы поднимаете тяжести, но уменьшаете при этом нагрузку на ваш квадрицепс до минимума. Это не то, что вам хочется, если вы культурист. Вот несколько советов:

1) Начните выполнять жимы лежа ногами, Гакк-приседы, фронтальные приседы или приседы с «безопасным грифом» в течение нескольких месяцев. Знаю, знаю. Трудно отказаться от стандартных приседаний, но, поверьте мне, это ваша лучшая ставка, если вы заинтересованы в гипертрофии квадрицепса. Вы, вероятно, бодибилдер, а не пауэрлифтер, поэтому не беспокойтесь о том, что вы теряете технику. Различные компаундные упражнения для вашего квадрицепса дадут вам новый стимул и создадут новые нейробиологические пути. Позднее вы можете вернуться к приседаниям. Между прочим, не прекращайте делать фронтальные приседы по причине того, что гриф как острый топор врезается в вашу дельтовидную мышцу. Существует новое приспособление, называемое Sting Ray, от производителей Manta Ray, которое облегчает боль. Он состоит из двух пластиковых щитов, которые защелкиваются на грифе и накладываются на передние дельтоиды. Если вы случайно выбрали фронтальные приседы, удерживайте ваши повторения в рамках 6-8. Немного больше, и ваши мышцы, выпрямляющие позвоночник, быстрее достигнут точки отказа, чем квадрицепс, из-за изометрического сокращения, вызываемого этим упражнением. Вы можете также попробовать старомодные Гакк-приседы, удерживая гриф за вашими ногами в вытянутых вниз руках, когда вы приседаете. Не отказывайтесь от этого упражнения по той причине, что вы не видите, чтоб кто-либо так делал. Миографические исследования показывают, что это упражнение оказывает большое влияние на переднюю часть бедер, наращивая больше мышц, чем при обычных приседаниях, — особенно прямую мышцу бедра (rectus femoris). Это упражнение выглядит, как мертвая тяга с более выпрямленным положением торса и грифом сзади — что объясняет то, почему оно так эффективно накачивает квадрицепсы. Если же вы хотите упражнение, которое по рангу равно приседу, попробуйте «безопасный гриф» с мягкой подкладкой и уникальным дизайном для выполнения безукоризненных в биомеханическом отношении «раздувающих» квадрицепсы движений. Опыты показали, что этот гриф значительно ослабляет нагрузку на нижнюю часть позвоночника и переносит ее непосредственно на квадрицепсы.

2) Сначала выполняйте выпрямления ног. Если вы действительно не можете отказаться от стандартных приседаний, то, по крайней мере, попробуйте режим предварительного истощения в течение какого-то времени. Выполнение выпрямлений ног первыми поможет предварительно истощить ваши квадрицепсы, таким образом, когда вы перейдете к приседаниям, вы определенно почувствуете жжение. Вам придется уменьшить отягощение при выполнении приседаний, особенно если вы решили выполнять суперсет, как это описывается в стандартном протоколе большинства программ с предварительным истощением. Майк Ментзер (Mike Mentzer) использовал прием предварительного истощения для своих квадрицепсов на большей части своей соревновательной карьеры. А он располагал потрясающим развитием квадрицепса. Итак, если вы можете обуздать свое стремление к показухе, и в некоторой степени уменьшить вес в приседах, это вам подойдет, особенно если вы просто не в состоянии отказаться от стандартного приседа в вашей программе тренировок.

Кроме того, если вы выбираете решение 1 и выполняете Гакк-приседы, жимы лежа ногами или приседы с «безопасным грифом», вам следует добавить некоторое количество прямой работы для нижней части спины, скажем гиперэкстензии или кранчи для выпрямляющей позвоночник мышцы, если вы до сих пор не делали таких. Стандартные



приседания дают большую нагрузку на выпрямляющие позвоночник мышцы, а вы же не хотите, чтобы мышцы нижней части спины атрофировались после того, как вы замените обычные приседы вышеупомянутыми упражнениями, дающими минимальную нагрузку нижней части спины.

Сигнал к пробуждению с высшей интенсивностью

Вопрос: Ричард Уинетт (Richard Winett), доктор наук, постоянно твердит об использовании тренинга в стиле «один сет до полного изнеможения», а вы все еще отказываетесь признать превосходство этой системы. Майк Ментзер проводит хорошую аналогию, говоря, что анестезиологи, входя в операционную, не говорят: «О'кей, давайте накачаем этого парня до предела, потому, как мы не имеем понятия, сколько этого вещества ему действительно необходимо». Объем не может быть выбран наугад; он должен быть определен очень точно и четко — как в операционной, так и в тренажерном зале. Когда же вы очнетесь?»

Ответ: Мой будильник сработал уже давным-давно. И я не только проснулся, я пулей вылетел из постели, открыв глаза (нет, это совсем не означало, что я хотел в туалет). Я экспериментировал с высоко интенсивным тренингом и добился приличных достижений, особенно в силе, но я не добился того, чтобы каждая моя мышечная структура выглядела предельно хорошо, до тех пор, пока я не начал тренировку каждой части тела с различных углов и позиций.

Уинетт является одним из моих любимых авторов, и я внимательно читаю его статьи. Ему всегда удается стимулировать процесс моего мышления. Тем не менее, я не согласен с тем, что по одному упражнению для каждой части тела достаточно для оптимизации процесса включения волокон, с целью достижения максимально возможного развития. Это может быть причиной того, что многие тренирующиеся, использующие очень сокращенные программы для лиц, трудно набирающих вес, не выглядят так, как будто они поднимают тяжести, — они не достигают гипертрофии в максимально возможном количестве волокон. (Программа тренинга в режиме разделенных позиций для людей, плохо набирающих в



весе, описанная в начале этой статьи, это гораздо лучший подход, потому что она как бы охватывает все стороны).

Если вы выполняете, например, только приседания, вы добьетесь определенного развития квадрицепсов, но если вы не чрезвычайно одарены в нейромышечном отношении (во взаимоотношениях «нервы-мышцы»), ваши квадрицепсы в некоторых местах будут иметь недостаточный объем. Если вы добавите сисси-приседания или выпрямления ног, вы охватите все стороны и добьетесь лучших результатов в бодибилдинге.

Уинетт добивается грандиозных успехов в развитии силы благодаря его тренингу — он генетически предрасположен к силе, в противоположность размеру, — и я думаю, он открыл для себя, что ему следует увеличивать силу путем специфических упражнений. Для того чтобы добиться максимального развития, однако, ему бы пришлось добавить еще упражнения для каждой части тела для того, чтобы оптимизировать актино-миозиновый комплекс в каждой мышце.

Мы с Ричардом говорили об этом, и он, кажется, согласился со мной, по крайней мере, частично. Или, возможно, он всего лишь насмехается надо мной. В настоящий момент его жизни, однако, его больше волнует увеличение силы путем определенных упражнений и проведения как можно более эффективной с точки зрения экономии времени тренировки; таким образом, его эксперименты с редкими дозами нагрузки в виде одного подхода, выполняемого до полного изнеможения, продолжают.

Что касается Майка Ментзера и его аналогии, я прошу различать следующее — дело не в том, что бодибилдинг и медицина являются совершенно разными науками, а в том, что во многих отношениях они не являются науками точными. (Как вы думаете, почему они называют это в медицине «практикой»?). В то время как в них обеих существует много точных моментов, люди различаются, особенно в сфере восстановительных способностей. В действительности, Ментзер говорит такую вещь — что некоторые люди гениальны с точки зрения их восстановительных способностей, в то время как другие испытывают затруднения в этой области. Таким образом, получается, что невозможно составить точную программу, которая бы

подходила всем — сверхмощная программа (Heavy Duty program) может подойти для некоторых, но не для всех, и конечно, не навсегда.

Майк приводит специфический пример аналогии — это пример с анестезиологом. Он заявляет, что эти врачи должны использовать точную долю анестетиков, для того чтобы вы были без сознания при проведении операции; они не входят в операционную с криком: «О'кей, давайте накачаем этого парня по самый подбородок газом, который собьет его с ног, и будем надеяться на лучшее». Правда, но, опять же, количество анестетика будет отличаться для каждого индивидуума. Часто пациенты начинают приходить в себя на операционном столе, им требуется ввести еще анестетика — а некоторые настолько привыкли к анестезии, что им для этой цели требуется огромное количество.

Что касается бодибилдинга, то некоторые могут быстро восстановить силы после выполнения большого количества подходов для разных частей тела, в то время как другим, так называемым «hardgainers» (люди, тяжело набирающие вес), требуется более длительное восстановление после выполнения всего лишь нескольких подходов для каждой части тела. Характеризует ли это бодибилдинг как точную науку? Едва ли. И потом существует фактор адаптации, который не присутствует в анестезии, — по крайней мере, если вы не подставляете себя под нож каждую неделю или около того, и тем самым привыкаете к анестетикам. Заметьте, что происходит сейчас в медицинской среде с антибиотиками. Врачи так часто их прописывают, что они перестают действовать. Бодибилдинг — это деятельность, характеризующаяся повторениями, таким образом, вы адаптируетесь. По мере того, как вы становитесь больше и сильнее, ваша система адаптируется, и у вас уже возникает потребность сделать что-то другое или увеличить нагрузку для того, чтобы запускать адаптивный механизм роста. Нарастить вес, вы говорите? Я уже обсуждал нейромышечную эффективность до этого, и, если этот вопрос вам понятен, то вы поймете и всю проблему в целом. Рост мышц — это не так просто, как утверждает Майк. **IM**





Остаточное жжение в средней части амплитуды

Вопрос: Я выполняю программу приседаний в стиле POF из «Критической массы», но мне просто трудно ограничивать себя всего лишь двумя подходами приседаний. Я чувствую, что мне надо больше. Могу ли я добавить один или два подхода?

Ответ: В большинстве случаев я считаю ошибкой прибавлять подходы к программе приседаний POF («positions of flexion» — «позиции напряжения») — по два подхода каждого из приседаний, сисси-приседаний и выпрямлений ног, — если только вы не собираетесь специализироваться по ногам, или если вы тренируете их один раз в неделю; однако подобный мазохизм является обычным явлением в бодибилдинге. У меня внутри тоже есть его немного, поэтому я могу понять поворот руля в сторону еще одного или двух дополнительных подходов.

Я думаю, что вы можете добавить лишний подход, если вам это действительно нужно, но не добавляйте их перед подходами, которые вы уже делаете. Одна вещь, с которой мы сейчас экспериментируем в Центре Тренинга и Исследований журнала IRONMAN, это добавление дополнительного подхода в средней части амплитуды движения в конце стандартной программы POF на некоторые части тела. Мы называем это остаточное жжение в средней части амплитуды (Midrange Afterburn) — нам всегда нужно иметь четкое название, которое бы мотивировало нас — и он выжимает все, что можно, из целевой мышцы. Вот как выглядит эта программа на квадрицепсы:

Средняя амплитуда: Приседания	2 x 8-10
Растягивание: сисси-приседания	2 x 8-10
Сокращенная позиция: выпрямления ног	2 x 8-10
Средняя амплитуда: приседания	1 x 8-10

Вы используете меньшее отягощение в последнем подходе в среднем участке амплитуды, который должен уменьшить нагрузку на восстановительные способности по сравнению с тем, что произошло бы, если бы вы добавили этот подход вначале. Вам понадобится меньшее отягощение, так как вы уже утомили те мышцы, но вы увеличите накачку и жжение, убивая всякое желание работать дальше.

Я не рекомендую, однако, делать это для каждой части тела, иначе вы перетренируетесь. Попробуйте это на нескольких следующих тренировках квадрицепсов и посмотрите, не охладят ли боль и накачка, полученные в результате выполнения Midrange Afterburn, ваш пыл по отношению к большому количеству приседаний.

Андро или фосфатидилсерин (PS)?

Вопрос: Я тяжело набираю вес, при этом мой бюджет довольно ограничен (моя жена не позволит мне слишком много денег тратить на добавки). Какова программа фортификации питания в моей ситуации? Я принимаю порошок сывороточного протеина и креатин, и мои средства позволяют мне добавить только одну, более мощную добавку. Что мне следует принимать — андростенедион или фосфатидилсерин?

Ответ: Ключевой момент здесь в том, что вы тяжело набираете вес. В то время как многие полагают, что для эктоморфа легкая структура костей является первоначальным камнем преткновения на пути к большим достижениям, наука начинает указывать на другой, не такой очевидный фактор: избыточная выработка кортизола.

Люди, тяжело набирающие вес, как правило, чувствительны. Иными словами, их организм чрезмерно реагирует на



стрессы, что стимулирует выше среднего выработку кортизола — гормона, пожирающего мышечную энергию.

К примеру, скажем, вы едете на работу, и кто-то



начинает вас преследовать. Когда вы понимаете, что едете на скорости, превышающей лимит на 5 миль в час, а этот парень все еще продолжает ехать на расстоянии пять футов от вашего бампера, ваше лицо вспыхивает, каждая мышца в вашем теле напрягается, и вы тешите себя примерно следующей идеей. Позволить этому парню себя обогнать, чтобы вы могли начать преследовать его, вытеснить его с дороги, потом выйти из машины и выбить всю дурь из него, поколотив его лицо так, чтобы оно выглядело, будто его брови горели огнем, и кто-то потушил их подошвой шиповки. (Можете ли вы сказать, что я тоже легко возбудимый эктоморф?) Эта реакция повышает уровень кортизола так, что он «лезет через верх», и вводит ваш организм в катаболическое состояние, что ставит настоящую заслонку на пути к мышечному росту.

Эктоморфы имеют тенденцию много раз в день входить в это катаболическое состояние, вызывающее значительные колебания уровня кортизола, что в свою очередь «сжевывает» мышцы подобно бешеной мясорубке. В то время как вы думаете, что наращиваете мышцы в тренажерном зале, тренировки еще больше ухудшают положение человека, тяжело набирающего вес, так как организм воспринимает высокоинтенсивную тренировку как еще одну стрессовую ситуацию, таким образом, догадаетесь, что он делает? Вы догадались: Он накачивает большее количество кортизола в вашу систему.

Сейчас, когда вы знаете сущность действия кортизола, вы, наверное, сами сможете ответить на свой вопрос. Сделайте выбор в пользу добавки с фосфатидилсериним. Он сокращает выработку кортизола более чем на 30%, а это может человеку, тяжело набирающему вес, показаться почти строящим мышцы чудом. Моей следующей рекомендацией будет средство, повышающее уровень тестостерона. Если вы сможете себе его позволить. Вы можете даже принимать одновременно два, таких как андростенедион и трибулус террестрис (см ранее упомянутое сообщение о научном обосновании этого комбинирования), но людям, тяжело набирающим вес, я всегда рекомендую PS — или пользование служебной автомашиной, когда возможно.

Накачка внутренних долей грудных мышц

Вопрос: Я использую скрещивания рук на блоках как упражнение в сокращенной позиции для моей груди, однако не добиваюсь никакого развития внутренних долей грудных мышц. Существует ли другое упражнение, которое я могу попробовать?

Ответ: Ваша проблема может быть генетической, но потом, опять же, ваша форма выполнения упражнения может быть несовершенной. Вам следует скрещивать руки в области чуть выше запястья в нижней части каждого повторения, и ваши локти должны быть только слегка согнуты. Если угол сгиба локтей слишком большой — почти 90 градусов — верхние части рук не могут подойти достаточно близко друг к другу, чтобы вызвать максимальное сокращение грудных мышц. А также, держите руки на расстоянии одного фута от мышц живота для того, чтобы латеральные мышцы не были задействованы.

Если вы все делаете так, как описано выше, и вы все еще не получаете желаемого развития, подтяните горизонтальную скамью к блоку для скрещиваний, прицепите рукоятки к нижним блокам и выполняйте разведения рук на блоках лежа. Следуйте тем же советам, касающимся формы, которые описаны выше. Выполнение скрещиваний лежа на горизонтальной скамье позволит избежать читинга — плюс, это является еще одним упражнением, которое можно выполнять лежа на спине.

Если вы хотите выполнять разведения рук на блоках с еще большей интенсивностью на грудных мышцах, используйте низкую скамью, высотой около шести дюймов от пола или

отладьте блочное устройство так, чтобы вы тянули рукоятки от точки, находящейся на такой же высоте от пола, что и скамья. Некоторые тренажеры для скрещиваний рук позволяют перемещать вам блоки до этой высоты путем перестановки стопора.

Любой из этих методов — использование низкой скамьи или увеличение высоты шкива, — позволит вам лучше сокращать грудные мышцы в силу изменения угла тяги; вы тянете рукоять блока поперек торса — а это главная функция грудных мышц, в противоположность перемещению рукояти вверх и вниз, которое имеет склонность больше включать переднюю долю дельтоида, и даже трицепс.

Кроме того, постарайтесь перемещать рукояти блока прямо над вашей грудью для более выраженного развития середины груди, или же над вашими глазами для сокращения верхних долей пекторальных мышц. Вне зависимости от того, какую позицию вы примете, не забудьте скрещивать ваши руки в области чуть выше запястий, и сохраняйте только легкое сгибание рук в локтях. Напрягайте пекторальные в конце каждого повторения так сильно, чтобы буквально нокаутировать их. Это должно стимулировать взрывной новый рост и создавать развитие внутренних частей груди, к которому вы стремитесь: с выраженной исчерченностью.

Кстати, если вы имеете возможность выбора между одним из вышеупомянутых упражнений и разведениями локтей на пек-дек-тренажере, выбирайте в пользу упражнений на блоках. Пек-дек-машина фиксирует ваши руки и торс в определенном положении, что ограничивает свободу работы в капсуле плечевого сустава; это может вылиться в травму этого сустава, если вы к ним склонны.

Антиоксиданты и мышцы

Вопрос: Когда речь заходит о пищевых добавках для бодибилдеров, вы обычно рекомендуете антиоксиданты. Действительно ли они способствуют росту мышц?

Ответ: Мы традиционно рекомендуем принимать витамины С, Е и бета-каротин вместе. Эти антиоксиданты помогают укрепить иммунную систему, что в свою очередь заставляют ваш организм функционировать более эффективно, таким образом, он может наращивать мышцы без всяких задержек. Очевидно, что самый здоровый организм создает лучшую среду для наращивания мышц. Также заметьте, что вы должны принимать антиоксиданты вместе, так как они действуют взаимно-усиливающе, как сообщается в журнале *Journal of the American Chemical Society* (119:621-622; 1997). Вы можете даже покупать добавки, содержащие три этих вещества в одной капсуле. Хорошее соотношение, которое следует искать, — это от 500 до 1000 миллиграммов витамина С; от 200 до 500 международных единиц витамина Е; и 20000 международных единиц бета-каротина, который является предшественником витамина А.

Увеличение объема для людей, ультра-тяжело набирающих вес

Вопрос: Я был заинтригован историей Джонатана Лоусона (*Johnatan Lawson*), напечатанной в журнале *IRONMAN* [февраль 1998г], и у меня есть программа «10-недельное увеличения объема» и «20 фунтов мышц за 10 недель». После того, как я посмотрел на программы, однако, я начал сомневаться. Смогу ли я справиться с ними. Я очень тяжело набираю вес. Что вы об этом думаете?

Ответ: Я думаю, что как человек, чрезвычайно тяжело набирающий вес, вы можете выполнять оба этапа программы «10-Week Size Surge», но, возможно, вы захотите внести некоторые изменения. На 1-м этапе перенесите мертвую тягу со среды на пятницу и в пятницу исключите приседания из тренировки. Теперь вы делаете два больших повышающих тестостерон упражнения, каждое — по одному разу в

неделю — приседания в понедельник и мертвая тяга в пятницу. В среду вы прорабатываете икры, руки и мышцы пресса.

Что касается 2-го этапа, то сплит «через день» является великой программой, так как после каждой тренировки у вас есть день отдыха; однако, работа над половиной частей тела в один день, а над другой половиной — в другую тренировку является большой нагрузкой для одного занятия, когда вы тренируетесь в полной амплитуде движения, используя метод напряжения в каждой позиции (POF) для каждой части тела. Для того чтобы решить эту проблему, разделите тело на три секции и приспособьте программу к режиму «два дня работы / один день отдыха» следующим образом:

Понедельник: Квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, мышцы живота.

Вторник: Грудь, дельтоиды, трицепсы.

Среда: Отдых.

Четверг: Спина, бицепсы, предплечья.

Пятница: Квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, мышцы живота.

Суббота: Отдых.

Воскресенье: Грудь, дельтоиды, трицепсы.

Понедельник: Спина, бицепсы, предплечья.

Вторник: Отдых.

И так далее.

Это дает вам около 15 рабочих подходов за одно занятие, в отличие от 23 подходов в стандартном подходе 2-го этапа. Если вы все еще чувствуете себя истощенным, или если вы не любите тренироваться в выходные дни, вы можете проводить занятия в понедельник, вторник, четверг, пятницу как описано выше, отдыхать в субботу и воскресенье, затем с понедельника продолжать тренировки следующим образом:

Понедельник: Квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, мышцы живота.

Вторник: Грудь, дельтоиды, трицепсы.

Среда: Отдых.

Четверг: Спина, бицепсы, предплечья.

Пятница: Квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, мышцы живота.

Суббота: Отдых.

Воскресенье: Отдых.

Понедельник: Грудь, дельтоиды, трицепсы.

Вторник: Спина, бицепсы, предплечья.

И так далее.

Согласно этому расписанию, каждая часть тела отдыхает четыре-шесть дней перед тем, как вы снова тренируете непосредственно ее, в зависимости от того, на какой день она выпадает каждую конкретную неделю.

Другое примечание: в стандартную программу фазы 2 не включена работа над предплечьями, но я включил ее в описанный выше сплит. Работа над предплечьями не является обязательной для большинства тренирующихся, но трудно набирающие вес люди должны включать ее, чтобы увеличить объем нижней части рук и сделать хват более сильным, для того, чтобы можно было продолжать совершенствоваться в более мощных упражнениях вроде подтягиваний на перекладине, тяг в наклоне и мертвых тяг. Вы будете удивлены, как увеличится ваша сила в общем, когда вы сделаете предплечья более мощными. Я рекомендую один подход сгибаний рук обратным хватом, за которым следует один подход сгибаний рук в запястьях и один «разжигающий» подход на «Supergrip» (тренажер для развития силы хвата) для каждой руки. Supergrip является отличным средством для предельной проработки предплечий, поскольку он имитирует движение хвата так, что нейробиологические пути и специфические мышечные структуры, которые вы используете для сжатия, устают. Вы также получаете выгоду от прогрессирующей нагрузки — просто добавляете еще пружину по мере того, как вы становитесь сильнее — чего нельзя сделать на стандартных V-образных пружинных экспандерах. **IM**

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



Тренировочные секреты

Пути к мышечному совершенству

Винс Жиронда (Vince Gironda)

Я имел удовольствие знать Винса Жиронда (Vince Gironda) 45 лет. Я был нетерпеливым 18-летним новичком-культуристом весом 150 фунтов, когда впервые встретил его. Я прочитал о нем статью, и мы с братом Джорджем проделали 20-мильный поход в Студио Сити, в Калифорнию, чтобы лично познакомиться с этим живым идиолом. Когда я сказал Винсу, что хотел бы весить 200 фунтов и иметь 18-дюймовые бицепсы, он с любопытством посмотрел на меня и сказал: «Если ты когда-нибудь станешь таким, Я на глазах у всей толпы в Голливуде поцелую тебя в задницу, при этом дам тебе десять минут, чтобы собрать толпу».

Это был вызов, которому я был не в состоянии сопротивляться. Он дал мне свои бюллетени по теме наращивания веса и пожелал удачи. Три года спустя я зашел к нему в зал. Я весил 205 фунтов, объем моих бицепсов был 18,5 дюймов, а объем груди 50 дюймов. Я сказал ему: «Ваши советы очень помогли мне, поэтому можете не выполнять Вашего обещания». Мы от души посмеялись и с этого дня стали близкими друзьями.

Двумя годами позже я купил зал Джона Фарботника (John Farbotnik), чем-то напоминающий зал Винса. Я дословно переписал ежемесячный бюллетень Винса, с его разрешения, и раздал его членам своего зала. Я также попытался писать точно так, как Винс — открыто, с большим объемом информации и без всякой чепухи. До тех пор, пока я не попытался скопировать его бюллетень, я не имел никакого представления о том, что у меня есть какие-либо способности журналиста. Вскоре я начал писать статьи для спортивных страниц газеты Лос-Анжелесского Колледжа Хиропрактики. За-

тем Уолт Марси (Walt Marcy), который был владельцем культуристического зала на Сансет Бульвар в Лос-Анжелесе и студентом этого колледжа, попросил меня редактировать его журнала «Physical Power». Я проработал главным редактором журнала три года, одновременно изучая фотографию.

Винс Жиронда помог мне не только быстро достичь моих начальных культуристических целей, но и получить профессию, которая стала основной работой моей жизни. Я знаю многих других людей, которых Винс вдохновил подобным образом. Это последнее интервью с легендарным Железным Гуру было взято у него за две недели до смерти. Его нет больше с нами, но его мудрые слова навсегда останутся в мире бодибилдинга. Его творческий подход к физической культуре сделал его одним из самых великих тренеров бодибилдинга нашего времени. Он был настоящим мастером Мышечного Королевства.

Джин Мози
(Gene Moeze)

Иногда я получаю письма, в которых мои методы тренинга подвергаются сомнению. Один из авторов таких писем пишет, что на сегодняшний день суперзвезды тренируют каждую часть тела только раз в неделю и с гораздо меньшим количеством сетов, чем я рекомендую. Очевидно, автор письма плохо информирован о том, что профессиональные культуристы, которыми он так восхищается, принимают в огромных количествах препараты, изменяющие метаболизм и позволяющие наращивать мышечную массу и чрезвычайную рельеф-



ность путем менее интенсивных тренировок. Без химического вмешательства их программы никогда бы не дали им таких результатов.

Употребление «химии» изменяет естественный баланс метаболического процесса. Это может запустить ненормальную реакцию, которая может привести к бо-..... раздулись примерно на 1 1/2 дюйма. Мышца остается искусственно раздутой три дня. Хотите — верьте, хотите — нет, но многие из нынешних участников Мистер Олимпия вводили это вещество в мышцы перед соревнованием.

Культуризм как спорт опустился как минимум на порядок в силу извращенного использования человеческого гормона роста, косметичес-

кой хирургии и имплантантов. В последнее время практикуются внутримышечные инъекции, с помощью которых вещество впрыскивается прямо в мышцу, вызывая сиюминутное увеличение объема без потери рельефа. Я видел, как один парень ввел препарат в икры и они тут же

Если IFBB действительно хотела бы «очистить» про-

фессиональный бодибилдинг, как утверждают ее официальные лица, то эта организация должна была бы использовать выборочное круглогодичное тестирование, как это делается в других видах спорта. Так что же случилось с физической культурой? Мир бодибилдинга становится безумным, теряя прежний вид.

Другая тревожащая тенденция — это рост числа «сертифицированных» персональных тренеров. Кто сертифицирует тех людей, которые сертифицируют тренеров? Я никогда не был сертифицирован. Значит ли это, что я неквалифицированный персональный тренер? Чтобы показать Вам, насколько смешной может быть ситуация, представьте себе Дона Говорса (Don Howorth), победителя Мистер Америка, с более чем 40-летним опытом в бодибилдинге, и одного из моих лучших инструкторов в течение четырех лет. Так вот, одна из клиенток спросила, есть ли у него сертификат. Когда Дон ответил отрицательно, это дама ушла к сертифицированному тренеру. Дон предупредил ее, что если она будет продолжать тренироваться, как ей советует ее новый тренер, она травмирует спину. Девушка проигнорировала совет специалиста и продолжила прежние тренировки. Через месяц она повредила спину, и ей пришлось отказаться от тренировок на три месяца.

Если на то пошло, то большинство так называемых персональных тренеров имеет недостаточную квалификацию для того, чтобы тренировать кого-либо, кроме самого себя. Для того чтобы получить самый лучший трени-

ровочный совет, обращайтесь к самому лучшему источнику — наилучшему тренеру, а не к человеку с красивым телосложением. Многие чемпионы знают лишь, как самим тренироваться. Лучшие в культуризме тренеры это те, которые работают много лет в залах, тренируют сотни, возможно, даже тысячи людей. Они знают, что и в какой ситуации работает лучше. Знания — сила, а опыт — лучший учитель.

Специальные советы по тренировкам.

Хочу обратить внимание на три проблемы, которые, как мне кажется, волнуют многих читателей.

Вопрос: *Существуют ли какие-либо упражнения для укрепления связок в локтях и коленях?*

Ответ: Всегда начинайте ваши сгибания рук и приседания с легких весов, постепенно переходя к более тяжелым. Таким образом, Вы делаете разминку, не напрягая и не повреждая Ваши связки. Также советую включить в вашу диету побольше минералов, особенно калия, который более важен для культуристов, чем для людей, ведущих сидячий образ жизни. Вы можете добавить его, когда едите банан, апельсин или горсть изюма. Изюм особенно богат калием. Биофлавоноидные факторы: витамин С совместно с витамином Р помогают предупредить избыточную болезненность, избежать растяжений мышц и способствуют быстрому восстановлению мышцы после травмы.

Вопрос: *Я — старшеклассник, занимаюсь кроссовым бегом, поэтому у меня хорошо развиты ноги и пресс, но слабо развита верхняя часть тела. Что мне необходимо делать для того, чтобы не выглядел столь непропорциональным?*

Ответ: Выполняйте следующую программу для верхней части тела трижды в неделю с днем отдыха после каждой тренировки. Не делайте слишком больших перерывов между сетами.

1. Подтягивания широким хватом, 3x8-10

2. Сгибания рук со штангой стоя, 3x8-10

3. Трицепсовые пулловеры с согнутыми руками, 3x8-10

4. Тяги штанги к подбородку, 3x8-10

Эта программа подойдет каждому. Атлеты должны выполнять эти упражнения в шести сетах по шесть повторений.

Вопрос: *Как мне увеличить размер и нижней и средней доли фронтальной поверхности бедер? Мне бы также хотелось добавить толщины и красивой выпуклости к моим бицепсам бедер.*

Ответ: Попробуйте следующие упражнения для нижней части бедер:

Гакк-приседы с узкой постановкой пяток, 8x8

Ложитесь спиной на гакк-тренажер и сдвиньте пятки. По мере того, как вы опускаетесь в положение приседа, позволяйте вашим коленям раздвигаться в стороны. Идите как можно ниже, затем поднимайтесь, но не выключайте ваши колени.

Для верхней части бедер:

Приседание Делинджера (Delinger), (фронтальные приседания) 8x8

Расположите ваши ступни на ширине примерно 12 дюймов, пятки поставьте на брусок высотой в 2 дюйма. Удерживайте штангу, как при подъеме на грудь, на передних частях ваших плеч, высоко подняв локти. Приседайте до самого низа, сохраняя вашу спину выпрямленной. По мере того, как вы поднимаетесь, для удержания напряжения фронтальной поверхности бедер подавайте ваш таз вперед.

Сгибания ног, 8x8

Ложитесь ничком на тренажер для сгибания ног. Зацепитесь вашими пятками за подушку рычага, сохраняйте носки врозь, а пятки вместе. Перемещайте рычаг до тех пор, пока он не коснется ваших ягодиц. Не поднимайте ваш таз со скамьи. Это упражнение предназначено для проработки нижней доли бицепса бедра. Чтобы нагрузить верхнюю долю бицепса бедра, проделывайте отжимания от скамьи по мере того, как вы сгибаете ноги. Средняя часть бицепса бедра прорабатывается путем сохранения положения упора лежа и опускания торса на скамью по мере того, как вы начинаете сгибать ноги. **IM**



Darrell Monson

Даррелл Монсон

Мужская команда Соединенных Штатов сделала сильный показ на 1997 World Amateur Championships в Праге, Чешской Республике, собрав первое место, третье, четвертое и два шестых места. Хотя официальный опрос не был проведен, я предполагаю, что самым счастливым обладателем шестого места на этом мероприятии был Даррелл Монсон, тугой, как барабан, ростом в 5'8», весом в 196 фунтов, который засверкал на Team Universe в течение прошлых трех лет. Фактически, если бы вознаграждение за самые заметные улучшения бодибилдера давали на международном мероприятии, Даррелл был бы его обладателем. Монсон выиграл полутяжелую категорию на 1995 T.U. — превзойдя Милтона Холлоуэя (Milton Holloway), который выиграл этот класс в 1996 — но он едва удостоился внимания на World Championships, который был проведен в Гуаме в том году, неудачно выступив и не попав в высшую 15-ку. Даже при том, что этот житель Атланты ощущает, что его недооценили, он допускает: судьи не приняли самое диковинное решение на земле.

Трудно вообразить, что симметричный Монсон не попал в высшие 15 мест в любой бездопинговой шеренге атлетов, но он полагает, что отсутствие у него любых частей тела, которые выпадали бы из пропорций, возможно, сыграло роль в его неудачном финише. «Большинство парней ... их руки, их спина, их грудь выделяются, но я чрезвычайно симметричен, и ничто не выделяется, кроме моих ягодич», сказал он. «С таким телосложением, как у меня, во множестве раз Вас могут обойти, потому что Вы кажетесь недостаточно массивным».



И это — точно то, что, как Монсон полагает, вызвало его скачок в рейтинге в Праге — толстые, рельефные мышцы, которые заставили судей отдать ему больше, чем мимолетный взгляд. Другим фактором было его познание, что 16-часовой перелет на самолете может повредить телосложению человека. «Я научился тому, что полет может сделать с Вами, со всем стрессом и прочими вещами, в Гуамае. Я напоминал совершенно другого человека, когда выходил из самолета».

Монсон сказал, что его ошибкой в тот первый раз было чрезмерное питание в самолете и объединении пищи с множеством воды. «Я был раздут, когда выходил из самолета в Гуамае», вспоминает он, «весь мой рельеф — который является моим козырем, — исчез. Я начал исправлять положение, и тут же вылетел из этого ментально. Я не имел никакого шанса преуспеть в тот момент». В 1997 году 34-летний Монсон получил один совет от бывшего Т.У. чемпиона Йонни Шамбургера

(Yohnnie Shambourger), который рассказал ему, что нужно пить большое количество жидкости, но не есть так много, и ходить вокруг самолета, когда нужно делать обязательные выходы в зал отдыха. «Я не брал никакой пищи на самолет с собой — только воду, — и когда я выходил из самолета на сей раз, я все еще выглядел хорошо, ближе к элитной форме», сказал Даррелл.

Монсон, который тренируется в World Class Fitness Center, принадлежащий Ли Хэйни (Lee Haney) в Атланте, работает полную рабочую неделю как техник по кузнечному делу в Reh Rig в Лоуренсвилле. Он был также способен выковать, вместе со своей женой, Терри, совершенно нового сына, Даррелла Т. Младшего, который родился 10 октября. Я понимаю, что бессонные ночи с младенцем помогли ему в сохранении рельефа. Даррелл всегда был поклонником тяжелой атлетики и играл в американский футбол в средней школе и в Georgia Southwestern College. Он провел два года в Americus, Джорджия, в университетском городке, перед переездом в Атланту в 1985. Серьезно относиться к качанию железа Даррелл стал в 1990, и выступил на его первом шоу, состязании по фитнесу, которое включало упражнения, подобные подтягиваниям, отжиманиям от пола и подъемам торса из положения лежа. Завоевал третье место.

Монсон затем выступил на Mr. Atlanta, став вторым, и успешная культуристическая карьера началась. Его самым большим титулом, в дополнение к его результатам на Т.У., была победа в средневесовой категории на праздничном Eastern Seaboard в 1994. Он стал 12-ым на Junior Nationals в полутяжелой категории в тот же самый год.

Он взвешивает возможность вторичного выступления на Team Universe в этом сезоне, но поскольку NPC Nationals собираются проводить в его родном городе в третью субботу ноября, он может выступить там также, особенно если все не выпадет из того пути, на который он рассчитывает, на Т.У.

Монсон говорит, что ключом для натурального культуриста, чтобы достигнуть предельного потенциала, является сохранение поджарости круглый год. «Я пробую наращивать как можно боль-

Полная межсезонная тренировка Даррелла Монсона

«Моя программа изменяется каждую неделю, потому что я люблю доставать мои части тела под различными углами, используя разнообразие упражнений», сказал Монсон, который тренирует его голени и мышцы пресса два раза в неделю. Ниже - типичная программа. Обратите внимание, что в дни 2 и 5 он прорабатывает спину перед грудью и плечами. «Я делаю мою самую слабую часть тела - латеральные мышцы, - первыми», говорит он, «так как моя грудь и плечи растут намного более быстро».

День 1: Ноги

Экстензии ног, 5x10

Гакк-приседы *, 4x8

Жимы ногами *, 4x8

Приседы *, 3x8

Выпады, 3x8

Дедлифты с выпрямленными ногами, 4x10

Сгибания ног, 4x10

День 2: Спина, грудь и плечи

Спина

Тяги вниз, 4x10

Тяги к подбородку со штангой *, 4x8

Тяги к подбородку одной рукой *, 4x8

Сидя тяги на низком блоке, 4x8

Обратные тяги вниз, 4x8

Грудь

Жимы на горизонтальной скамье *, 4x8

Наклонные жимы *, 4x8

Отжимания на брусьях, 4x12

Плечи

Строгие жимы стоя *, 4x8

Стоя, жимы из-за головы *, 4x8

Сидя разведения рук в наклоне, 4x10

Шраги, 4x10

День 3: Руки

Бицепс

Сгибания рук на изолирующей скамье с гантелью одной рукой *, 4x8

Сгибания рук на изолирующей скамье со штангой, 4x8

Сгибания рук на изолирующей скамье с узким хватом, 4x8

Концентрированные сгибания, 3x12

Трицепс

Жимы вниз, 4x10

Французские жимы лежа *, 4x8

Жимы вниз одной рукой **, 4x10

Жимы лежа узким хватом *, 4x8

День 4: Ноги (легко)

Сгибания ног, 4x12

Суперсет

Жимы ногами с узкой постановкой ступней, 4x8

Жимы ногами с широкой постановкой ступней, 4x8

Трисет

Экстензии ног, 4x8

Выпады, 4x8

Гакк-приседы, 4x8

День 5: Спина, грудь и плечи

Спина

Тяги вниз обратным хватом, 4x8

Тяги к подбородку обратным хватом, 4x8

Тяги на низком блоке

одной рукой, 4x8

Грудь

Жимы лежа с гантелями, 4x8

Жимы гантелей на наклонной скамье, 4x8

Плечи

Сидя жимы гантелей стоя в строгом стиле, 4x8

Сидя жимы из-за головы со штангой, 4x8

Фронтальные подъемы, 3x10

Разведения рук в стороны, 3x10

* Увеличить вес в каждом очередном подходе.

** Чередовать хват сверху и снизу

ше веса в течение межсезонья», сказал он. «Например, как только я приехал домой из World Championships, я начал тут же таскать отягощения».

Монсон имеет довольно нетрадиционную тренировочную программу «пять дней в неделю». В понедельник он тренирует ноги. Вторник посвящен груди, спине и плечам. Он прорабатывает бицепсы и трицепсы в среду, с легким днем для ног, повторяющимся по четвергам. В пятницу он долбит грудь, спину и плечи снова. Он полностью отдыхает в субботу и воскресенье.

Те, кто имеет проблемы со сбросом избыточного телесного жира, будут несогласны с этим человеком. Монсон избегает всей кардио-работы в межсезонье и утверждает, что достигает всей его жиросжигающей активности, используя суперсеты в тренировках по четвергам и пятницам. Другими словами, этот мужчина — от природы поджарая машина. Он признает добавление некоторой кардиоваскулярной работы к его программе приблизительно за восемь недель до шоу. О, это объясняет все вещи. В дополнение к тому, что он такой сухой, этот пижон еще и силен. «В прошлом году я вышел на жесткие 225 фунтов в межсезонье; в этом году моя цель — 230», говорит он. «Стоит только оторваться от диеты — и мое тело не в полной силе, но все же я добрался до 1,200 фунтов в восьми повторениях в жиме ногами, до 500 в пяти повторениях в приседе, и 400 в пяти повторениях в жиме лежа». Даррелл может не очень строго следить за потреблением пищи в межсезонье, и он ест «все, что он видит», так же как и проглатывает несколько протеиновых коктейлей ежедневно.

Его предсоревновательная диета ограничена восьмью неделями. «Фактически, я могу начать диетиться за неделю, и быть довольно близким к соревновательной фор-

ме», сказал он. Одно изменение, которое он произвел в его режиме питания в этом прошедшем году — фактор, которому он приписывает его добавленную толщину, — он ел много красного мяса. Он думает, что это сохранило его сложение более массивным. Имеет ли он шанс выиграть Worlds в следующем году? Даррелл думает, что да, если он сможет добавить толщину к его спине и большую выпуклости к своим бедрам. «Я планирую выиграть оба шоу в сле-

дующем году», сказал этот житель Джорджии с мягким говором. Так как он вынырнул из нулевого результата в 1995 году, чтобы закончить на шестом месте в 1997, — здесь не нужно никаких особых аргументов. **IM**

Примечание редактора: Чтобы войти в контакт с Дарреллом Монсоном, пишите 7035 Magnolia Park Lane, Norcross, GA 30093; или звоните (404) 896-0650.



Steve Holland

Стив Холланд

Когда Стив Холланд встретил репортера в вестибюле Marriott Financial Center в Нью-Йорке утром после его победы в легкой весовой категории на '97 NPC Team Universe Championships, он не улыбался. «Вы действительно добавили масла в огонь, выбрав Хриса Фэйлдо (Chris Faildo) не только для выигрыша класса, но также в абсолютном зачете», сказал этот житель Glendale Heights, Штат Иллинойс. «Я повесил вашу статью на буфет, чтобы это давало мне еще большие стимулы для этого шоу».

Конечно, в итоге это не имело значения. Трехкратный защищающий свой титул чемпион Фэйлдо, обнаруживая истощение, дал только показательное выступление. Это оставило класс открытым для парня, который был побежден Хрисом в четырех случаях. Ростом 5 футов и 5 дюймов, 154-фунтовый Холланд имел много фанатиков на своей стороне, когда Фэйлдо был провозглашен победителем в 1996 году после напряженного поединка.

«Я был разочарован, когда Хрис решил не выступать», признает Стив, «но не проникайтесь идеей, что я несчастлив в результате этой победы. Я долго ждал этого».

Если Холланд был счастлив на «Тим Юниверс», он был экстатически рад тремя месяцами позднее в Праге, Чешской Республике, когда он стал единственным американцем, который привез золотую медаль из Men's World Amateur Championships. При наблюдении эстетичного, дефинированного телосложения Холланда, трудно представить себе, что только несколько лет назад он был 215-фунтовым футбольным защитником Всеамериканской лиги

в Wheaton College, который расположен примерно в 25 милях западнее Чикаго, в регионе, где он вырос.

Холланд был всесторонней спортивной звездой в средней школе. Он являлся ведущим нападающим в футбольной команде Wheaton North High School (в настоящее время он преподает физвоспитание в его alma mater), и преуспевал также в борьбе, теннисе и легкой атлетике. Некоторые из его приятелей полагали, что его изящное телосложение будет готово взорваться на подиуме для позирирования, так что Стив решил заниматься другим спортом.

Холланд, который тренируется в Powerhouse Gym в Lombard, получил первое представление о своем проклятии Фэйлдо на '93 NPC USA Championships; Хрис победил, но новичок произвел большой всплеск, закончив на третьем месте. Годом позднее Холланд стал второй раз подряд вторым натуральным легковесом, выиграв категорию в престижном первенстве США, когда он оставил Нью-Орлеанца с трофеем за первое место в абсолютном зачете. Наряду с его превосходной симметрией и классическими линиями, спина Холланда и его руки всегда вызывают охи и ахи любящих его фанатиков среди публики.

После победы в первенстве США, Холланд сделал свой начальный тур на «Тим Юниверс», где он занял третье место. В 1995 он опустился до четвертого, затем переместился на второе место годом позже. В то время он получил более детальное представление о Фэйлдо, когда тот снова получал первый приз.

«Я действительно перетренировался в 1995 году и вышел на сорев-

нования плоским», сказал Холланд. Он связался с Ричардом Брауном (Richard «Bundini» Brown), небезызвестным тренером, который заставил Стива урезать свои тренировки, что способствовало немедленному улучшению его позиций.

«Я делал от 15 до 20 подходов на часть тела, тренировался два раза в день до соревнования в течение всего 1995 года», сказал он. «Я просто не нуждаюсь в таком количестве. Мы переключились на выполнение кардио-работы утром вместо поднимания отягощений — так что я поднимал отягощения только один раз, вечером — и я ужесточил диету, начав ее за 14 недель до шоу, вместо 10 недель».

Холланд слышал комментарии от публики на 1997 «Тим Юниверс», что Фэйлдо отступил в сторону, чтобы позволить кому-нибудь еще иметь шанс на победу. Это не было оценено некоторыми из конкурсантов, сказал он, хотя он считает, что Хрис пропустил соревнования из-за того, что перерогел.

«Я был разочарован, что Хрис не соревновался, потому что знал — я мог бы побить его на сей раз», сказал Стив. «Я не говорю, что я — лучший бодибилдер. Сравнить Хриса и меня — это подобно сравнению яблока и апельсина, — это два различных типа телосложения. Он выступает более тяжелым и более плотным, в то время как я имею преимущество в форме и в превосходящем верхе тела. Я думаю, что Хрис довел до максимума его потенциал — он продолжает говорить, что я должен перейти на класс выше. Я думаю, что он должен сделать это тоже».

Как ни странно, это было ошибкой со стороны Холланда — по



Тренировка Стива Холланда для Чемпионата Мира

День 1: Спина и плечи

Спина (тяжело)

Тяги в наклоне, 4x8-10

Подтягивания широким хватом,

3x до отказа

Тяги на низком блоке, 3x10-12

Тяги за голову на высоком блоке, 3x8-12

Плечи (легко)

Жимы гантелей стоя в строгом

стиле, 4x8-10

Тяги к подбородку, 3x10-12

Разведения рук

в стороны, 3x10-15

Разведения рук в наклоне, 2x10

День 2: Ноги (легко)

Жимы ногами, 4x10-15

Гакк-приседы, 3x10-15

Экстензии ног, 4x10-20

Сгибания ног, 3x10-15

Сгибания ног стоя, 2x8-10

Отведение ноги, 3x15-20

Приведение

(аддукция) ноги, 3x15-20

Подъемы на носки стоя, вариативно

Подъемы на носки сидя, вариативно

День 3: Грудь и руки

Грудь (тяжело)

Жимы лежа, 4x7-9

Наклонный жим на машине

Смита, 3x8-10

Скрещивания рук на блоках, 4x12-15

Бицепс (легко)

Попеременные

сгибания руки

с гантелью, 3x10-12

Сгибания рук

на тренажере, 3x12-15

Концентрированные сгибания, 3x10-12

Трицепс (легко)

Жимы вниз, 3x10

Выпрямления руки

назад, 3x10-15

День 4: Спина и плечи

Спина (легко)

Подтягивания, 3x до отказа

Тяги на Hammer

Strength, 3x10-12

Тяги вниз, 3x10-12

Гиперэкстензии, 3x20

Плечи (тяжело)

Строгие жимы стоя, 5x8-10

Разведения рук

в стороны, 3x10-12

Разведения рук

в наклоне, 2x10-12

Шраги, 4x10-15

День 5: Ноги (тяжело)

Приседы, 4x6-9

Жимы ногами

или гакк-приседы, 4x6-9

Экстензии ног, 4x15

Дедлифты с выпрямленными ногами, 3x10

Сгибания ног, 3x12-15

Подъемы на носки стоя, вариативно

Подъемы на носки сидя, вариативно

День 6: Грудь и руки

Грудь (легко)

Наклонные жимы, 4x7-9

Жимы лежа на Hammer Strength,

3x8-10

Пек-дек, 3x10-15

Бицепс (тяжело)

Сгибания рук

со штангой

стоя, 4x10

Попеременные сгибания

руки с гантелью, 3x10-12

Сгибания рук на блоке, 3x10

Трицепс (тяжело)

Жимы вниз

обратным хватом, 4x10-12

Французские жимы лежа, 3x10-12

Выпрямления руки

назад, 4x8-10

крайней мере, тем, что он ощутил ошибкой, — которая привела к его победе в Праге. «Я не позволял никакого давления на себя. Я чувствовал себя уверенно», сказал Холланд. «Я был в моей лучшей форме во все времена на World

Amateurs, потому что я был больше и плотнее. И я добился этого, «испортив дело» моей диетой. Я не понял, что это было шоу на субботу и воскресенье вместо пятницы и субботы, и я загрузился углеводами в течение двух дней вместо обычного одного дня. После пяти лет соревновательного бодибилдинга я, наконец, узнал, что нуждался в потреблении углеводов в течение двух дней вместо одного. Я поднимаюсь приблизительно до 185 фунтов в межсезонье, и всегда испытываю трудности в том, чтобы войти в весовую категорию».

Холланд подчеркивает важность терпения для тех, кто желает построить лучшее сложение натуральным путем. «Прибавления появляются медленнее, без сомнения, но они появятся», сказал он. Стив придерживается базовых принципов в его тренинге, особенно в межсезонье, и идет на столь тяжелый вес, на какой он способен, но все же при использовании строгой формы. Он применяет схему «3+1». Обычно, он ударяет по спине и плечам в понедельник, ногам во вторник, груди и рукам в среду. Он тренирует мышцы пресса и голени через день. Он выполняет кардио-работу каждый день круглый год — от 30 до 40 минут на стационарном велосипеде.

Холланд не уверен относительно его будущего как профессионального культуриста, но он оптимистичен относительно тех разговоров, которые он слышал насчет совершенной проверки на допинги на профессиональном уровне. Он также воодушевлен перспективой того профессионального шоу, которое Ричард Браун надеется провести в Филадельфии в мае — «Битва Легковесов».

Прошлые чемпионы, подобные Хуану Маркесу (Juan Marquez), Ивори Тернеру (Ivory Turner), Билли Саффолду (Billy Saffold) и Джеку Смитту (Jack Smith), могли бы быть в этом строю, если это осуществится. Я бы заключил пари на обед с бифштексом, что Стив будет лоббировать также за специальные условия выступления для парня по имени Фэйлдо. **IM**

Примечание редактора: Чтобы войти в контакт со Стивом Холландом, пошлите электронную почту на sholl2121@aol.com.

Earl Snyder

Эрл Снайдер

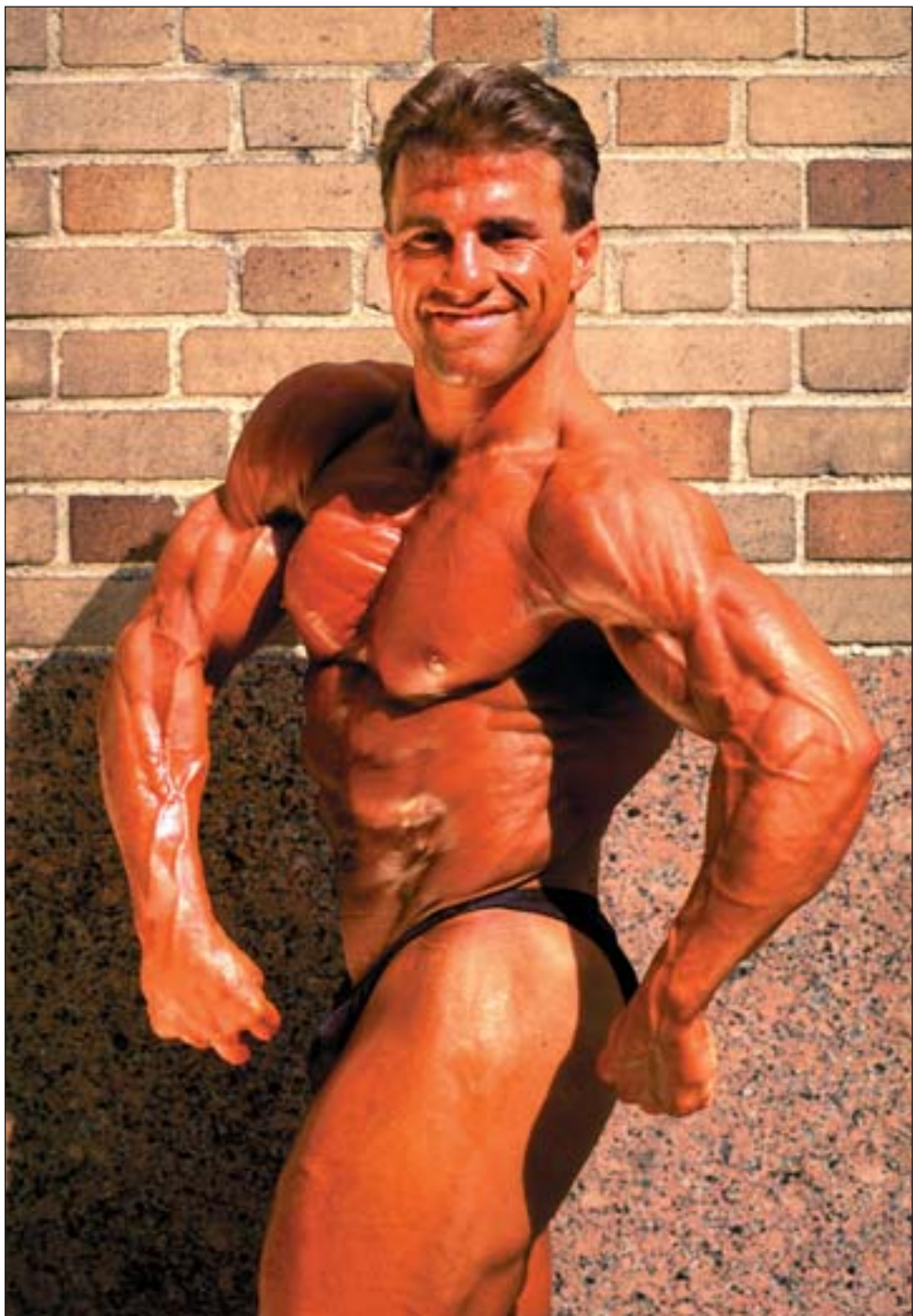
Эрл Снайдер доказал, что он — настоящая электростанция, и на культурно-туристической сцене, и в зале с отягощениями, что доказано его тремя победами в Team Universe, двумя четвертыми местами на World Amateur Championships, и 505-фунтовым приседом в шести повторениях при весе тела 146 фунтов.

Достижения Снайдера бледнеют в этих областях по сравнению с делами, которые он выполняет ежедневно как отец-одиночка. Приблизительно четыре года назад этот житель Филипсбурга, Штат Пенсильвания, получил шок: его жена очистила дом и ушла, оставив Эрла ответственным за их 13-месячную девочку, Мерседес.

«Я слышал, что моя жена бежала с армейским рекрутером», говорит Снайдер. «Мы не слышали ни одного слова от нее с тех пор — ни письма, ни Рождественской открытки. Но я верю, что все происходит по закономерной причине, и я гарантирую, что сделаю все, что в моих силах, для Мерседес».

Частью этих стараний является сползание с постели в 4 утра и 17-мильный поход в каждую сторону для тренировки в Clearfield Fitness Center. «Я должен вставать так рано, чтобы тренироваться, так чтобы я мог вернуться домой и разбудить Мерседес [ей теперь пять], быстро сделать ей завтрак и подготовить ее к садику», говорит Снайдер. «Нет никого в тренажерном зале в это время, чтобы нарушать мои тренировки, а я не хочу отнимать ни капли времени от нее. Если я собираюсь тренироваться, это должно быть мое время».

Снайдер живет чрезвычайно дисциплинированной жизнью, но чувствует, что это весьма способствовало его успеху как бодибилдера. Он тренируется тяжело круглый год, при использовании схемы «3+1» в течение восьми месяцев и программы «4+1» в очередные четыре месяца, которые он считает





Дикая чемпионская предсоревновательная диета Эрла Снайдера:

В дополнение к тому, что он - элитный любительский бодибилдер, Снайдер много занимается охотой в горах штата Пенсильвания, и он верит в диету, которая включает множество дичи. Приблизительно от шестого месяца до дня шоу, когда он начинает свою соревновательную диету, и до момента за три недели до соревнования, его диета характеризуется следующим: «Я потребляю много оленины, крольчатины, беличьего и змеиноного мяса, лосятины и дикой индюшатины. Я чувствую, что дичь лучше для Вас, чем купленный в магазине цыпленок, индейка или мясо. Всевышний только знает то, что попадает внутрь купленных в магазинах, обработанных животных. Кроме того, в диких животных имеется намного меньше жира». Более того, сказал он, «Я недавно попробовал страусиное мясо, и теперь я буду добавлять его в мой список».

Снайдер стремится к 200 граммам белка, и потребляет, по крайней мере, один галлон воды в день (3,78 литра). Здесь имеется описание его пищевого плана с шестью порциями.

Порция пищи 1: 4:20 утра. Перемешать вместе: овсянка - 2/3 чашки, 54 грамма углеводов, протеиновый порошок - 40 граммов.

Порция пищи 2: 7:20 утра (после тренировки) 1 пакет заменителя пищи Rx-Fuel или Nytro-Pro.

Порция пищи 3: 10 утра - 1 чашка риса, с 10 унциями бифштекса из оленины.

Порция пищи 4: 13 часов - 3/4 чашки риса, 2 куриных грудки.

Порция пищи 5: 4 часа пополудни - 1 салат, 1 банка тунца.

Порция пищи 6: 7 часов пополудни - 1 пачка заменителя пищи Rx-Fuel или Nytro-Pro.

его межсезоньем. Снайдер долбит грудь, трицепс, бицепс и мышцы пресса в день 1; квадрицепсы, бицепсы бедер и голени в день 2; плечи и спину в день 3. В межсезонье он делает 25 минут езды на стационарном велосипеде каждое утро, затем удваивает это количество, когда готовится к шоу. Он делает три упражнения на часть тела, три подхода в каждом, в шести-восьми повторениях, и использует два упражнения в качестве разминки.

«Я думаю, что я вышел в моей лучшей в жизни форме на Team Universe на сей раз», сказал Снайдер, парень, известный его «острой» кондицией и огромными, исчерченными квадрицепсами. «В 1996 году [когда он стал вторым после Майка Хернандо (Mike Hernando)], я не входил в весовую категорию и был вынужден сидеть в сауне, которая уничтожила мою «резкость». Я был примерно на фунт с половиной легче, и это обеспечило большую разницу. На сей раз, я сделал пару вещей по-другому. В дополнение к выполнению кардио-работы два раза в день вместо одного раза, я также снизил мои углеводы примерно до 100 граммов в день за шесть недель до соревнования. Дополнительно я увеличил мое потребление белка приблизительно до 200 граммов в день».

Снайдер, кому исполнилось 34 года 1 марта, сказал, что он решил на повороте нового года дать себе на Team Universe еще одну попытку. «Я рассматривал некоторые журналы и некоторые состязания по телевизору и думал, «Почему я должен останавливаться, когда я нахожусь в моей лучшей форме всех времен, когда я — в высшей точке моей игры?» Даже при том, что я был шестым на Worlds в этом году, я действительно думаю, что, если смогу увеличить мой бицепс, я буду иметь хороший шанс, не только на победу снова в T.U., но и на World Championships, чего не делал ни один американский атлет легчайшего веса. Есть парень, способный перепрыгнуть с восьмого на первое место,— так что это будет сделано».

Совет Снайдера для натурального атлета: «Тренируйтесь последовательно, жестко, тяжело, и сохраняйте низкое число повторений. И гарантируйте, что Вы высоко держите ваш белок. Я принимал, по крайней мере, на 60 граммов больше протеина в день в этом году, чем когда-либо прежде».

Его работа также играет главную роль в его пребывании в высшей форме. Он — консультант по наркотикам и алкоголю, и преподает в государственном тюремном лагере для взрослых

в возрасте от 18 до 35 лет. «Эти люди приговорены к заключению в тюрьме штата, и если они смогут закончить шесть месяцев по нашей программе, они выходят оттуда другими. Если они не делают этого... мы имеем парней, отсидевших от трех до 10 лет. Все мы [служащие] должны быть в высшей кондиции, потому что мы имеем стандарты, которым мы должны следовать, типа пребывания в определенном весе и т.д. Что бы ни просили мы их делать, мы должны делать сами. Если мы велит им лечь и сделать 100 отжиманий от пола, мы должны делать их тоже». Да, после того, что Эрл Снайдер вытерпел в его личной жизни, соблюдение невысокого веса и выполнение высокого числа отжиманий от пола — это просто кусок пирога. **IM**

Примечание редактора: Чтобы войти в контакт с Эрлом Снайдером, пишите ему на почтовый ящик 92, Philipsburg, PA 16866-0092; или пишите электронную почту efsnyder@penn.com; или звоните (814) 765-0644, дпн. 229, между полуднем и 8 пополудни, по восточному времени.

Шэрри Гоггин-Жардина (Sherry Goggin-Giardina)

Фитнис-формула Formula

Факты и цифры из мира фитнеса

Вопрос: Мне с трудом удается мобилизовать себя на возобновление тренировок. Я отчаянно думаю над тем, как бы не дать моему перерыву в тренинге стать моим стилем жизни. Есть ли у вас какие-либо предложения?

Ответ: Я бы могла провести с вами краткую беседу о том очевидном факте, что тренировки придают желаемый внешний вид вашей мускулатуре и позволяют выглядеть более стройной и поджарой. Но, вероятно, это не очень поможет, поэтому позвольте мне рассказать о некоторых других полез-



ных сторонах, имеющих отношение к здоровью. Вот шесть примеров полезных с точки зрения физиологии свойств, которые начнут проявляться уже через четыре недели с начала выполнения программы упражнений.

1) Более сильное сердце. Сердце часто называют самой главной мышцей тела. Размер, сила и вес сердца увеличатся с помощью упражнений. Так же как волокна других мышц вашего тела увеличиваются в размере в результате адаптации к увеличивающейся нагрузке, то же самое происходит и с сердцем. Сеть кровеносных сосудов в сердце будет также разрастаться, и сделает ваше сердце более сильной мышцей, которая за одно сокращение перекачивает больше крови.

2) Более медленная частота сердечных сокращений в покое. Поскольку ваше сердце стало больше и сильнее, ему для выполнения той же работы нужно производить меньшее количество ударов в минуту. Программа для улучшения состояния здоровья может снизить частоту сердечных сокращений в покое примерно на 5-15 ударов в минуту, а чем ниже ваша ЧСС, тем вы здоровее. Это означает, что вы быстрее будете проходить процесс восстановления после произведенного усилия, ЧСС и дыхание будут быстрее возвращаться к нормальным значениям, и у вас будет больше энергии.

3) Вы более эффективно используете кислород. Когда вы здоровы. Ваши клетки более эффективно используют кислород, и это снова же означает, что вы обладаете большим количеством энергии, и быстрее восстанавливаетесь после произведенных усилий.

4) Изменяется соотношение жира и мышц. Идеальным для женщины является от 17 до 22% жира, но в среднем женщины обладают 36%. Мужчина считается стройным, если его уровень жира меньше 21%. С помощью регулярного выполнения программы упражнений и правильной диеты количество жира в организме будет уменьшаться, а мышечной массы — увеличиваться, изменяя при этом ваше телосложение. (Я упоминала, что не собираюсь говорить о том, что тело выглядит более стройным, но я не могу удержаться). Помните, что мышцы тяжелее жира, поэтому низкое содержание жира не обязательно означает маленький вес тела. В то время как вы, встав на весы, не обнаружите потери в весе, вы будете выглядеть значительно стройнее и будете в лучшей форме.

5) Вы сжигаете больше калорий. Жир не сжигает калорий, а мышцы являются живой тканью, нуждающейся в энергии для ее существования. По мере того, как вы сжигаете жир и наращиваете мышцы, ваш организм начинает сжигать больше калорий, даже во время отдыха. Это означает, что вы можете есть больше, не набирая при этом вес. Другими словами, если у вас больше мышц, то выше и базальный метаболический темп, поэтому вам потребуется больше калорий.

6) Ваш организм будет сжигать жир более эффективно. Полный человек при выполнении упражнений сжигает главным образом глюкозу, в то время как тренированный человек сжигает жировую ткань. Падение уровня глюкозы повышает аппетит, таким образом, полный человек, может стать еще толще, если он не обладает силой воли. Занятия аэробикой, однако, увеличивают количество сжигающих жир ферментов в мышечных клетках. Когда вы натренированы, ваш организм при выполнении упражнений будет лучше абсорбировать и использовать в кровотоке жирные кислоты, таким образом, больше жира будет извлекаться из хранилищ, повышая обмен жиров.

Как только вы становитесь физически подготовленной, то намного легче оставаться таковой — и вы выглядите и чувствуете себя потрясающе — поэтому идите в тренажерный зал и начинайте. Помните, что вы начнете замечать результаты только через несколько недель постоянных тренировок. Итак, чего вы ждете? Лето еще не прошло. **IM**

Шэрри Гоггин-Жардина (Sherry Goggin-Giardina)

Фитнис-формула Formula

Плечи красивой формы

Вопрос: Я всегда восхищалась женщинами с упругими, округлыми плечами. Как мне сделать мои плечи такими же, не делая их слишком массивными?

Ответ: Красиво округленные плечи действительно придают красоту внешности женщины. Они сделают вашу талию внешне более тонкой, улучшат осанку, придавая вам больше уверенности.

Дельтовидные мышцы состоят из трех четко разграниченных между собой головок — передней, боковой и тыльной. Вам следует всегда включать упражнения для каждой головки, потому что волокна сгруппированы таким образом, что каждая головка выполняет определенную функцию.

Несмотря на то, что трехглавая структура делает эту группу мышц с виду эластичной, травмы плеч случаются часто. Это обычно является результатом пренебрежения хорошей разминкой. Кроме того, плечевой сустав является единственным, который может свободно двигаться во всех направле-



ниях, что делает его более уязвимым. Всегда помните, что нужно хорошо размять часть тела перед тем, как тренировать ее.

Новичкам следует главным образом выполнять базовые упражнения со свободными отягощениями, а не изолированные упражнения или упражнения на тренажерах. Приходите в спортзал три (только не следующих друг за другом) раза в неделю, и каждый раз проводите тренировку с отягощением для всего тела. Выполняйте базовые упражнения для каждой части тела для того, чтобы подготовиться к более сложным программам. Для плеч выберите одно-два следующих упражнения. Когда вы перейдете к среднему уровню и разобьете свою программу упражнений — обычно это делается спустя шесть месяцев тренинга — вы сможете выполнять всю программу полностью, как описывается.

Жимы над головой из положения стоя, 3 x 10. Если вы правильно их выполняете, то они являются эффективными для развития дельтовидных мышц. После хорошей разминки, которая должна состоять из легких растягивающих движений и легких жимов, поставьте ноги на ширину плеч и возьмитесь за штангу так, чтобы расстояние между руками было чуть-чуть больше ширины плеч. Стойте прямо и поднимите штангу на грудь. Выжмите штангу вверх до полного выключения рук, затем опустите ее чуть ниже подбородка перед тем, как выжать ее снова. Вы можете слегка согнуть ноги, чтобы снять напряжение с нижней части спины. Но не делайте упражнение толчком и не выполняйте отбива в нижней точке. Контролируйте себя. Возможно, вы захотите надевать тяжелоатлетический пояс для поддержки спины, когда вы станете сильнее.

Жимы с гантелями из положения сидя. Это упражнение приводит к развитию в какой-то степени всех трех головок дельтовидных мышц. Вы выполняете его так же, как и предыдущее упражнение, только вы сидите на краю горизонтальной скамьи и используете гантели. Держите ладони направленными вперед и опускайте гантели в стороны от головы до уровня ушей перед тем, как снова выжать их. Кроме того, перед тем, как опустить гантели, соприкасайтесь внутренние диски при достижении верхнего положения.

Разведения рук в стороны, 3 x 10. Это упражнение развивает среднюю головку дельтоида, что делает плечи более широкими, при этом талия выглядит уже. Делайте упражнение сидя или стоя, как вам более удобно. Держа в каждой руке по гантели, сохраняя при этом отличную осанку — грудь приподнята, спина выпрямлена — поднимайте гантели в стороны до уровня плеч. Вы можете держать локти слегка согнутыми, но не поднимайте гантели выше уровня плеч, иначе нагрузка переместится с дельтовидных мышц на трапециевидные. Опустите гантели медленно вбок до уровня бедер перед тем, как повторить упражнение.

Тяга штанги к подбородку, 3 x 10. Держите ноги на ширине плеч, возьмите штангу хватом сверху, чтобы кисти находились на расстоянии ширины плеч. Стойте прямо, держа гриф внизу в опущенных руках, прикасаясь им к передним сторонам бедер.

Согните локти, когда будете тянуть гриф вверх, старайтесь держать его поближе к телу. Когда он достигнет уровня подбородка, сделайте паузу, затем осторожно опускайте его вниз на вытянутые руки перед тем, как повторить упражнение.

Вот моя любимая программа для развития дельтовидных мышц. Всегда выполняйте все упражнения в полной амплитуде и никогда не жертвуйте техникой ради более тяжелого веса, хотя по мере возможности старайтесь добавлять вес. Кроме того, чтобы развить максимальную силу и избежать травм, начинайте с более легкого веса, при выполнении первого подхода делайте на несколько повторений больше, а затем при каждом последующем подходе наращивайте отягощение. Это известно как «пирамида» в отягощениях. **IM**



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

Сексуальные



Кэрол Сэмпл-Марзетта

женственные

МЫ ИЦЫ

Сколько раз вы слышали, как женщины говорят: «Чтобы я поднимала отягощения? Я вовсе не хочу иметь такое тело, как у Арнольда Шварценеггера!» В следующий раз, когда вы услышите этот грустный комментарий, являющийся отражением полной дезинформированности, достаньте этот номер IRONMAN (предварительно убедитесь, что никто еще не выдрал эти фото для того, чтобы повесить их на стену своего тренажерного зала). Мы представляем в этой подборке женщин с наиболее «крутыми» телами в мире. Каждая из них тренируется с отягощениями – а мы уверены в том, что они делают это настойчиво и тяжело, – до шести раз в неделю, и ни одна из них даже отдаленно не напоминает Арнольда. Знайте, что точно так же, как тренинг с отягощениями заставляет мужчин выглядеть более мужественно, он позволяет женщинам выглядеть более женственно (конечно, до тех пор, пока в игру не включаются анаболические фармпрепараты). Выраженные изгибы тела – вот что вы получаете, – причем все они будут в правильных местах. Если вы не были согласны с этим, то данные фотографии призваны изменить ваши взгляды навсегда и побудить вас немедленно начать «качать железо».

Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)



Тайна Йо Орбан



Дэбби Крак



Тэмис Кларидес



Урсула Альберто



Амо Хайт



Дэбби МакНайт



Эми Линн



Шэрри Гоггин-Жардина



Дэби Ли



Тайна Йо Орбан



Владимир Турчинский (Динамит)

САМЫЕ СИЛЬНЫЕ

Атлеты — самые сильные на свете люди и настоящие гиганты...

Немного жутко, когда все вместе они собираются поместиться в зал. Чувствуешь себя, как на съезде инопланетян, — смеется один из них. А простой смертный наверняка показался бы себе ничтожным Гулливером, очутившимся в стране великанов.

Человеческая психология противоречива. С одной стороны, людей, как магнитом, притягивает все необычное, и им хочется верить в чудеса, а с другой... С другой стороны, они не хотят верить во все, к чему не привыкли, расценивая это как мошенничество или надувательство. Еще сложнее отношение к исключительным человеческим способностям, к проявлению феноменальной одаренности в той или иной области. Но... Экстремальное проявление силы всегда вызывало неподдельный интерес к тем, кто этим даром обладал. Ибо сила — это дар от Бога!

Мы знаем сильных людей еще со времен Самсона и Геракла! Но быть истинным атлетом далеко не так просто, как многие думают. Расхожее мнение «чайников» таково: «Нажрался анаболиков — и ты атлет». На самом же деле все намного сложнее.

Кто же такой атлет? Платон говорит о нем так: «Тот человек, который соединяет в себе силу здоровья с желанием борьбы». Сильным принадлежит будущее, и им — первое место на пиру жизни. Добудь силу для своего тела! В слабых телах — слабый дух, по слабым нервам еле-еле плетется сила воли». Именно таких атлетов с невероятной силой и волей объединяет под своими знаменами International Federation of Strength Athletes (Международная Федерация Силовых Атле-

тов или попросту - силачей) из более чем двадцати стран мира, в том числе из США, Великобритании, Франции, Германии и т.д. Теперь уже и российские атлеты регулярно приглашаются на самые престижные состязания. Штаб-квартира международной федерации находится в Шотландии.

По традиции турниры мирового значения «World Strongest Man» («Самый сильный человек мира») проводятся на самых престижных курортах мира. Так, последний турнир за звание «Самого сильного человека мира» проходил в столице мирового игорного бизнеса Лас-Вегасе. Проведение турниров в подобных местах замечательно и для атлетов и для организаторов, которые используют этот антураж для рекламы. Перечень мест, принимавших эти престижнейшие соревнования, говорит сам за себя: Сан-Сити, Багамы, Ницца, Маврикий и др. История турнира насчитывает уже двадцать лет. Казалось бы, соревнований для определения самого здорового мужика в мире вполне достаточно. Но все дело в том, что тяжелая атлетика или силовое троеборье определяют силу в довольно узком «коридоре». Согласитесь, сложно ответить, кто сильнее - толкатель ядра, борец, штангист или боксер. Безусловно, каждый из них считает свою дисциплину наилучшей в мире. Универсальность турниров «Сильнейший мужчина» заключается в том, что виды программы подобраны таким образом, что дают возможность проявить свою неординарность в совершенно необычных движениях совершенно разным в физическом отношении атлетам.

Так кто же эти богатыри, ищущие возможность проявить себя по большому счету в баталиях на турнире «Strongest Man»? Магнус Самуэльсон из Швеции — чемпион Европы

по борьбе на руках в тяжелом весе (хотя я думаю, что упоминание о весе в отношении атлетов, участвующих в подобных соревнованиях, не совсем уместно, все они весят далеко за 100 кг). Геррит Баденхорст из Южной Африки — экс-чемпион мира по пауэрлифтингу (силовому троеборью), Раймонд Бергманис из Латвии участник двух Олимпийских Игр по тяжелой атлетике (причем на обеих Олимпиадах он был знаменосцем национальной команды). Владимир Турчинский — борец и участник гладиаторских боев. В общем, на эти форумы, как вы уже, наверное, догадались, народ собирается весьма неслабый.

А вот перечень всего лишь нескольких упражнений, которые атлеты выполняют на соревнованиях «Strongest Man». Тяга нескольких автомобилей за канат (на соревнованиях, проходивших на острове Маврикий, автор этих строк; тянул в квалификации шесть автомобилей). Переноска нескольких бочек, как правило, пяти, вес бочек варьируется от 70 до 120 кг. Выталкивание 120 килограммового бревна на количество раз. Прогулка с автомобилем в руках. Приседания с нагруженной камнями платформой (для интересующихся начальный вес — 265 кг). Причем особо хочу обратить ваше внимание на то, что большинство упражнений выполняется на время. Несложно догадаться, что выносливость здесь не на последнем месте. Кто из нормальных людей в состоянии пробежать 100 метров с двумя кислородными баллонами в руках. Наверняка многие видели, как двое работают на улице кантуют этот баллончик. На последних соревнованиях вес одного баллона составлял 120 кг. А баллонов-то два. Вот и представьте себе, каков атлет, выполняющий это движение.

Поначалу кажется, что ты очутился на съезде инопланетян. Ощущение это появляется от созерцания ошеломляющих габаритов участников: средний рост — 190 см, средний вес — 140 кг. На одних из соревнований я выступал в подгруппе с австралийцем Нэйтаном. Джонсом, рост которого — 207 см и вес 165 кг (практически без жира), по прозвищу Мега Мэн. Россиянин Александр Матвеев с ростом чуть вы-



ше 180 см имеет 160 кг массы. Так что я со своими 178 см и 110 кг несколько выбиваюсь из общей картины. Но, пообщавшись с этими гигантами несколько дней в течение соревнований, понимаешь, что они обыкновенные жители земли, ее так называемый генофонд, со своими достоинствами и недостатками. Просто они не боятся быть сильными. Причем подкупает желание этих «монстров» добавлять себе силы еще и еще. Американский атлет Фил Мартин, или как его называли его между собой «Филя», все время сетовал на застой мышечной массы, и это при весе 165 кг и росте 198 см. Чем же в жизни занимаются силачи? Уже знакомый вам Фил Мартин в жизни - столляр. Нейтон Джонс в жизни — киноактер (вы могли его видеть в последнем фильме Джеки Чана), Флеминг Расмуссен из Дании кузнец, Регин Вагадел с Фарерских островов — капитан шхуны. В общем профессии у элиты самые разные. Исландец Магнус вер Магнуссен четырехкратный победитель мировых турниров; Форбс Коуэн из Шотландии, финн Рикку Кири и немногие другие занимаются только работой с железом, благо, гонорары за выступления позволяют не думать о хлебе насущном. Призовые деньги, кстати, не такие уж и большие, но количество соревнований достаточно велико. Тем не менее, для большинства атлетов это все-таки хобби, хотя хобби и профессиональное, и настоящих фанатиков силы ничто не может остановить. А уж тем более нельзя назвать случайными людьми спортсменов, прорвавшихся на эти состязания. Попастъ сюда можно, только пройдя жесточайший отбор на национальных и международных соревнованиях. Обычное представительство от страны — два человека. Как правило, оценки селекционеров международной федерации бывает недостаточно, необходимо еще удовлетворить требования представителей телекомпании TWI. Эта компания имеет эксклюзивные права на съемку и трансляцию соревнований. Прежде чем найти талантливых атлетов, специалисты компании отсматривают огромное количество видеоматериалов. Ну а поскольку бал на турнирах правит телевидение, то для лучшего эффекта этих необычных зрелищ выбирают, как я уже говорил, самые живописные точки земного шара.

Хочется вспомнить соревнования, проходившие на острове Маврикий. Этапы проводились в поразительно красивых уголках острова: на пляже, рядом с полем для игры в гольф, на центральной площади столицы Маврикия Порт Луиса. Представьте себе группу здоровенных ребят, которые бегут спринтерскую дистанцию в 50 метров, держа в руках болванку весом 200 килограммов. Или... утес из вулканической лавы (остров Маврикий вулканического происхождения), «вползающий» в океан, а на его вершине силач поднимает автомобиль с пассажирами. Классно, да? Практически у всех народов мира есть какие-то атлетические забавы. В турнирах «Сильнейший человек» опыт разных народов объединен, тщательно отшлифованы зрелищные моменты, потому что прибыль организаторам поступает, прежде всего, от реализации видеопродукции. Участие в турнире уже само по себе высокое достижение, а выигрыш величайший успех. Неоднократные победы — это признание невероятной исключительности атлета, который стоит на самой вершине пирамиды силы. Именно поэтому атлеты-представители различных спортивных дисциплин, так стремятся попасть на турнир «Сильнейший в мире». Всего лишь трем людям покорялась эта вершина три и более раз. Это американец Билл Казмайер (трехкратный победитель) и четырехкратные чемпионы из Исландии — Джон Пол Сигмарссон и Магнус вер Магнуссен. Магнус продолжает выступать, ну а Билл Казмайер и Джон Пол Сигмарссон свои выступления уже прекратили.

Брюс Вильгельм из Америки, победитель первых двух турниров, родился 13 июля 1945 года. Этого тяжелоатлета, участника Олимпийских Игр, я вспомнил потому, что он был первым, а первым, как известно, всегда труднее, чем тем, кто идет следом. Он победил многих выдающихся атлетов, в





том числе Луи Ферриньо (известный киноактер и выдающийся культурист) и Франко Колумбу (двукратный обладатель титула «Мистер Олимпия»). Сейчас Брюс живет и работает в Дэли-Сити в Калифорнии. Билл Казмайер (США) — трижды выигрывал этот турнир, один раз был вторым, один раз — третьим и один раз — четвертым. В прошлом — игрок в американский футбол, он принес в состязания необыкновенный напор и целеустремленность. Билл выигрывал чемпионаты мира по силовому троеборью и является обладателем выдающихся результатов в пауэрлифтинге. Жим лежа на горизонтальной лавке — 300 кг, становая тяга 410 кг, присед — 420 кг. Сейчас Билл Казмайер живет в Алабаме.

Джефф Кейпс из Англии дважды был обладателем почетного титула, дважды занимал второе место, дважды финишировал третьим и один раз четвертым. Джефф был толкателем ядра международного уровня. Участие в трех Олимпиадах (1972 года в Мюнхене, 1976 года в Монреале, 1980 года в Москве) говорит само за себя. Этот гигант в свободное от выступлений время увлекается разведением редких пород птиц.

Джон Пол Сигмарссон из Исландии — настоящая звезда турниров «Сильнейший человек мира». Четырежды — первый, дважды — второй и один раз третий. В молодости занимался исландской национальной борьбой «глима», затем футболом, плаванием, гандболом, бегом на средние дистанции и карате. В семнадцать лет занялся тяжелой атлетикой, затем — силовым троеборьем, в котором дважды выигрывал чемпионаты Скандинавии, призер чемпионатов Европы и мира по пауэрлифтингу. Затем он становится чемпионом Исландии по культуризму. Универсальность этого атлета просто поразительна. Его победы и рекорды в международных шоу сильнейших людей в течение 10 лет никогда не будут забыты. Но в 1993 году случилось несчастье. Во время выполнения тяжелой тяги на тренировке Викинг прямо в спортивном зале умер от инфаркта. Это было шоком для всех атлетов мира. Люди еще долго будут помнить этого невероятного атлета. Но жизнь продолжается, и эстафету сильнейшего человека мира подхватил соотечественник Сигмарссона — Магнус вер Магнуссен, родившийся 23 апреля 1963 года, и как подхватил! Как я уже говорил, Магнус выиграл этот турнир четыре раза. Не правда ли, удивительная страна Исландия, островное государство, дарящее миру таких богатей! Кстати, сам атлет по меркам данного турнира, выдающейся комплекцией не отличается. Рост — 190 см, вес 130 кг, объем грудной клетки — 130 см, бицепс — 52 см, но стабильность его просто поражает. Например, на последнем выигранном Магнуссом чемпионате мира, он выиграл три из четырех квалификационных упражнений и в одном был вторым. Причем в приседаниях он победил с результатом 430 килограммов. Как красиво он это сделал! Казалось, потребуйся для победы добавить еще килограммов сто железа, создавалось впечатление, что они бы его не устроили.

Но мы немного отвлеклись. Каковы же рекорды, фиксируемые на этих состязаниях? Например, подъем бревна весом 170 кг лучше всех выполнил в 1988 году Билл Казмайер. Тягу 535 кг одолел в 1983 году канадец Том Магии, камень весом 130 кг над головой поднял Магнусс вер Магнуссен в 1992 году, ну и все остальные действовали в том же духе. Конкурсы усложняются не просто год от года, а буквально с каждым часом. К примеру, на чемпионате мира, в котором участвовал автор этих строк, в подгруппе первым квалификационным упражнением была тяга за канат нескольких легковых автомобилей. Так вот, накануне вечером количество машин исчислялось тремя, рано утром — пятью, а к старту было уже решено двигать шесть автомобилей, что с успехом и было выполнено. Или конкурс с игровым названием «фер-



мерская прогулка». Эта так называемая прогулочка выглядит следующим образом. Атлет подхватывает два ацетиленовых баллона и бежит с ними на определенное расстояние. Недавно вес одного баллона составлял 70 килограммов, а на последнем турнире он уже был равен 120 килограммам. Представьте себе бег или хотя бы медленную ходьбу, когда у вас в руках вес, равный 240 килограммам. Представили? Ну и как вам? Руки не оторвались? Но, несмотря на предельно тяжелые конкурсы, времени на восстановление суперменам хватает, так как каждый день выполняется только по одному упражнению. Но это касается только мировых турниров. Бывают международные соревнования, где вся программа выступлений укладывается в один день. Но сегодня речь о турнирах «Сильнейший в мире». Предложенной организаторами культурной и развлекательной программой может позавидовать любая туристическая фирма. Хочешь — загорай, хочешь — катайся по океану на водных лыжах, лови рыбу, ныряй с аквалангом, посещай местные достопримечательности, которых в силу элитарности проведения турниров вокруг огромное количество. Короче говоря, оттянуться можно по полной программе, но... Но ребята не позволяют себе слишком расслабляться, ни на минуту не забывая, ради чего они приехали. Слишком много сил отдано на подготовку, чтобы растратить их на развлечения. Все это будет возможно только после завершения соревнований. Так что, как правило, на полную катушку прелести отдыха и развлечений используют тренеры и сопровождающие лица, ну и конечно атлеты, которые не прошли в следующий круг соревнований.

Апогеем турнира, как и на всех состязаниях, является финал, в котором принимают участие восемь лучших атлетов, прошедших горнило квалификационного отбора и набравших необходимое количество очков для попадания в финал. Но в финале прошлые заслуги в расчет не принимаются, и вся борьба начинается с нуля. К финалу уже накопилась усталость всех предыдущих дней, и она давит на плечи атлетов дополнительным грузом, усложняя и без того невероятно трудные конкурсы, такие, как передвижение трактора, прицепленного к поясу. Хват «Геркулеса». Этот самый хват интересен тем, что атлет удерживает автомобили, съезжающие по наклонной платформе в разные стороны, причем удерживает их только силой кистей рук. Или очень зрелищный конкурс под названием «переворот автомобиля». Выглядит он так. Два атлета, стартуя одновременно, должны подбежать к стоящему боком автомобилю (например, «Вольво»), перевер-

нуть его, сделав полный оборот, то есть снова поставить авто на колеса, после чего сделать спринтерский рывок метров на тридцать. Не слабо, да? В связи с дороговизной автомобилей в России, довольно сложно тренировать это упражнение нашим ребятам. Просто невозможно найти машину, которую кто-нибудь предоставит для этой забавы. И что самое замечательное в этих соревнованиях: здесь невозможно победить случайно, победитель — это лучший из лучших, потому что он смог проявить себя в столь разнообразных конкурсах. Даже члены королевского дома за честь для себя считают приглашение выдающихся атлетов в гости.

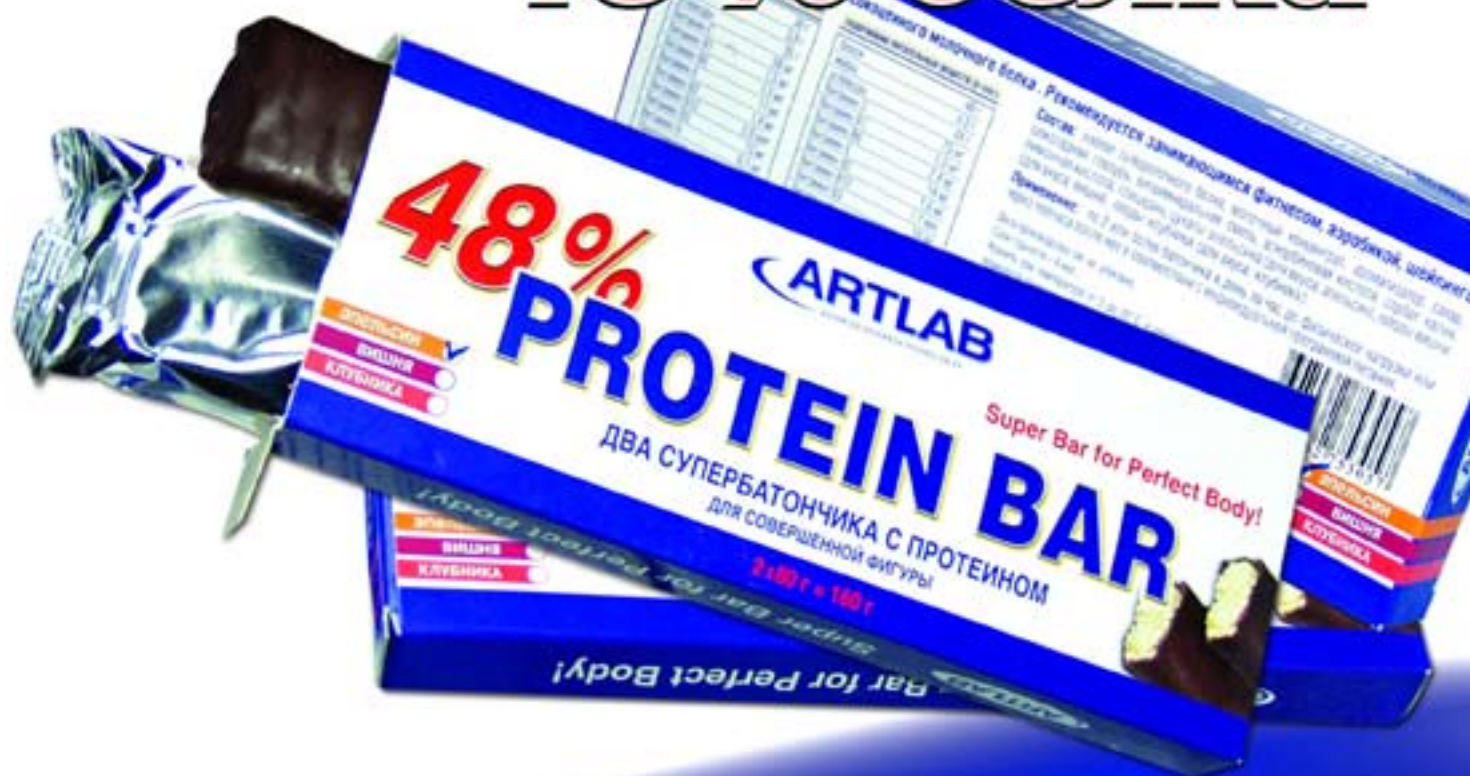
Кому не дорого слово?! В наше время особенно. Кому не захочется стать сильным? Кому не захочется стать обаятельным для женщин? Я думаю, что ни кому не придет в голову спорить с тем, что сильный человек — это человек обаятельный. А что больше привлекает в мужчине женщин, как не сила?! Давайте узнаем мнение женщины об этих мужчинах. В качестве эксперта выступит одна из самых красивых участниц популярного во всем мире телевизионного шоу «Бои гладиаторов» Татьяна Пикалова («Комета»). Между прочим, за свои достижения в демонстрации силы Татьяне была вручена золотая медаль «Всемирного клуба рекордсменов книги Гиннеса». Так что мнению этой красавицы можно верить. «Мне нравятся сильные мужчины. Но я думаю, хорошо, когда сила находится в комплекте с мозгами. Эти соревнования очень зрелищны, и даже мне захотелось выполнить какой-нибудь из этих трюков. Надеюсь встретить настоящего мужчину, который будет открывать консервные банки руками, а по отношению ко мне будет нежен, как котенок. Приятно посмотреть на такое количество настоящих мужчин, собирающихся в одном месте, это такая редкость в наше время. Сейчас мужчины занимаются в основном теннисом, очень нежны и инфантильны. Мне же импонируют те, кто в состоянии защитить и себя, и свою подругу сами, а не окружают свою персону кучей телохранителей. Восхищает необычайная сила этих парней, откуда все это?!» Вот одно из мнений. Может, для кого-то оно покажется спорным. Пишите нам, мы готовы поспорить. А я завершаю краткую экскурсию по турниру «World Strongest Man», или «Самый сильный человек мира», словами: «Быть сильным в наше время означает быть счастливым! Любитель надеется на успех. Профессионал верит в него. Надежда предполагает сомнения, вера же наоборот, исключает их. Будем верить!» **IM**



Новый СУПЕРБАТОНЧИК

содержащий

48% белка



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

Натуральный взрыв гормона роста

Ответы Лоуренса Дормана

(Lawrence Dorman) на вопросы

о революционно новом

усилителе гормона роста



Гормон роста давно интригует культуристов и других атлетов. Его воспринимают как мощный стимулятор роста мышечной массы при одновременном избавлении от жировых отложений — этакая чаша Грааля для атлетов и бодибилдеров. Другим заманчивым аспектом воздействия гормона роста является его громко объявленное омолаживающее действие (предотвращение старения) и различные возможные повышающие здоровье свойства, связанные с поддержанием его оптимального уровня.

Два наиболее распространенных подхода к модуляции гормона роста в организме — это фармацевтические и природные (естественные) методы. Фармацевтический подход состоит в синтетических инъекциях гормона роста и все еще экспериментального орального применения препаратов, усиливающих секрецию. Инъекции эффективно действуют, но являются слишком дорогими при длительном применении. Кроме того, они могут вызвать побочные воздействия, в зависимости от дозы и продолжительности употребления.

Природный подход, более безопасный и более дешевый, в целом не является столь эффективным. Естественные методы повышения секреции гормона роста в организме включают в себя потребление различных аминокислот, таких как аргинин, орнитин и глутамин, а также различных аминокислотных побочных продуктов, типа GABA (гамма-аминомасляная кислота) или ее аналога GHB.

Почему хуже работают более безопасные натуральные версии стимуляторов гормона роста? Первичная проблема — в получении требуемых питательных веществ в активные области секреции гормона роста, т.е. в мозг. Организм имеет множество встроенных барьеров для предотвращения проникновения субстанций в мозг. Например, высокие дозы аминокислот — типа тех, которые требуются для более эффективного выделения ГР — часто деградируются ферментами печени.

Такие натуральные субстанции могут стимулировать выработку ГР с доказанным эффективным результатом, когда они обходят барьеры, как это получается при внутривенных инъекциях. Употребление 30 г аминокислоты аргинина внутривенно настолько эффективно повышает секрецию ГР из гипофизарной железы, что это прежде использовалось как провоцирующий тест на высвобождение ГР гипофизом.

Лекарственные компании разработали препараты, называемые секретатагами ГР — средствами, повышающими его секрецию. Препараты основаны на том открытии, что маленькие цепочки аминокислот — пептиды — могут спо-

собствовать существенному высвобождению ГР. Большинство подобных препаратов все еще считается экспериментальными, но наиболее интересно то, что они являются эффективными при оральном употреблении.

Натуральный продукт, называемый PRO-hGH (прогормон роста) — симбиотропин — также мощное средство усиления секреции гормона роста, в соответствии с данными его разработчиков. Так как гормон роста сам по себе распадается через час после попадания в кровь, уровень первичного продукта ГР (инсулиноподобного фактора роста-1 (IGF-1), который циркулирует в организме намного дольше благодаря защитным связующим белкам), рассматривается как точная мера высвобождения ГР. В смысле перспектив для бодибилдинга это также очень важно, потому что IGF-1 тоже считается актив-



ным анаболическим компонентом гормона роста. Предварительные исследования показали, что PRO-hGH (прогормон роста) — симбиотропин — повышает содержание IGF-1 у различных видов.

Чтобы больше узнать о возможных выгодах применения прогормона симбиотропина, я взял интервью у Лоуренса Дормана (Lawrence E. Dorman, M.D.), который практикует остеопатическую медицину в течение более 30 лет в Independence, Миссури. Дорман специализируется на профилактической медицине и медицине пищевых добавок, и работал с несколькими профессиональными спортивными командами. Он также исследовал PRO-hGH симбиотропин и назначал его своим пациентам, и он хорошо знает его потенциальные полезные стороны.

IM: Недавно была широко опубликована научная работа, содержащая утверждение о том, что высокий уровень IGF-1 вызывает рак простаты. Способствует ли IGF-1 возникновению рака?

LD: Этот опыт был чрезвычайно неточным. Если бы высокий уровень IGF-1 действительно вызывал рак, тогда людям пришлось бы немедленно прекратить занятия спортом, так как спорт является потенциальным стимулятором IGF-1. Я вместе с другими терапевтами исследовал эту взаимосвязь <IGF-1 / рак> и мы все согласились, что большой вклад в эту разработку внесли фармацевтические компании, имеющие свои собственные планы.

В действительности, правдой является противоположное. Поскольку большинство видов рака возникают из-за отказа иммунной системы уничтожать зарождающиеся опухоли, IGF-1, как по-

тенциальный иммуно-стимулятор, оказывал бы предотвращающий рак эффект.

IM: Каким образом поддержание высокого уровня IGF-1 помогает предотвратить заболевания?

LD: Поддержание оптимального уровня IGF-1 в течение жизни поможет предотвратить любой тип заболеваний. Главная причина того, что у пожилых людей наблюдается более высокий уровень различных дегенеративных болезней, в том, что организм постепенно теряет способность отражать эти болезни. Эта потеря связана с вредными для здоровья привычками, такими как отсутствие спортивных занятий, ожирение, дефицит важных нутриентов и постоянная подверженность токсинам окружающей среды, также как и значительным стрессам.

Стимулируя иммунную систему, более высокий уровень IGF-1 защищает организм от бешеной атаки стрессов и связанных с ними заболеваний. Если проверить хронически больных людей, то всегда будет обнаружен уровень IGF-1 ниже нормы. Работа, опубликованная в ведущем журнале, утверждает, что среди пациентов, страдающих сердечными приступами, наблюдался самый высокий уровень летального исхода, если у них был пониженный уровень IGF-1.

IM: Предполагая, что Pro-hGH симбиотропин является эффективным для повышения уровня IGF-1, ожидаете ли вы, что рынок будет наводнен подделками симбиотропина?

LD: Pro-hGH симбиотропин не легко воспроизвести, по крайней мере, по двум причинам. Первая состоит в том, что воспроизведение продукта требует обширных знаний в области пептидов передней доли гипофиза. Только несколько химиков в мире знают, как производить эти специальные пептиды.

Вторая причина заключается в доставке специальных пептидов к месту назначения. Каждому, кто попытается воспроизвести Pro-hGH симбиотропин, придется изобретать путь для успешной транспортировки их через такое враждебное окружение, как слизистая оболочка желудка, имеющая кислую среду, чтобы они попадали в кровь, не будучи разрушенными. Этот процесс требует специальных шапероновых молекул, о которых химия имеет смутное представление.

Я ожидаю, что многие компании будут утверждать, что у них есть одинаково эффективная состряпанная ими версия Pro-hGH симбиотропина, но они будут равно неэффективными. Мы проверили некоторые продукты, и они оказались недостойными всей этой шумихи.

IM: Тучные люди часто обладают резистентностью к инсулину, и у них наблюдается ослабленная схема высвобождения гормонов роста. Принесет ли таким людям пользу употребление симбиотропина?

LD: Если вы назначите инъекции гормона роста, лекарство сначала вызовет инсулиновую резистентность с последующей непереносимостью глюкозы. Однако правдой становится совершенно противоположное явление при употреблении такого стимулятора секреции гормона роста, как Pro-hGH симбиотропин. Мы обнаружили, что этот продукт является настолько эффективным для повышения чувствительности к инсулину, что повышенный уровень глюкозы в крови резко понижается. Когда мы даем его инсулин-зависимым диабетикам, мы всегда предупреждаем их, чтобы они строго контролировали уровень глюкозы в крови. Мы также для нескольких диабетиков отменили инсулиновую терапию в связи с улучшившимся контролем уровня глюкозы.

IM: Поскольку известно, что высокий уровень глюкозы в крови тормозит высвобождение гормонов роста, даст ли употребление низко-углеводных продуктов при использовании Pro-hGH симбиотропина какие-либо преимущества?

LD: Вам желательно ограничить прием углеводов за несколько часов до употребления Pro-hGH симбиотропина. Вы также должны воздерживаться от любой белковой пищи как минимум за 3-4 часа до назначения симбиотропина. Аминокислоты будут конкурировать с некоторыми компонентами, находящимися в этой добавке, что из них будет первым усвоено организмом.

IM: Как лучше всего использовать Pro-hGH симбиотропин?

LD: Я рекомендую подождать хотя бы час, прежде чем что-то есть после его употребления. Не рекомендуется объединять Pro-hGH симбиотропин с едой или добавками, это может снизить эффективность употребления продукта. Это касается любых белковых или креатиновых добавок.



IM: Предлагаете ли вы употреблять больше белка при приеме Pro-hGH симбиотропина?

LD: Большинство активных людей уже придерживаются диет с высоким содержанием белков, и употребление Pro-hGH симбиотропина параллельно с такими диетами оказывает взаимно-усиливающий эффект. С другой стороны, я считаю, что даже активные люди не должны употреблять слишком много белка, и употреблять белок различного происхождения. Это включает в себя употребление белков, как животного, так и растительного происхождения.

IM: Существует ли какой-либо тип диетических жиров, которому следует отдавать предпочтение при приеме Pro-hGH симбиотропина?

LD: Моно-ненасыщенный жир, как тот, который содержится в оливковом масле и масле канола, является хорошим

вариантом для употребления. Он не так поддается окислению и помогает поддерживать более высокий уровень защитного холестерина (липопротеинов высокой плотности) в организме.

IM: Следует ли особое внимание уделять углеводам с низким глицимическим индексом, которые способствуют меньшему высвобождению инсулина?

LD: Тип углеводов больше касается тех людей, которые только начинают тренироваться. Регулярные занятия способствуют более эффективному использованию усвоенных углеводов, к примеру, лучшей способности накопления гликогена. За счет этого большинство людей достигает повышенного усвоения углеводов после занятий.

IM: Что вы скажете насчет использования добавок, повышающих эффективность инсулина, таких как хром или сульфат ванадила. Будут ли они усиливать эффект Pro-hGH симбиотропина?

LD: Это хорошие добавки; однако, ванадил после одновременного применения становится токсичным для почек. Я бы порекомендовал вместо этого использовать более безопасный ванадиловый комплекс. Есть в наличии несколько из них.

IM: Какова цель специальных элементов из бобовых культур, содержащихся в Pro-hGH симбиотропине?

LD: Элементы из бобовых культур, использованные в Pro-hGH симбиотропине являются продуктом лесного бобовника. Он содержит побочный продукт аминокислотного обмена, называемый L-допа, являющийся признанным высвободителем гормона роста в мозге. Обычно L-допа разрушается в желудке до того, как попасть в мозг, но шапероновые молекулы в Pro-hGH симбиотропине могут с успехом защитить ее от преждевременного разрушения.

IM: Почему эффект шипучего напитка Pro-hGH симбиотропина имеет такое большое значение для эффективности продукта?

LD: Выделение пузырьков способствует мгновенной ассимиляции факторов, содержащихся в Pro-hGH симбиотропине. Эти активные факторы, такие как пептиды передней доли гипофиза, являются неустойчивыми, и, чем дольше они подвергаются воздействию враждебной окружающей среды, такой как кислотность желудка, тем больше риска деградации. Выделение пузырьков помогает нейтрализовать некоторые потенциальные враждебные воздействия.

IM: Взаимодействует ли Pro-hGH симбиотропин с каким-либо из популярных предшественников тестостерона, имеющихся сейчас на рынке?

LD: Предшественники андрогена, такие как андростенедион, действуют совсем другими путями, нежели Pro-hGH. Предшественники андрогена с помощью

ферментов печени превращаются в тестостерон, в то время как Pro-hGh способствует периферическому синтезу и высвобождению IGF-1, скажем, в мышцах. Один разрезкарированный предшественник андрогена, однако, увеличивает IGF-1, и им является DHEA.

ИМ: *Каких результатов может ожидать культурист после того, как он начал принимать Pro-hGh симбиотропин?*

LD: Первоначальным эффектом будет повышение выносливости при выполнении упражнений. Это проявляется в более интенсивных тренировках и лучшим посттренировочном восстановлении. При его использовании человек может иметь способность тренироваться быстрее, с более короткими перерывами для отдыха между сетами, но это зависит от начального физического состояния.

ИМ: *Поскольку Pro-hGh улучшает процесс восстановления после занятий, сможет ли принимающий его человек тренироваться чаще и дольше?*

LD: В то время как продукт способствует развитию лучшей восстановительной способности, он все же не дает вам право перетренироваться. Вам надо руководствоваться здравым смыслом. Pro-hGh симбиотропин, однако, частично компенсирует замедленное высвобождение гормонов роста, которое происходит при перетренированности путем повышенного периферического синтеза IGF-1. Этот локализованный IGF-1 послужит для того, чтобы сделать процесс восстановления после тренировки максимальным.

ИМ: *Поскольку у более молодых людей, как правило, выше уровень IGF-1, чем у пожилых, какие преимущества им даст применение такого продукта как Pro-hGh симбиотропин?*

LD: Даже у более молодых людей будут наблюдаться улучшения мышечной силы и выносливости. Поскольку IGF-1 также укрепляет соединительную ткань, такую как та, которая содержится в суставах и связках, использование этого продукта повысит степень защиты от травм.

ИМ: *Вы ранее упоминали, что уровень DHEA может также повышать уровень IGF-1. Означает ли это, что Pro-hGh симбиотропин и DHEA являются взаимодополняющей комбинацией?*

LD: У более пожилых людей при одновременном использовании этих средств повышается уровень IGF-1; однако, я считаю, что DHEA следует использовать только после 40 лет. Более молодые люди имеют более высокий уровень DHEA, что делает использование этого гормона избыточным. Я считаю, что каждому, кто намерен использовать DHEA, следует измерить уровень DHEA-3 путем лабораторных анализов. Это позволит вам вычислить нужную дозу DHEA.

ИМ: *Может ли использование Pro-hGh*

симбиотропина вызвать побочные эффекты, схожие с теми, которые вызываются инъекциями гормона роста?

LD: Запястный туннельный синдром, болезненное ущемление нерва в запястье, является распространенным побочным эффектом пользования инъекциями гормона роста. Относительно Pro-hGh симбиотропина, мы наблюдали этот побочный эффект только у людей, употреблявших слишком большие дозы, и, затем, у женщин. Что касается причины, по которой эти эффекты наблюдаются только у женщин, мы еще ее не установили. Но этот эффект случается чрезвычайно редко, и только в случае, если продукт употребляется неправильно.

ИМ: *Следует ли перед началом приема Pro-hGh симбиотропина предварительно пройти медицинское обследование?*

LD: Я бы порекомендовал измерить эндогенные уровни IGF-1 в лабораторных условиях перед тем, как использовать продукт, чтобы вы увидели первоначальную степень ответной реакции.



ИМ: *Произведет ли более сильные эффекты увеличение рекомендуемой дозы Pro-hGh симбиотропина?*

LD: Pro-hGh симбиотропин — модуляторный гормон роста. Он не дает постоянной стимуляции, как инъекции гормона роста. Однако, постоянная бомбардировка клеточных рецепторов гормонов роста, происходящая при инъекциях, уменьшает на время эффективность препарата. Pro-hGh симбиотропин является более мягким стимулом высвобождения гормонов роста, но любым действенным продуктом можно злоупотребить.

ИМ: *Является ли это причиной, по которой вы рекомендуете циклирование, а не каждодневный прием Pro-hGh?*

LD: Перерывы через каждые несколько дней приема продукта сохраняют его эффективность, предотвращая при этом появление побочных эффектов. Короткие передышки также поддерживают эффективность рецепторов, таким образом,

предотвращая их чувствительность, что случается при инъекциях гормона роста.

ИМ: *Существуют ли какие-либо известные противопоказания к использованию Pro-hGh симбиотропина?*

LD: Единственная замеченная нами до сих пор проблема — это обычно содержащийся в Pro-hGh симбиотропине компонент цитрусовых. Люди, страдающие аллергиями на цитрусовые, не должны использовать этот продукт. Мы, конечно, вскоре будем иметь свободный от этого компонента продукт.

ИМ: *Воздействует ли симбиотропин на активность других гормонов, скажем, высвобождения тиреоидов?*

LD: Мы имеем некоторые данные, что он способствует высвобождению тиреоидов.

ИМ: *Синтетические стимуляторы ГР также повышают уровни кортизола и пролактина. Оказывает ли подобный эффект симбиотропин?*

LD: Повышенный уровень кортизола беспокоит атлетов в силу его установленных катаболических влияний, связанных с этим адренальным гормоном. Мы не обнаружили в любой возрастной группе никакого роста уровней кортизола.

ИМ: *Почему вы не рекомендуете людям, которые используют симбиотропин, применять искусственные заменители сахара?*

LD: Эта добавка содержит специальные фармацевтические сахара, которые являются частью патентованной системы транспорта шалерона. Искусственные заменители сахара вмешиваются в функции этих специальных сахаров, и это в потенции может снизить эффективность данного продукта.

ИМ: *При прочих равных условиях, что лучше: использовать симбиотропин первым делом утром до завтрака, или же вечером перед сном?*

LD: Лучшим выбором для большинства людей является вечернее время. Причиной этого является то, что в большинстве случаев прием пищи происходит за несколько часов до этого, и это позволяет активным составляющим симбиотропина найти свободные пути к тканям-мишеням. Кроме того, самое выраженное высвобождение ГР происходит в начальных стадиях глубокого сна, и симбиотропин будет способствовать стадии глубокого сна, также как и оказывать синергическое воздействие на достижение натурального пика ГР в это время.

ИМ: *Инъекции ГР вызывают задержку натрия. Характерно ли это для симбиотропина?*

LD: Pro-hGh симбиотропин сам по себе содержит ничтожное количество натрия, и не будет вызывать никакой задержки натрия или воды. Мы даже отметили снижение давления крови у людей, страдающих от гипертонии, после того, как они начинали использовать симбиотропин. **IM**

НОВШЕСТВА

В ТРАНСПОРТЕ

КРЕАТИНА

Джим Мейерс (Jim Meyers)

Когда покупаете креатин, придерживайтесь компаний, которые гарантируют качество. Если Вы имеете гарантию высококачественного креатина и нормально функционирующие почки, токсичность в высшей степени маловероятна, даже при приеме от 15 до 20 граммов в день, что является распространенной нагрузочной дозировкой (6).

Сахарная хандра

Простые сахара реально не играют никакой роли в диете серьезного бодибилдера. Это особенно верно для большого числа людей, включая ничего не подозревающих бодибилдеров, которые имеют проблемы с метаболизмом инсулина. Большинство бодибилдеров верит, что они не имеют такой проблемы, — в конце концов, они не диабетики. Даже если эта вера имеет основания, те же самые бодибилдеры всегда задаются вопросом, почему они не могут избавиться от «этой последней крошечки жира». Причиной может быть расстройство, известное как инсулиновая резистентность.

Инсулиновая резистентность, или нечувствительность к инсулину, является

состоянием, в котором организм производит достаточно инсулина в ответ на повышение уровня глюкозы крови, но не реагирует должным образом на инсулин. Это расстройство стало настолько распространенным, что эксперты в Centers for Disease Control в Атланте предполагают, что один из четырех американцев является инсулино-резистентным.

Инсулино-резистентные бодибилдеры имеют трудности при достижении рельефности на богатых углеводами/бедных жирами диетах. Сладкие и крахмалистые углеводные пищевые продукты, подобные рису, картофелю и макаронам, обычно дают высокую инсулиновую реакцию, иногда заставляя высвобождаться большее количество инсулина, чем может использовать инсулино-резистентный организм.

Слишком много инсулина действует как яд. Чтобы защитить себя, организм преобразовывает избыток в триглицериды, которые затем запасаются в виде жировой ткани (13, 14). Это может объяснить, почему богатые углеводами/бедные жиром диеты делают некоторых бодибилдеров жирными. Можно ли решить сахарную проблему, вовсе не используя транспортные системы креатина? Не факт.

Пожалуй, самое мудрое решение для бодибилдеров, желающих стать больше и

рельефнее — избежать использования декстрозных транспортных систем креатина.

Сахар не транспортирует креатин — инсулин делает это.

Лишенная сахара новинка транспортной системы креатина

Любой, кто когда-либо приобретал журнал по бодибилдингу, видел заголовок: «Легальные, эффективные заменители стероидов», «Увеличьте ваш жим лежа на 50 фунтов после всего одной недели использования добавки X» или даже «Используйте нашу добавку и нарастите 10 фунтов мышц в ходе 10 дней!»

Диковинные рекламные заявления, которые обещают читателю мгновенную славу и перебегают дорогу серьезным компаниям, фактически никогда не выполняют своих обещаний. Почему? Потому что большинство добавок не может приблизиться к воздействиям анаболических субстанций.

До недавнего времени, большинство этих заявлений было просто жульничеством. В ходе прошлых нескольких лет, однако, всплыло одно вещество, которое быстро становится наиболее популярным.



лярной добавкой со времен протеинового порошка. По своему эффекту оно подобно действию анаболических стероидов, оно безопасно и недорого. Более того, — наука доказала, что оно работает. Ученые знают его как метил гуанидино-уксусная кислота. Бодибилдерам и атлетам оно известно как моногидрат креатина.

Полезные свойства моногидрата креатина

Моногидрат креатина — безвкусный, белый кристаллический порошок, который содержится во многих пищевых продуктах, особенно в красных видах мяса. Креатин комбинируется с фосфатом в организме, чтобы образовывать фосфокреатин, который является определяющим фактором энергопродукции в мышечной ткани. В течение первых 10 секунд упражнения, которое использует максимальные нагрузки от одного до шести повторений, работа мышц происходит в фосфагенном диапазоне; то есть они используют запасенную АТФ и фосфокреатин для энергии. АТФ — энергоноситель, присутствующий в мышце, в то время как фосфокреатин — предшественник АТФ. Увеличивая фосфокреатин путем приема моногидрата креатина, Вы можете увеличивать вашу АТФ и, таким

фунтов сухих мышц меньше чем за 30 дней (1, 2, 3).

Мало того, что креатин увеличивает силу, скорость и объем, но он также улучшает внешность мышц. Моногидрат креатина связывается с водой, по мере того как он абсорбируется в мышечные клетки. Поскольку большее количество креатина запасается, большее количество воды привлекается в мышечную клетку (4). Это объясняет гидратирующее влияние креатина на мышечную клетку, которая состоит приблизительно из 75 процентов воды. Бодибилдеры замечают: хорошо гидратированная мышца внешне выглядит более полной, более округлой и более накачанной (4). И что более важно — желательные побочные эффекты креатина подкрепляются его доказанной безопасностью.

Фактор безопасности

Креатин — натуральный метаболит, выделяемый ежедневно путем почечной фильтрации. Многочисленные на-

видного риска для здоровья молодых взрослых».

Креатин можно расценивать как безопасный, пока добавка чиста и свободна от примесей. Разнообразные сорта его в настоящее время доступны на рынке, но некоторые имеют очень низкое качество. Креатин низкого качества не будет давать те же самые полезные свойства, что и чистый моногидрат креатина. Фактически, если он замещен дешевыми наполнителями или загрязнен примесями, увеличивается вероятность ухудшения здоровья. Креатин — белый кристаллический порошок, который не имеет никакого вкуса. Если ваш креатин имеет плохой запах или желтоватый цвет, остерегайтесь!

Дозировка/загрузка

Атлеты принимают моногидрат креатина, смешивая пять граммов или одну полную чайную ложку в стакане воды. Чтобы насытить мышцы креатином, в течение первой недели многие проходят так называемую загрузочную фазу, принимая пять граммов четыре раза в день в течение пяти дней. После загрузочной фазы они уменьшают дозу до пяти граммов в день. Максимальный уровень креатина в мышцах можно поддерживать месяцами всего пятью граммами в день (7). Прием больше чем 15-20 граммов в день не увеличивает полезные свойства креатина (8). Мышечная ткань может удерживать только около пяти граммов креатина на килограмм веса тела. Нормальный уровень креатина в нефортифицированной мышце — от 3,5 до 4,0 граммов на килограмм веса тела. До недавнего времени метод загрузки, описанный выше, был наиболее распространенным способом наслаждаться воздействиями креатина.

Познакомьтесь с транспортными системами креатина

Транспортные системы креатина разработаны для взаимодействия с одной из наиболее анаболических субстанций организма — инсулином. Большинство транспортных систем креатина работает, стимулируя производство организмом инсулина простым сахаром типа декстрозы. Инсулин, среди других функций, доставляет креатин в мышечные клетки (9). Другими словами, транспортные системы креатина могут лучше, чем обычный моногидрат креатина, доставить большее количество креатина в мышечную ткань. Как только бодибилдеры обнаружили их,

Инсулиновая резистентность, или нечувствительность к инсулину, является состоянием, в котором организм производит достаточно инсулина — в ответ на повышенные уровни глюкозы крови, — но не реагирует должным образом на инсулин

образом, число повторений в любом упражнении. Кроме того, пользователи креатина обычно ощущают впечатляющие результаты в пределах только семи дней. Нередки прибавления сухой массы тела от 5 до 10 фунтов. Такой прогресс созвучен некоторым заголовкам рекламы добавок, но такие заявления могут быть подтверждены фактически. Недавние опыты подтверждают, что моногидрат креатина способен увеличивать повторный максимум в жиме лежа на 20 фунтов, улучшать спринтерские способности и помочь нарастить от 5 до 10

учные опыты показали его безопасность, даже в больших дозировках. Недавнее Британское исследование, проведенное University of Nottingham Medical School, обнаружило, что субъекты, потребляющие целых 20 граммов моногидрата креатина ежедневно в течение пяти дней и вслед за этим пять граммов креатина ежедневно в течение шести непрерывных недель, не показали никаких неблагоприятных влияний. Исследователи заключили, что «резкая фортификация питания моногидратом креатина не представляет никакого оче-

транспортные системы креатина стали повальным увлечением.

Многие компании спортивного питания представили разнообразные версии этих систем. Транспортные системы креатина продавались в тренажерных залах и магазинах здорового питания, подобно воскресным газетам на уличном углу. Несмотря на быстро растущую манию, возник вопрос относительно того, адресовано ли это вещество полностью к потребностям бодибилдера. Кроме моногидрата креатина, все транспортные системы креатина имели один общий компонент — декстрозу. Декстроза, которая в основном представляет собой сахар, помогает транспортным системам креатина работать лучше, чем обыкновенный креатин у большинства людей (2). В то время как это безвредное вещество обладает полезными свойствами, оно также имеет недостатки.

К сожалению, основанные на декстрозе транспортные системы креатина снабжают тем, что для некоторых людей может быть нежелательным — избытком сахаров. Читайте ярлыки: сахара фактически составляют целых 80 процентов в транспортных системах креатина! Так что в течение нормальной загрузочной фазы с декстрозной транспортной системой креатина, Вы получите калорийный эквивалент 30 чайных ложек сахара ежедневно! Потребление слишком большого числа калорий из сахара может быстро сделать Вас толстым. Если копнуть глубже, слишком большое количество рафинированных простых сахаров, подобных декстрозе, может нарушить уровень глюкозы крови и поставить под угрозу метаболизм инсулина.

Инсулиновый насос

Инсулин — гормон, производимый поджелудочной железой, который играет сложную роль в организме. Одна из его первичных функций — стабилизировать повышенные уровни глюкозы крови, которое обычно наблюдается, когда Вы едите сахара или углеводы. Другая главная функция инсулина — регулировать продвижение нутриентов, подобных аминокислотам и креатину, в мышечные клетки (9, 10).

Чем более эффективен метаболизм инсулина в организме, тем большее количество нутриентов входит в мышеч-

ные клетки, и тем большее количество мышц Вы можете построить (11).

Это, в комбинации с фактом, что гормон роста, тиреоидные гормоны и тестостерон, — все взаимодействуют с инсулином, делает инсулин одной из наиболее анаболических субстанций организма (12). Поскольку поджелудочная железа и инсулин играют такие важные роли в строительстве мышц, необходимо, чтобы ваша поджелудочная железа, так же как и ваше все тело, находились в хорошем здоровье. Один из способов поощрять это — избегать сахаров, подобных декстрозе.

Сахар в основанных на декстрозе продуктах присутствует главным образом, чтобы вызвать подъем уровня инсулина. Так что, вместо использования декстрозы или других сахаров для подхлестывания инсулина, рекомендуется применять креатиновые добавки, содержащие альфа-липоевую кислоту, хром, магний, L-глутамин и таурин, которые усиливают метаболизм инсулина. Если метаболизм инсулина улучшен, можно полагать, что транспортная система креатина улучшится тоже.

Недавнее исследование в Medical Hypotheses показывает, что магний и таурин могут помогать инсулиновой чувствительности (15). Улучшенная инсулиновая чувствительность означает, что организм использует инсулин, который он производит, более эффективно, что почти каждый бодибилдер считает выгодой.

Другое современное исследование показывает, что антиоксидантная альфа-липоевая кислота усиливает метаболизм инсулина даже при наличии инсулиновой резистентности (16). Альфа-липоевая кислота привлекла внимание бодибилдеров, потому что она имеет мощное влияние на метаболизм инсулина, даже у людей, которые имеют нарушения обмена веществ.

Одно исследование, проведенное на диабетиках, которые имели инсулиннезависимый диабет меллитус (NIDDM), показало, что альфа-липоевая кислота значительно увеличивает использование тканями глюкозы крови (17). Другие открытия показывают, у диабетиков что это повышает метаболический темп глюкозного клиренса на 50 процентов (18).

L-глутамин и хром также высоко ценятся учеными диетологами за их роль в метаболизме инсулина. L-глутамин общеизвестен среди бодибилдеров в силу его антикатаболических и иммуностимулирующих свойств. Однако, немногие знают, что L-глутамин — важнейший участник метаболизма инсулина на клеточном уровне (19). Некоторые опыты показали, что фортификация питания L-глутамином





может даже предотвращать начало некоторых инсулиновых расстройств (20).

Аналогичным образом, популярный пищевой хром показал улучшение (21) метаболизма инсулина. Хром может помогать транспортной системе креатина, потому что он способствует более эффективной работе инсулина(22).

Если обычный креатин или декстро-зо-транспортные системы креатина для Вас работают неэффективно, Вы должны попробовать другие транспортные системы креатина, лишенные сахара. Тогда Вы по достоинству оцените новейшие комбинации известного энергетика с его новыми помощниками. **IM**

Ссылки

1. Earnest, C., et al. (1995). The effect of creatine monohydrate ingestion on anaerobic power indices, muscular strength and body composition. *Acta Physiol Scand.* 153: 207-209.
2. Ferreira, M., et al. (1997). Effects of ingesting a supplement designed to enhance creatine uptake on strength and sprint capacity. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* 29.5: S146.
3. Kreider, R. B., et al. Effects of ingesting supplements designed to promote lean tissue accretion on body composition during intense training. *Int J Sport Nutr.* 6(3):234-236.
4. Passwater, Richard A. *Creatine.* New Canaan, Connecticut: Keats Publishing, 1995.28.
5. Sewell, D. A., et al. (1997). The effect of acute dietary creatine supplementation upon indices of renal, hepatic and hematological function in humans. *Nutrition Society.* June.
6. Passwater, 42.
7. Colgan, Michael. *Creatine for Muscle and Strength.* Vancouver: Apple Publishing Company. 1997. 18.
8. Passwater, 25.
9. Waterlow, J. C. (1978). *Protein turnover in mammalian tissues and the whole body.* Amsterdam: Elsevier-North Holland.
10. Colgan, Michael. *Optimum Sports Nutrition.* New York: Advanced Research. 1993.372 11. *Ibid.*, 313.
12. *Ibid.*, 367.
13. Sears, Barry. *Mastering the Zone.* New York: HarperCollins Publishers. 1997.3.
14. Colgan, Michael. *The New Nutrition.* San Diego: C. I. Publications. 1994.169.
15. McCarty, M. F. (1996). Complementary vascular-protective actions of magnesium and taurine: a rationale for magnesium taurinate. *Med Hypotheses.* 46(2):89-100.
16. Jacob, S., et al. (1996). The antioxidant alpha-lipoic acid enhances insulin-stimulated glucose metabolism in insulin-resistant rat skeletal muscle. *Diabetes.* 45(8):1024-1029.
17. Passwater, Richard A. *Lipoic Acid: The Metabolic Antioxidant.* New Canaan, Connecticut: Keats Publishing. 1995.28.
18. Jacob, S., et al. (1995). Enhancement of glucose disposal in patients with type 2 diabetes by alpha-lipoic acid. *Arzneimittel-Forschung.* 45(8):872-874.
19. Traxinger, R. R. (1989). Role of amino acids in modulating glucose-induced desensitization of the glucose transport system. *J Biol Chem.* 15: 264(35):20910-20916.
20. Ballard, T. C. (1996). Effect of L-glutamine supplementation on impaired glucose regulation during intravenous lipid administration. *Nutrition.* 12(5):349-354.
21. Ravina, A., et al. (1993). The clinical use of the trace element chromium in the treatment of diabetes mellitus. *Harefuah.* 125: 142-148.
22. Evans, Gary. *Chromium Picolinate: Everything You Need to Know.* Garden City Park, New York: Avery Publishing Group. 1996.90.



ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ

ТРЕНИРОВОЧКА

Вы можете задаться вопросом, почему все, кажется, происходит не так, когда Вы начинаете низкокалорийную диету. В пределах нескольких дней ваша сильная мотивация исчезает, и Вы чувствуете себя все менее и менее энергичным. Ваши тренировочные отягощения тренинга уменьшаются вместе с вашей тренировочной интенсивностью, а то, что вы видите в зеркале, является еще худшим: вы съезжились. Ваша цель состояла в том, чтобы сбросить жир, но Вы просто выглядите меньшим, а не более поджарым. Фактически, Вы смотрите дряблым, и рельеф ваших мышц быстро сглаживается.

Вы обвиняете вашу диету, и Вы присягаете в том, что попытаете более действенную в следующий раз, но — к вашему удивлению! — не может случаться ничего ошибочного в вашей диете или в вашей фортификации питания. Проблема, вероятно, в вашем тренинге.

Когда поставка не отвечает запросу

Ваши жировые депозиты сохраняют большое количество годных к употреблению калорий — имеется гораздо большее количество топлива, чем Вы можете себе представить — и диеты предназначены для того, чтобы заставить ваше тело использовать часть этого огромного энергетического резерва. Как это ни парадоксально, после нескольких дней диеты Вы чувствуете, как будто спрос на энергию не удовлетворяется, как будто бы ваше тело развило некоторое сопротивление по отношению к жировой энергии. Она кажется неправильным топливом, как будто Вы налили керосин в ваш автомобиль. Это — великолепный источник энергии для летающих самолетов, но, так или иначе, ваш автомобиль не может использовать его.

В отличие от вашего автомобиля, конечно, ваше тело, как предполагается, адаптируется к почти любому источнику доступной энергии. Имеются только три источника энергии, которые ваше тело способно запасти: углеводы, жиры и белки. Очень редко случается, когда оно использует только один из них. Вместо того, оно обычно окисляет комбинацию из этих трех. Как бодибилдер, Вы едите много углеводов и белков в межсезонье. Когда Вы садитесь на диету, Вы начинаете урезать калории, поступающие из жира. Углеводы — следующие на очереди, но потребление белка страдает в этом случае редко. Большое нарушение истины — то, что Вы предполагаете, будто ваше тело является эффективным в переключении от одного источника энергии к другому. В межсезонье оно привыкло к получению множества углеводов. Внезапно организм, как ожидается, забудет о углеводах и немедленно превратится в эффективную жиросжигающую машину. Это очень неправильное предположение. Не то чтобы ваше тело не могло выполнять такой метаболический поворот; это явление в основе не столь просто, каким кажется.

Когда Вы начинаете вашу диету и сокращаете ваше потребление углеводов, ваш организм остается, в основном, с двумя источниками энергии: жиром, содержащимся в адипозной ткани — который Вы хотите сжечь, — и аминокислотами, содержащимися в ваших мышцах, которые Вы хотите пощадить. Конечно, будут

Майкл Гюндилл (Michael Gundill)

Превратите
ваше тело
в жиросжигающий
механизм





оставаться некоторые углеводы, но это, конечно, не в достаточном количестве удовлетворит калорийный запрос.

Ваше тело будет прибегать к источнику энергии, который оно знает, как превосходно использовать — к протеинам. Протеины относительно легко использовать, и ваше тело полно ими, благодаря вашей гипертрофированной мышечной массе. Это — начало длинной катаболической фазы. Ваше тело будет использовать ваши мышцы для энергии и, таким образом, будет сжигать вашу адипозную ткань.

Почему бодибилдеры не эффективны в использовании жира как энергии? Ответ прост. Не понимая этого, они делают вещи, которые мешают их организму сжигать жир.

Тренинг — это все

Как сказано выше, тренинг — наиболее важный фактор, именно тот, который сделает вашу диету успешной или неудачной. Конечно, сама по себе диета идет в расчет, но средний боди-

билдер знает приблизительно, как проектировать низкокалорийную диету. Как вы можете себе представить, ваши мышцы, с учетом их размеров, — главный источник потребления энергии. Это истинно не только в ходе тренировок, но также и в течение дня. Когда вы находитесь на низкокалорийной диете, ваши мышцы становятся все более и более слабыми, что указывает: кое-что действительно неправильно. Ваше тело не знает, как использовать собственный жир, и поскольку вы ограничиваете углеводы, то вынуждаете его использовать единственный источник доступной энергии — ваши мышцы. Это — причина того, что Вы сжигаетесь и не выглядите более поджарым по мере того, как диетитесь.

Вы тренируете ваши мышцы, чтобы стать больше и сильнее, а не использовать жир в качестве энергии. Как и с большинством вещей в жизни, конечно, Вы должны попрактиковаться, чтобы быть преуспевающим кое-чем. Так, если Вы хотите, чтобы ваши мышцы ис-

пользовали жир как энергию, Вы должны тренировать их делать это. Есть шанс, что, когда Вы придерживаетесь обычных культуристических тренировок, вы обучаете ваши мышцы избегать использования жира для энергии. Большинство бодибилдеров тренируется по методикам, которые не позволяют им эффективно сжигать жир.

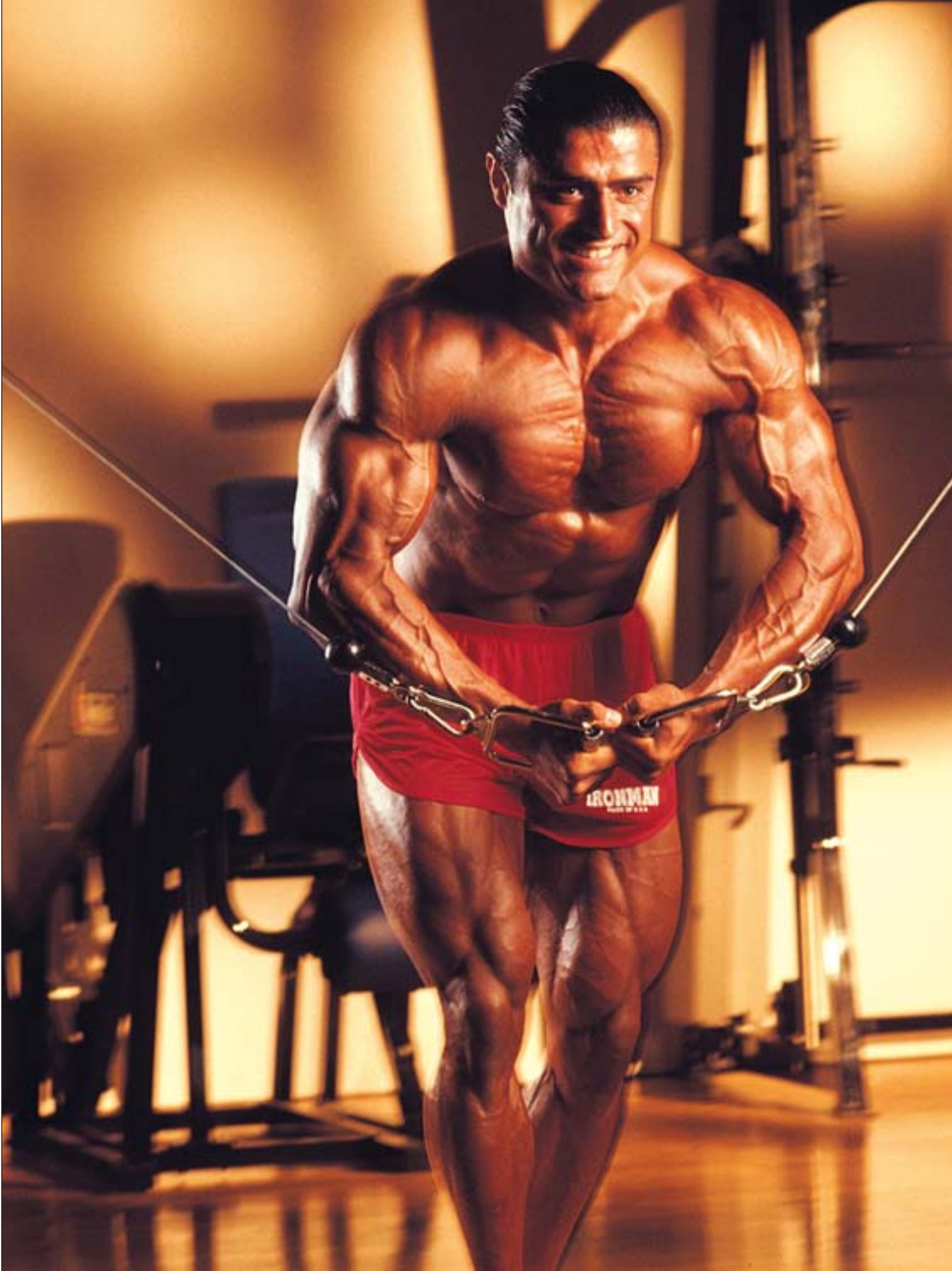
Вы можете возразить, что Вы регулярно крутите педали на стационарном велосипеде, что является хорошим способом вынудить ваши мышцы сжигать жир как энергию. Это неверно. Езда на велосипеде учит только маленькую часть ваших ног использовать жир в качестве энергии. Это не дает ничего остальным вашим мышцам.

Что делает волокна эффективными при сжигании жира?

Имеются два вида мышечных волокон внутри каждой мышцы, тип 1 и тип 2. Волокна типа 2 являются самыми podatlivыми к гипертрофии, что делает их вашей первичной мишенью в бодибилдинге. Они хороши в использовании углеводов, но они не настолько хороши в сжигании жира. Волокна типа 1, с другой стороны, являются превосходными в окислении жира, но ими часто пренебрегают бодибилдеры, поскольку они с меньшей вероятностью поддаются гипертрофии. Даже если Вы тем или иным способом стимулируете эти волокна, Вы обычно не тренируете их для того, чтобы сжигать жир. Тренинг для массы прекрасен, пока все, что Вы хотите — быстрое приобретение больших мышц, независимо от того, какова цена этого, в смысле избыточного телесного жира. Если Вы заботитесь о вашей внешности, конечно, то является большой ошибкой игнорировать эти волокна.

Думайте об этом, как о состязании между мышечными волокнами. Тренируясь только с большими отягощениями и низким числом повторений, чтобы заставить гипертрофироваться волокна типа 2, Вы заставляете часть волокон типа 1 преобразовываться в тип 2 (1). В результате, число волокон типа 1 уменьшается, и в течение длительного срока мышцы бодибилдеров, имеют тенденцию становиться преимущественно состоящими из волокон гипертрофируемого типа 2. В то время как тип 1 волокон может иногда рекрутироваться по ошибке, они редко стимулируются должным образом. Ситуация еще хуже у пользователей допингов, так как многие допинги ускоряют превращение волокон типа 1 в волокна типа 2.

Когда Вы продолжаете низкокалорийную диету, часть жира внутри ва-





шей адипозной ткани высвобождается и выходит в кровь. Когда это происходит, жир, как предполагается, будет привлекаться в мышцы для окисления в виде энергии. Если Вы используете добавки, которые я рекомендую ниже, Вы должны иметь более чем достаточно жира, циркулирующего в вашей крови. Количество жира, который ваша мышца может завлечь, представляет собой первое узкое место.

Потребление жира мышцами становится возможным благодаря ферменту, называемому липопротеин липазой (2). Волокна типа 1 содержат множество липопротеин липазы, в то время как волокна типа 2 — нет. В результате, ваши мышцы не особенно эффективны в привлечении циркулирующих жиров.

Только ограниченное количество жира будет делать это внутри ваших мышц, где он должен достигнуть митохондрии для оксидации. Имеется множество мембран, которые необходимо пересечь (3). Старая теория, которая известна как теория свободного перемещения, утверждала, что жирные кислоты свободно и пассивно транспортируются внутри мышечных волокон (4). Это срабатывает в лабораторной пробирке на синтетических мембранах, но, к сожалению, это совершенно другая история применительно к вашим мышцам (5). Как только они оказываются внутри мышц, жирные кислоты должны транспортироваться особыми курьерами, так что количество жира, которое может достигать митохондрий, ограничено числом транспортных средств. Мышечные волокна типа 2 не имеют такого большого числа транспортных средств внутри них. Волокна типа 2, с другой стороны, имеют их в изобилии. Более того, всякий раз, когда

Вы тренируете волокна типа 1 должным образом, число курьеров увеличивается, и каждый курьер становится более эффективным в транспортировке жира (6).

Критически важно, чтобы Вы поняли, что адаптация локализуется в соответствующе подготовленных мышцах (6). Пример, процитированный выше, применим и здесь: когда Вы ездите на велосипеде, Вы тренируете маленькую часть ваших мышц ног для того, чтобы они были эффективными при использовании жира; это не дает ничего для мышц в остальных частях вашего тела.

Это — первый лимитирующий шаг для бодибилдеров: очень небольшое количество жира достигает вашей мышцы, и как только это происходит внутри волокон типа 2, темп транспортировки жирных кислот становится очень медленным. Другими словами, гипертрофируемым волокнам типа 2 трудно делать жировую энергию доступной. Это будет справедливым независимо от того, как Вы тренируетесь. Жиры — не самый лучший источник

энергии для интенсивных сокращений. В результате, ваши мышцы станут эффективными в использовании карбогидратов, в то время как они забывают об использовании жира. Хотя это не слишком большая проблема в межсезонье, это становится серьезной проблемой, когда вы находитесь на диете. Смысл в том, что Вы должны тренировать волокна типа 1 во всех ваших мышцах, чтобы противодействовать натуральному, порожденному бодибилдингом сопротивлению транспортировке жиров.

Окисление жирных кислот

Цель окисления жирной кислоты внутри мышцы состоит в том, чтобы произвести АТФ для мышечных сокращений, — то преобразование, которое происходит в митохондрии. Волокна типа 2 главным образом используют карбогидраты как энергию, и небогато обеспечены митохондриями. Эта ситуация осложняется фактом, что бодибил-



Жиросжигающая тренировка переходного периода

(от 15 до 30 дней перед началом вашей диеты)

День 1

Грудь (тяжело) и гакк-присед (высокое число повторений)
Обратнонаклонные жимы (разминка), 2x10-12
Суперсет
Обратнонаклонные жимы, 2x6-8
Тренажер для гребли, 2x30, 50
Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением (разминка), 2x15
Суперсет
Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, 2x10
Тяги вниз, стоя на коленях, 2x75, 100
Скрещивание рук на блоках, 3x30, 50, 75
Передние дельтоиды (высокое число повторений), тыльные дельтоиды (высокое число повторений) и боковые дельтоиды (высокое число повторений)
Суперсет
Фронтальные подъемы рук на блочном устройстве, 2x30, 50
Работа на тренажере для тыльных дельтоидов, 2x75, 100
Суперсет
Тяги к подбородку блочного устройства, 2x75, 100
Разведения рук в стороны на тренажере, 2x30, 50
Бицепс (тяжело) и трицепс (высокое число повторений)
Суперсет
Сгибания рук, 2-4x6-12
Жимы вниз на блоке, 2-4x30, 50, 75, 100

День 2

Квадрицепс (тяжело) и бицепсы бедра (высокое число повторений)
Жимы ногами (разминка), 3x10-12
Суперсет
Жимы ногами, 2x6-8
Сгибания ног сидя, 2x30, 50
Приседы (разминка), 2x10-12
Суперсет
Приседы, 2x6-8
Сгибания ног сидя, 2x75, 100
Экстензии ног, 3x30, 50, 75
Голени (высокое число повторений) и мышцы пресса (высокое число повторений)
Суперсет
Подъемы на носки «ослик», 2x30, 50
Кранчи, 2x30, 50
Суперсет
Подъемы на носки «ослик», 2x75, 100
Тренажер для пресса, 2x75, 100

День 3: отдых

День 4

Спина (тяжело) и грудь (высокое число повторений)
Тяги штанги в наклоне, (разминка), 2x10-12
Суперсет
Тяги штанги в наклоне, 2x6-8
Разведения рук с гантелями лежа, 2x30, 50
Подтягивания с дополнительным отягощением (разминка), 2x10-12
Суперсет
Подтягивания с дополнительным отягощением, 2x6-8
Скрещивание рук на блоках, 2x75, 100
Тяги вниз, стоя на коленях, 3x30, 50, 75
Передние дельтоиды (высокое число повторений), тыльные дельтоиды (высокое число повторений) и боковые дельтоиды (высокое число повторений)
Суперсет
Фронтальные подъемы на блочном устрой-

стве, 2x30, 50
Тренажер для тыльных дельтоидов, 2x75, 100
Суперсет
Тяги к подбородку на блочном устройстве, 2x75, 100
Разведения в стороны на тренажере, 2x30, 50
Бицепс (высокое число повторений) и трицепс (тяжело)
Суперсет
Сгибания рук на блоке, 2-4x30, 50, 75, 100
Трицепсовые экстензии одной рукой, 2-4x6-12

День 5

Бицепсы бедра (тяжело) и квадрицепсы (высокое число повторений)
Сгибания ног сидя (разминка), 2x10-12
Суперсет
Сгибания ног сидя, 3x6-8
Гакк-приседы, 2x30, 50
Дедлифты с выпрямленными ногами (разминка) 3x10-15
Суперсет
Дедлифты с выпрямленными ногами, 2x6-8
Экстензии ног, 2x75, 100
Голени (высокое число повторений) и мышцы пресса (высокое число повторений)
Суперсет
Подъемы на носки «ослик», 2x30, 50
Кранчи, 2x30, 50
Суперсет
Подъемы на носки «ослик», 2x75, 100
Тренажер для пресса, 2x75, 100

День 6: отдых

День 7

Грудь (высокое число повторений) и спина (высокое число повторений)
Суперсет
Разведения рук с гантелями лежа, 2x30, 50
Тренажер для гребли 2x30, 50
Суперсет
Скрещивание рук на блоках, 2x75, 100
Тяги вниз, стоя на коленях, 2x30, 50
Передние дельтоиды (тяжело), тыльные дельтоиды (высокое число повторений) и боковые дельтоиды (высокое число повторений)
Частичные жимы штанги * (разминка), 2x10-12
Суперсет
Частичные жимы штанги *, 2x6-8
Тренажер для тыльных дельтоидов, 2x75, 100
Фронтальные жимы вверх на тренажере (разминка), 2x10-12
Суперсет
Фронтальные жимы вверх на тренажере, 2x6-8
Разведения в стороны на тренажере, 2x30, 50
Бицепс (высокое число повторений) и трицепс (высокое число повторений)
Суперсет
Сгибания рук на блоке, 4x30, 50, 75, 100
Жимы вниз, 4x30, 50, 75, 100
* Не идти ниже вашей шеи.

День 8

Квадрицепс (высокое число повторений) и бицепс бедра (высокое число повторений)
Суперсет
Гакк-приседы, 2x30, 50
Сгибания ног лежа, 2x30, 50
Суперсет
Экстензии ног, 2x75, 100

Сгибания ног сидя, 2x75, 100
Голени (тяжело) и мышцы пресса (высокое число повторений)
Подъемы на носки стоя (разминка), 2x10-15
Суперсет
Подъемы на носки стоя, 2x4-8
Кранчи, 2x30-50
Подъемы на носки сидя (разминка), 2x10-12
Суперсет
Подъемы на носки сидя, 2x6-8
Тренажер для пресса, 2x75-100

День 9: отдых

День 10

Грудь (высокое число повторений) и спина (высокое число повторений)
Суперсет
Разведения рук с гантелями лежа, 2x30, 50
Тренажер для гребли, 2x30, 50
Суперсет
Скрещивание рук на блоках, 2x75, 100
Тяги вниз, стоя на коленях, 75, 100
Передние дельтоиды (высокое число повторений), тыльные дельты (тяжело) и боковые дельтоиды (тяжело)
Разведения рук в наклоне (разминка), 2x12-15
Суперсет
Фронтальные подъемы рук на блочном устройстве, 2x30, 50
Разведения рук в наклоне, 2x8-10
Разведения рук в стороны (разминка), 2x10-12
Суперсет
Тяги к подбородку на блочном устройстве, 2x75, 100
Разведения рук в стороны, 2x8-10
Бицепс (высокое число повторений) и трицепс (высокое число повторений)
Суперсет
Сгибания рук на блоке, 4x30, 50, 75, 100
Жимы вниз, 4x30, 50, 75, 100

День 11

Квадрицепс (тяжело) и бицепс бедра (высокое число повторений)
Жимы ногами (разминка), 3x10-12
Суперсет
Жимы ногами, 2x6-8
Сгибания ног лежа, 2x30, 50
Приседы (разминка), 2x10-12
Суперсет
Приседы, 2x6-8
Сгибания ног сидя, 2x75, 100
Экстензии ног, 3x30, 50, 75
Голени (высокое число повторений) и мышцы пресса (высокое число повторений)
Суперсет
Подъемы на носки «ослик», 2x30, 50
Кранчи, 2x30, 50
Суперсет
Подъемы на носки «ослик», 2x75, 100
Тренажер для пресса 2x75, 100

День 12: отдых

Когда Вы чувствуете себя уставшим, сделайте дополнительный день отдыха.

Пробуйте отдыхать меньше, чем одну минуту, между подходами. В течение первых дней, если Вы чувствуете, что темп слишком быстр, Вы можете отдыхать более продолжительно. Спустя некоторое время Вы должны привыкнуть к более быстрому темпу.



дери часто используют углеводные напитки до или в ходе тренировки в межсезонье. Когда Вы поднимаете уровень углеводов в вашей крови, ваши мышцы не вынуждены полагаться на жир для энергии. Это еще сильнее угнетает пути обмена, которые дают возможность мышцам сжигать жир.

Не следует говорить, что плохо пить углеводные напитки в ходе тренировки; фактически, это — мудрая стратегия для набора мышечной массы. Делая углеводные легко доступными в течение тренировок, конечно, Вы тренируете ваши мышцы к тому, чтобы они были эффективными в использовании углеводов для энергии, в то же время растренировывая их по способности сжигать жир. Основываясь на этом факте, Вы не можете ожидать, что ваши мышцы будут эффективными в использовании жира только потому, что Вы решили сесть на диету. Кроме того, углеводные напитки поднимают ваш уровень инсулина, что тоже вредит окислению жиров. Когда уровень инсулина повышен, пути окисления жиров

затормаживаются. Опять же, это не делает инсулин плохим. Фактически, небольшой подъем инсулина — вероятно, обязательное требование для мышечного роста.

Ключевой момент здесь — то, что строительство мышц и сброс жира являются двумя совершенно разными ситуациями. То, что вы результативны в строительстве массы мышц, не подразумевает, что Вы можете легко стать сухим, точно так же, как поджарые люди имеют трудности в наборе мышц. Биохимические пути обмена разные, и Вы должны тренировать каждый из них отдельно, так чтобы они становились более эффективными.

Две области накопления жира

Как бодибилдера, вас должны заботить два главных места накопления жира. Наиболее очевидный депозит — между вашими мышцами и вашей кожей. Это называется подкожным жиром, и у нормальных людей около 80

процентов жира запасено именно там. Это — тот жир, который заставляет Вас выглядеть плохо в зеркале. Второй тип жира — внутримышечный жир, который запасен в форме мышечных триглицеридов. При подкожном жире, представляющем главный склад адипозной ткани, только небольшое количество остается для того, чтобы попасть внутрь мышцы. Внутримышечный жир желателен, конечно, поскольку он заставляет ваши мышцы выглядеть больше. При данном проценте телесного жира, чем выше уровень внутримышечных триглицеридов, тем меньше вы будете иметь подкожного жира.

Принцип подобен тому, что происходит с углеводными. В чем фокус загрузки углеводными? В том, чтобы вогнать так много углеводов внутрь ваших мышц, сколько это возможно, чтобы раздуть их. Строго говоря, ваша мышечная масса ничуть не становится больше после того, как Вы загрузились углеводными. Ваши мышцы просто полны гликогена. Точно то же самое относится к жиру. При наполнении мышцы жиром это заставляет их выглядеть больше.

Мышечный жир получил дурную репутацию, потому что внутримышечные триглицериды обычно высоки в случаях ожирения, также как и при некоторых формах диабета (7). Годы учеными не могли определить причину, почему было нездоровым для таких пациентов иметь высокое содержание жира в их мышцах, в то время как это было столь положительным для атлетов, — иметь этот жир. Только теперь причины этого несоответствия становятся понятными. Представляется, что мышцы имеют несколько способов задержания жира. Один из них — нездоровый путь, на котором триглицериды, кажется, пропитывают всю мышцу, а другой — здоровый путь, на котором мышечный жир обнаруживается чрезвычайно близко к митохондриям (7). Такой жир обеспечивает мышцы быстрой энергией, чтобы она выдерживала длительные мышечные сокращения при уходе от всех транспортных проблем.

Для бодибилдерских целей было бы великопленным запасти весь ваш жир внутри мышцы вместо накопления его в подкожных областях. Вы никогда не выглядели бы толстым, и ваши мышцы казались бы огромными. В то время как это невозможно, возможно заставить больше жира перемещаться внутрь мышц вместо перемещения вокруг мышц, где он заставит Вас выглядеть сглаженным (2). Ваши лучшие союзники в достижении той цели — волокна типа 1, которые имеют высокую производительность в хранении внутримышечных триглицеридов.

Сбалансированная диета для «вгонки жира в мускулы»

	Калории	Белки	Жиры	Карбогидраты
Порция пищи 1				
Молоко (2%), 8 унций,	140	10	5	13
Протеиновый порошок (в молоке)	60	15	-	-
Три рисовых блинчика с арахисовым маслом (8 столовых ложек)	360	15	22	27
Итого	560	40	27	40
Процент макронутриентов	30%	40%	30%	
Порция пищи 2				
Напиток Fat-to-Muscle * (или заменитель порции пищи)	456	44	8	52
Процент макронутриентов	40%	15%	45%	
Порция пищи 3				
Запеченный цыпленок без кожи, 6 унций	232	40	8	-
Бобы лима, 6 унций	168	10	-	32
Рис, 1 чашка	124	4	-	27
Итого	524	54	8	59
Процент макронутриентов	41%	14%	45%	
Порция пищи 4				
Деревенский сыр (обычный), 8 унций 220	30	8	6	
Груши (в собственном соку), 4 половинки	20	-	-	30
Итого	340	30	8	36
Процент макронутриентов	37%	1%	42%	
Порция пищи 5				
Коктейль Fat-to-Muscle * (или заменитель порции пищи)	456	44	8	52
Процент макронутриентов	40%	15%	45%	
Порция пищи 6				
Сэндвич из тунца на черном хлебе (1/4 банки тунца в воде)	299	28	3	40
Яблоко	88	-	-	22
Арахис (горсть)	100	5	8	2
Итого	497	33	11	64
Процент макронутриентов	27%	20%	53%	
Общий итог	2833	245	70	303
Процент макронутриентов	35%	22%	43%	

*** Коктейль Fat-to-Muscle включает:** 9 унций обезжиренного йогурта (любого вкуса), 1 чашку молока (2%-й жирности), порошок яичного или сывороточного протеина (столько, чтобы в нем содержалось 20 г белка), кубики льда для консистенции (по желанию), вода для разбавления (если она необходима).

Важно: для самых лучших результатов, уменьшайте калораж на 50-100 в неделю, путем уменьшения порций - например, половина коктейля Fat-To-Muscle вместо полной порции, - так чтобы «процентка» макронутриентов оставалась достаточно стабильной. Как только вы спустились до 2000 калорий, начинайте постепенно наращивать вашу аэробную работу, чтобы сжигать больше жира



Максимизируйте жиросжигающие эффекты аэробной подготовки

Чтобы сбрасывать жир, Вы должны делать регулярную аэробную работу и урезать ваше ежедневное потребление калорий; однако сотни часов, которые требуются, чтобы сжечь существенное количество жира, часто ведут людей к отказу от этого. Программа, описанная ниже, утроит жиросжигающие воздействия упражнений. Это включает то, что Вы делаете до, во время и после упражнений. Обратите внимание, что эта программа не для человека со слабой волей – Вы должны обладать упорством и силой воли. Кроме того, это – не строящая мышцы программа, это – жиросжигающая программа. Если Вы последуете ей, вы сбросите жир быстрее, чем когда-либо прежде.

Перед упражнениями

Лучшее время для того, чтобы делать аэробную работу, приходится на утро, до завтрака. Именно тогда ваше тело потребляет большой процент жира для энергии, особенно после восьми часов голодания. Вам не надо есть до упражнений, потому что это стимулирует высвобождение инсулина, который заставит ваше тело обходить утилизацию жиров и вместо этого использовать для энергии в ходе упражнений запасаемые углеводы. Следовательно, во время аэробной тренировки вы будете сжигать только небольшое количество жира. Не принимая пищи, Вы позволяете вашему телу сжигать более значительный процент жира в ходе упражнений.

Кроме того, Вы можете повышать жиросжигающие влияния упражнений, принимая кофеин или одну из термогенных добавок, которые содержат гуарану. Влияние орального кофеина на жир требует некоторого времени, так что подождите от 40 до 60 минут после того, как Вы принимаете его, прежде чем делать вашу аэробную подготовку. Исследования показали, что кофеин сжигает гликоген, или запасаемые углеводы, вынуждая организм использовать большее количество жира для энергии в ходе упражнений (2, 4, 5). Эффективная доза – от 200 до 400 миллиграммов, но если вы уже пьете много кофеинсодержащих напитков, Вам может потребоваться большая доза, чтобы получить жиросжигающий результат.

Во время упражнений

Исследования показали, что организму требуется, по крайней мере, 20 минут аэробной подготовки, прежде чем он переключится от использования гликогена к использованию жира для энергии (3). Всякий раз, когда Вы начинаете упражняться, ваше тело вначале использует гликоген, затем, в зависимости от интенсивности, оно может переключить «резервуары» и начать использовать жир, чтобы питать топливом работающие мышцы. Высокоинтенсивная аэробная работа имеет тенденцию сжечь главным образом запасы гликогена, а не жира. Упражнения с уровнем интенсивности, колеблющимся от низкого до умеренного, используют для энергии жир. Поэтому Вы должны упражняться при умеренной интенсивности приблизительно от 40 до 60 минут, что исчерпает гликоген и оптимизирует пропорцию жира, который Вы сжигаете в ходе упражнения (1).

В ходе продолжительных упражнений увеличивается секреция катехоламинов и глюкагона. Эти жиросжигающие гормоны угнетают продукцию инсулина, который стимулирует печень к началу производства собственной глюкозы из сырья типа глицерола, костяка формулы жира, лактата и аланина – аминокислоты из мышц. Процесс известен как глюконеогенез, и представляет собой адаптацию, обычно отмечаемую в ходе голодания (6).

После упражнений

Жир предпочтительно используется для энергии вслед за упражнениями из-за истощения запасов гликогена. Фактически, исследования продемонстрировали, что пиковое сгорание жира происходит в конце длительной аэробной работы, и сжигание жира организмом продолжается в течение последующих часов (2, 7). Это время после упражнения, по этой причине, представляет собой превосходный момент для того, чтобы сжечь существенное количество жира, даже больше, чем в ходе самих упражнений.

Чтобы максимально использовать потребление жира после упражнений, избегайте еды, по крайней мере, три часа. Пейте воду и другие жидкости в любом количестве, чтобы помочь себе подавить ваш голод. Если Вы хотите максимизировать ваш сброс жира, потребляйте высокопротеиновую, с низким содержанием жира, низкоуглеводную пищу в конце этих трех часов. Это будет оказывать менее разрушительное влияние на сгорание жира после упражнений, при одновременном предотвращении деградации белков. Продолжайте есть каждые два часа, пока вы не наберете ваше ежедневное количество калорий. Постарайтесь, чтобы большинство ваших порций пищи было бедным по содержанию жира, умеренным по углеводам и богатым по белку.

Вы можете еще больше оптимизировать ваше использование жира для энергии, используя заменители пищи, которые содержат аминокислоты с разветвленными цепями; они, как показали исследования, оказывают положительное влияние на сжигание жира. Заменители пищи также помогут защитить ваши мышцы, чтобы они не расщеплялись для восполнения энергии.

Помните, что вышеупомянутое рассчитано для людей, которые хотят сбросить жир более быстро. Конечно, я рекомендую, чтобы Вы сохранили вашу программу тренинга с отягощениями, поскольку она поможет сохранять мышечную массу. Кроме того, Вы должны принимать специфические добавки, на которые я ссылался выше.

Я рекомендую, чтобы Вы оставались на этой программе не больше, чем шесть недель, поскольку она довольно напряжена. Вот резюме ключевых моментов:

- 1) Делайте аэробную подготовку первым делом утром после восьми часов голодания.
- 2) Принимайте кофеин или термогенную добавку за 40-60 минут до Ваших упражнений.
- 3) Делайте аэробную тренировку, по крайней мере, 40 минут.
- 4) Не ешьте, по крайней мере, три часа после упражнений.
- 5) Сохраняйте низкожировую, умеренную по углеводам, высокобелковую диету.
- 6) Используйте заменители пищи, чтобы сохранить мышечную ткань.



Ссылки

1. Flatt, J. P. (1987). Am J Clin Nutr. 45:296-306.
 2. Chad, K., et al. (1989). Eur J Appl Phys. 49:48-54.
 3. Carlson, L. A., et al. (1963). J Lab Clin Med. 61:724-729.
 4. Costill, D. L., et al. (1978). Med Sci Sports Exer. 10:155-158.
 5. Essig, D. (1980). Int J Sports Med. 1:86-90.
 6. Lickley, H. L. A., et al. Glucagon II. Berlin: Springer-Verlag. 1983.297-350.
 7. Johnson, R. H. (1969). Lancet. 2:452-455.
- Dan Gwartney, M. D.

Жиросжигающие комбинации



Многие бодибилдеры и другие атлеты используют карнитин как «жиросжигающую» добавку. Это основано на том факте, что карнитин, побочный продукт аминокислот лизина и метионина, необходим, чтобы транспортиро-

известно, имеет мобилизующие жир свойства. Он увеличивает секрецию адреналина, что стимулирует ферменты жировой клетки, которые высвобождают накопленный жир. Так что произошло бы, если Вы скомбинируете карнитин, кофеин и холин? Это точно то, чем недавно занималась группа исследователей из Университета Штата Теннесси.

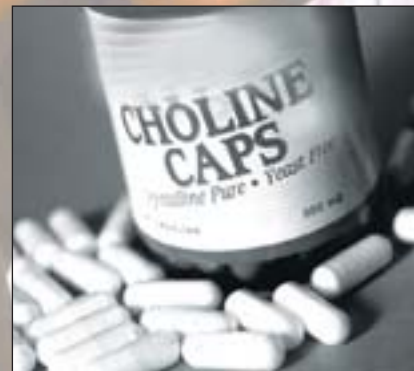
Субъектами исследования, результаты которого были представлены на встрече American Dietetic Association в 1997 году, являлись 20 крыс, разделенных на две группы, с одной группой, получавшей комбинацию холина, карнитина и кофеина, и другой, которая получала только пищу. Некоторые из крыс делали упражнения, другие нет. Те, которые делали, бегали на тредмилле (бегущей дорожке) в течение трех недель в занятиях по 6 дней в неделю. Крысы, которым давали жиросжигающие добавки, показали более значительное потребление кислорода в ходе упражнений, снизили вес тела и уровни телесного жира, по сравнению с не получавшими добавки крысами.

Уровни печеночного и мышечного карнитина увеличивались в группе, получавшей добавки, что означало увеличенную оксидацию жиров. В результате авторы исследования заключили: «Комбинация холина, карнитина и кофеина, вдобавок к упражнениям, значительно уменьшала телесный жир за относительно короткое время. Эти наблюдения заслуживают дальнейшего исследования на здоровых людях».

Джерри Брэйн (Jerry Brainum)



Примечание редактора: Это - выдержка из информационного бюллетеня Applied Metabolics, который издает Jerry Brainum. Чтобы заказать подписку на 12 выпусков за \$ 29.95 по кредитной карточке, звоните 1-800-570-4766.



вать жирные кислоты в митохондрии клеток, где происходит оксидация жиров. Опыты, которые исследовали жиросжигающие влияния карнитина, сомнительны. Некоторые обнаруживали эти влияния, в то время как другие - нет. Наиболее часто более продолжительные исследования показывают некоторые жиросжигающие воздействия при потреблении дополнительного карнитина.

Тучные люди, от которых можно было бы ожидать синтеза меньшего количества карнитина, фактически имеют более высокие уровни карнитина в крови. Карнитин, таким образом, вероятно, не работает в одиночку по усилению мобилизации жира в организме. На самом деле многие ученые думают, что не карнитин определяет темп оксидации жиров, а скорее фермент, который активизируется карнитином, плюс другие факторы.

Прием дополнительного карнитина может быть проблематичным. Например, исследования показали, что оральная доза карнитина имеет средний темп абсорбции только 2 процента. Другой фактор включает время. Требуется приблизительно 90 минут для того, чтобы карнитин проделал путь в клеточный ферментативный комплекс, который транспортирует жиры, или, более определенно, трикарбонные образования. Таким образом, поглощение некоторого жидкого карнитина до того, как вы вскакиваете на бегущую дорожку, не будет вносить никакого вклада в оксидацию жиров, которую вы достигаете путем упражнений.

Один из способов подкрепления карнитина состоит в том, чтобы также принимать холин. Холин, известный как липотропное пищевое вещество, используется в печени для того, чтобы синтезировать фосфолипиды, которые требуются для транспортировки жиров в крови. Годы бодибилдеры считали, что холин является «сжигателем жира», что было неправильным пониманием. Холин уменьшает экскрецию с мочой карнитина, и это, конечно, может увеличивать потребление карнитина мышцами. Кофеин - другое вещество, которое, хотя и не является пищевым веществом, как





Волокна типа 2, с другой стороны, имеют очень ограниченную способность для задержания жира. Тренинг преимущественно волокон типа 2 перенаправляет жир в подкожные складки вместо направления внутрь мышц, в то время как тренинг волокон типа 1 означает, что меньшее количество жира запасается в подкожных областях, по сравнению с тем, что обычно случается с бодибилдерами. Последнее — легкий, бездопинговый способ выглядеть больше и суше.

Имеется дополнительная выгода хранения жира внутри мышцы вместо хранения его под кожей. Чем большее количество жира находится внутри мышцы, тем выше базальный метаболический темп и, таким образом, более значительны энерготраты. Ученые обнаружили, что эти отношения истинны, но пока еще не способны объяснить это явление полностью. Наиболее вероятным объяснением могло бы быть то, что подкожный жир задерживает излучение тепла вашего тела наружу. Он обеспечивает эффективную изоляцию, делая сохранение температуры более легким для вашего организма. Если Вы имеете меньше подкожного жира, конечно, большее количество тепла уходит из вашего тела, и ваш организм сжигает большее количество энергии, пытаясь сохранить телесную температуру

Жиросжигающая тренировка

Потеря веса — нелегкая задача. Еще более трудно терять только жир, в то же время, сохраняя мышцы. Вопреки типичным мерам, принимаемым бодибилдерами, вашей первой целью должно быть восстановление путей обмена, которые позволяют вашим мышцам сжигать жир, — и сделать их очень производительными в этом. Очевидно, что это не происходит за несколько дней, так что Вам незачем начинать волноваться относительно этого за неделю до того, как Вы начинаете диету. Кроме того, к этому времени уже слишком поздно. Точно так, как Вы тренируете ваши мышцы круглый год, чтобы стать больше, Вы должны тренировать их круглый год, чтобы они сжигали жир. Это не только будет делать задачу более легкой, когда вы находитесь на диете, но это также поможет вам выглядеть больше и суше в течение межсезонья.

Как определено выше, энергия, обеспечиваемая жиром, — ненадлежащий источник для интенсивных мышечных сокращений. Ваша главная цель здесь состоит в том, чтобы тренировать ваши мышцы к тому, чтобы они были эффективными в окислении жира в покое. Мышечная масса, из-за

ее объема, должна быть главным местом для окисления жиров. Иначе вы будете результативны в хранении избыточного телесного жира, и очень слабы в потере его (2). Это — та причина, в силу которой ожирение связано с ослабленной окислительной способностью мышц. Когда ваши мышцы станут хорошими в сжигании жира, они будут исчерпывать триглицериды как энергию в течение дня. При этом и мышечные протеины, и мышечный гликоген будут сэкономлены, и топливо станет более быстродоступным в ходе ваших тренировок, чтобы вы выдерживали интенсивные мышечные сокращения. Жировая энергия просто дополнит гликоген как энергию в ходе тренировок (8). Результатом будут более интенсивные тренировки, несмотря на диету, и более значительная окислительная способность в ходе остальной части дня (2).

Межсезонье: ударяйте по волокнам типа 1

В то время как Вы нуждаетесь в полностью эффективных волокнах типа 1 в ходе диеты, они также помогают жиру перемещаться в мышцы в период межсезонья. Кроме того, волокна типа 1 можно заставить гипертрофировать, хотя и в меньшей степени, чем волокна типа 2. Ваши межсезонные тренировочные цели для волокон типа 1 следующие:

- 1) Предотвратить атрофию путей обмена, позволяющих окисление жиров.
- 2) Сделать их более эффективными.
- 3) Переместить накопление жира из подкожной адипозной ткани во внутримышечный жир.
- 4) Заставить мышечные волокна типа 1 гипертрофировать.
- 5) Тренировать мышцы к тому, чтобы они были эффективными в выполнении высокого числа повторений.

Возможно достижение этих целей путем выполнения нескольких подходов с высоким числом повторений в конце ваших тренировок. Как только вы закончили с частью тела, добавьте два подхода по 50 повторений для этой мышечной группы. Используйте одно или два односуставных, или изолированных, упражнения. Вам также может захотеться сделать подход со 100 повторениями для части тела, которую Вы не тренируете непосредственно в этот день, следующим образом:

- После спины сделайте серию в 100 повторений для плеч.
После груди сделайте серию в 100

повторений для голеней.

После бицепсов бедер сделайте серию в 100 повторений для квадрицепсов.

После квадрицепсов сделайте серию в 100 повторений для бицепсов бедра.

После плеч сделайте серию в 100 повторений для спины.

После бицепса сделайте серию в 100 повторений для трицепса.

После голеней сделайте серию в 100 повторений для груди.

Почему 100 повторений? Это — скорее символическое число, а не волшебное число.

Меньшего количества, чем 100, вероятно, слишком мало, чтобы реально стимулировать пути обмена жиров в свежих мышцах. Больше, чем 100, представляется избыточным, и вынуждает Вас понижать отягощение еще больше.

Некоторые люди могут доказывать, что выполнение такого высокого числа повторений стимулирует потери мышц. Это неверно. Этот комментарий обычно поступает от людей, чьи мышцы не эффективны при выполнении высокого числа повторений и в использовании жира как энергии. Как только Вы начнете регулярный тренинг ваших мышц с высоким числом повторений, вы обнаружите, что они могут работать со значительными отягощениями. Кроме того, стимулируя приток крови, вы позволяете вашим мышцам восстанавливаться быстрее не только между тренировками, но также и между тяжелыми подходами.

Чтобы избежать выполнения слишком большого числа подходов, Вам может захотеться урезать число стандартных подходов с низким числом повторений, которые Вы делаете. Хорошее базовое правило — сохранять вашу предыдущую длительность тренировки, когда Вы включаете подходы с высоким числом повторений. Тренинг с высоким числом повторений должен занимать меньше, чем 10 минут. Прикиньте, сколько обычных подходов Вы делаете за 10 минут. Тогда вы будете знать, сколько подходов Вы должны устранить — обычно два или три, не больше.

Переходный период

Этот период наиболее важен, поскольку он определяет успех вашей диеты. Цель состоит в том, чтобы натренировать жиросжигающие пути обмена, чтобы они были в полной мере эффективными, прежде чем Вы начнете диету. Это — ключевой момент. Вы хотите начать вашу диету, зная, что эти пути обмена максимально развиты и

готовы заменить пути обмена, которые позволяют сгорание углеводов. Вы не хотите быть вынужденным развивать их в ходе диеты. В идеале, Вы должны начать переход за 30 дней перед фактической диетой. Если вы торопитесь, отпустите на это по крайней мере, 15 дней. Работа в межсезонье не предполагает развития жиросжигающих путей обмена до максимума, но должна готовить Вас к будущему сжиганию жира. Цель этого переходного периода состоит в том, чтобы тренировать волокна типа 1 более часто с большим количеством повторений. Вы тренируете все ваше тело в течение двух дней, сопровождая их днем отдыха. Вы тренируете некоторые части тела с большими отягощениями, чтобы сохранять мышечную массу, поскольку Вы не хотите снимать сверхнагрузку, которая увеличивала вашу массу, но Вы уменьшаете ее до самого минимума, чтобы поработать на другой составляющей мышц.

В течение этого периода Вы тренируете ваши мышцы в модифицированном стиле суперсетов. Например, когда Вы делаете грудь и спину, выполняйте один подход для груди, отдохните и затем сделайте подход для спины, и т.д.

Для вашего низа тела сделайте суперсеты квадрицепсов с бицепсами бедра, и голеней с мышцами пресса. Модифицированный суперсет позволяет Вам ускорять темп вашей тренировки, при одновременном ускорении восстановления. Это основано на факте, что восстановление мышц происходит быстрее, когда Вы стимулируете антагонистическую мышцу. Тренинг одной части тела вынуждает антагонистические мышцы расслабляться. Когда Вы делаете последовательные подходы, тренируемые мышцы остаются слегка контрактрованными, что замедляет полное восстановление.

Обратите внимание, что когда Вы делаете легкий тренинг, Вы используете односуставные движения. Когда Вы делаете тяжелый тренинг, выбирайте компаундные движения и заканчивайте упражнением в одном суставе для больших мышечных групп.

По мере того, как Вы привыкаете к этой программе, Вы можете добавлять аэробные упражнения в день отдыха. Гребля на тренажере — самый лучший вариант, поскольку она стимулирует и верх, и низ тела, но Вам нежелательно делать слишком много, поскольку аэробный тренинг и большие мышцы не сочетаются. Слишком большое количество аэробных упражнений будет вредить мышечному росту.

Этот тип тренинга не обязательно ограничивается периодом, предшествующим диете. Если Вы чувствуете, что Вы

имеете тенденцию накапливать жир даже при том, что вы не переедаете, этот тренинг может помочь. Помните, что многие тучные люди полнеют, потому что они не способны окислять жир, — это то нарушение, которое главным образом локализуется в мышцах. Многие опыты продемонстрировали, что вы менее склонны к тому, чтобы накапливать телесный жир, когда Вы имеете более значительную способность к окислению жирных кислот.



Жиросжигающие добавки к диете

Правильные добавки могут усилить воздействие этого переходного периода. Имеются некоторые полезные вещества.

Незаменимые жирные кислоты. Они включают омегу 3, которая обнаружена в жире рыб, и GLA, которая содержится в масле первоцвета. Более дешевая, но не столь хорошая альтернатива — льняное масло. Незаменимые

жирные кислоты учат ваше тело, как использовать жир в качестве энергии. Фактически, исследование показало, что, добавляя их в обычную диету, Вы можете усиливать оксидацию жиров и терять адипозную ткань при увеличении сухой массы (9). Один к трем граммам каждой — омега 3 и GLA в день — хорошая доза.

УТФ, или уридинтрифосфат. Добавки УТФ делают для волокон типа 1 то, что креатин делает для волокон типа 2. Это вещество — один из исходных материалов для ДНК и почти целиком представляет собой сахар. Не принимайте больше, чем три грамма в день.

Эфедрин плюс кофеин. Используемая перед тренировкой, эта добавка вынуждает ваше тело использовать жир в качестве энергии.

Карнитин. Принимайте от двух до пяти граммов в день.

Вы можете попробовать любой из термогенных жиросжигателей, которые комбинируют множество вышеупомянутых компонентов для синергического жиросжигающего влияния.

Тренинг в ходе Вашей диеты

Когда Вы диетитесь, ваша цель состоит в том, чтобы сохранить пути обмена и оксидации жиров настолько эффективно, насколько это возможно. Слишком поздно развивать их. В идеале, если переходный период был успешным, вы сжигаете жир более легко. Так что Вы возвращаетесь к тренингу с более тяжелыми весами и выполняете меньшее количество подходов с высоким числом повторений. Вы также уменьшаете вашу частоту тренинга.

Первое изменение тренинга, вероятно, наиболее важно. Как только Вы попадаете в тренажерный зал, тщательно разминайтесь. Следующий шаг должен стимулировать интенсивное, устойчивое жжение в мышце. Это снизит кислотно-щелочной баланс вашей крови, что в пределах нескольких минут стимулирует высвобождение гормона роста, норадреналина и, возможно, тестостерона (10). Эти гормоны работают синергически, чтобы мобилизовать жир из адипозных тканевых запасов. Они также заставляют ваше тело окислять жир как энергию, и за счет этого щадят и мышечные протеины, и гликоген.

Это то соображение, по которому Вы хотите стимулировать их высвобождение как можно скорее на вашей тренировке. Лучше тренироваться рано утром так, чтобы и ваш базальный метаболический темп, и оксидация жиров ускорились вышеупомянутыми гормонами в течение всего дня. Использование эфед-



рина плюс кофеина, или термогенной добавки за один час до вашей тренировки, стимулирует высвобождение и тестостерона, и норадrenalина.

Ниже — тренировочная схема для этого диетического периода:

День 1: Грудь и бицепс, плюс один сет по 100 повторений для голени и трицепса.

День 2: Квадрицепс и мышцы пресса, плюс один сет по 100 повторений для бицепсов бедра.

День 3: Плечи и немного аэробных упражнений, плюс один сет по 100 повторений для спины.

День 4: Отдых.

День 5: Спина и трицепс, плюс один сет по 100 повторений для плеч и бицепса.

День 6: Бицепсы бедра и голени, плюс один сет по 100 повторений для квадрицепсов и груди.

День 7: Отдых.

День 8: Повторение 1-го дня.

Это — для вашего нормального желтого тренинга. Не забудьте заканчивать тренировать каждую мышечную группу тремя подходами с высоким числом повторений изолирующего упражнения — один подход в 30 повторений, один в 50 и один в 75. Продолжайте при-

нимать добавки, которые Вы использовали в течение переходной фазы, наряду с витаминами, минеральными, заменителями пищи и так далее.

Выполнение высокого числа повторений может казаться странным поначалу, но, как только Вы привыкаете к этому, вам будет хотеться заканчивать ими каждую тренировку. Иначе вы будете чувствовать, как будто чего-то не хватает. Если это поначалу кажется болезненным, то это просто означает, что ваши мышцы не эффективны в такой работе — признак того, что они являются нетренированными применительно к волокнам типа 1. Это только указывает на то, насколько они действительно нуждаются в этих подходах с высоким числом повторений. **IM**

Ссылки

1. Saltin, B. (1994). Myosin heavy chain isoforms in single fibers from m. vastus lateralis of sprinters: influence of training. Acta Physiol Scand. 151:135.

2. Macnair, A. L. (1997). Postprandial lipid partitioning and obesity. Proc Nutr Soc. 56:194A.

3. Berk, P. D. (1996). How do longchain free fatty acids cross cell membranes? Proc Soc Exp Biol. 212:1.

4. Kamp, F. (1995). Fatty acid flipflop in phospholipid bilayers is extremely fast. Biochemistry. 34:11928.

5. Garlid, K. D. (1997). Inactive fatty acids are unable to flip-flop across the lipid bilayer. FEBS Lett. 408:161.

6. Kiens, B. (1993). Skeletal muscle substrate utilization during submaximal exercise in man: effect of endurance training. J Physiol (Lond). 469:459.

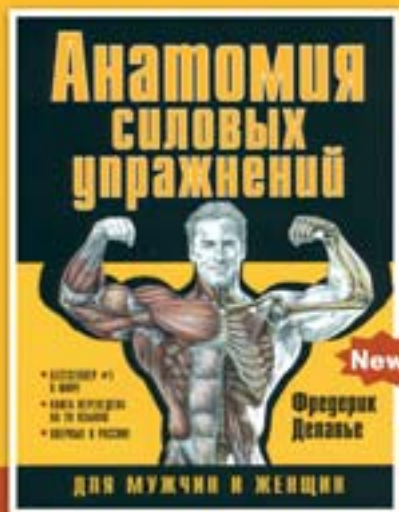
7. Pan, D. A. (1997). Skeletal muscle triglyceride levels are inversely related to insulin action. Diabetes. 46:983.

8. Kiens, B. (1997). Effect of endurance training on fatty acid metabolism: local adaptations. Med Sci Sports Exerc. 29:640.

9. Couet, C. (1997). Effect of dietary fish oil on body fat mass and basal fat oxidation in healthy adults. Int J Obesity. 21:637.

10. Davies, S. E. (1990). Influence of acid-base status on plasma catecholamines during exercise in normal humans. Am J Physiol. 258:R1411.

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР!



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

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

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

Об авторе

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

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



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

Наш супертяж Первый в Европе!

Интервью с Сергеем Шелестовым



Как часто человек, наметив себе какую-либо цель, долго и упорно стремится к ней. И как часто, не выдержав борьбы с препятствиями, человек сворачивает с намеченного пути и довольствуется малым.

Впрочем, даже если бы наш герой не стал бы тем, кем он, в конце концов, стал, его заслуги в бодибилдинге были бы не так уж и скромны. Все-таки, звание чемпиона Москвы, да еще в самой престижной весовой категории, свыше 90 кг, малым, пожалуй,

не назовешь. Но вот на всероссийском подиуме, ему из года в год не хватало сущей ерунды, чтобы называться лучшим. Порой казалось, что силы и терпение его иссякнут, и он так и останется навсегда спортсменом, носящим неопределенное звание — «призер». Может быть, всё именно так банально и сложилось бы. Да только не с Сергеем Шелестовым, которого подобный расклад никак не устраивал. Сергей заставил судьбу, поднять его не только до долгождан-

ного звания чемпиона России, но и забросить на высшую ступень пьедестала Чемпионата Европы. На сегодняшний день Сергей Шелестов единственный наш тяжелолюб, носящий это высокое звание.

— Как ты считаешь, что помешало твоим предшественникам победить на Европе?

— Не знаю, мне повезло, что я подошёл к соревнованиям в хорошей форме. А им нет.

— Как ты оцениваешь своих со-

перников? Конкуренция была жёсткая?

— Нормальная была конкуренция. Тот же украинец Олег Протас был вторым два года. Турок, серебряный призёр, был уже чемпионом Европы в 96 году.

— На что ты рассчитывал перед поездкой?

— Ну, в шестёрку войти — однозначно.

— Когда ты понял, что победишь?

— На второй день я уже знал, что либо первое, либо второе место мне обеспечено. И если бы меня назвали третьим, я бы, конечно, расстроился.

— Где было труднее победить, на России или на Европе?

— Честно сказать, на России было тяжелее. Первая тройка-четвёрка российских спортсменов и на Европе была бы в шестёрке сильнейших. Я так думаю.

— Многие спортсмены считают, что в бодибилдинге тренер играет далеко не главную роль, что важнее собственная интуиция и ощущения. Ты согласен с такой точкой зрения?

— Собственные ощущения конечно важны, но роль тренера заключается вовсе не в том, чтобы стоять над тобой и указывать какие упражнения делать. Тренер может советовать в вопросах питания, методики.

— Михаил Головинёв для тебя чисто тренер, помогающий только в спортивных вопросах, или ещё и друг?

— Конечно, друг, каких мало бывает на свете. Мише я объяснял тем, что закрепился в Москве и добился в спорте того, чего добился. У нас много совместных мероприятий, начиная от житейских проблем и кончая сугубо деловыми контактами.

— На протяжении долгих лет ты как бы раздваивался между бодибилдингом и силовым троеборьем. Сейчас ты уже сделал окончательный выбор?

— На самом-то деле я не раздваивался. Просто, когда чувствовал в себе силы, выступал в пауэрлифтинге. Тем более что соревнования, как правило, проходили рядом с моим домом.

— То есть дилеммы никогда не было?

— Пожалуй, только сидя на диете, я думал: «Зачем мне этот культуризм? Вон как хорошо силовикам! Они сытые, поднимают свои штанги...», — а после соревнований, особенно успешных, начинаешь думать, что культуризм всё-таки ближе. К тому же я понимаю, что чтобы достичь в пауэрлифтинге уровня чемпиона Европы, надо этому виду спорта отдавать всего

себя, годами наработать силовые результаты, а не просто так выступать от случая к случаю. На уровне Москвы можно, конечно, и побеждать. Но дальше, на России, Европе, там очень сильные люди.

— Какие условия для занятий спортом ты считаешь идеальными?

— Практика показывает, что когда у меня идеальные условия, то почему-то хорошие результаты не бывает. А когда подготовка сопряжена с какими-то трудностями, я выступаю удачно. Парадокс. Так что идеальные условия не нужны. Должна быть борьба. Когда же всё гладко - расхолаживаешься.

— Твоя жена Ирина тоже выступает и на достаточно высоком уровне. Это тебе мешает или же напротив, общие интересы ещё больше сближают вас?

— Последнюю неделю перед соревнованиями тяжело бывает. Поскольку оба на диете и тренировки тяжёлые.

— А как бы тебе хотелось, чтобы жена была домашней женщиной и встречала тебя дома вкусным ужином или тебе нравится Ирина целеустремлённость, её желание достичь чего-то?

— В любом человеке целеустремлённость и желание чего-то достичь вызывают уважение.

— На протяжении нескольких лет ты был на России вторым. Как ты считаешь, чего тебе не хватало?

— Трудно сказать, тут целый комплекс причин. Соперники были сильные, каждый раз новые.

— А в тебе перед победой что-то изменилось?

— Я обозлился в этом сезоне. Ну, сколько можно быть вторым? Очень жестко сидел на диете, что для культуриста особенно важно. Потом, поддержка друзей, начиная от Миши и кончая мало-мальски знакомыми, тоже сыграла роль, она вдохновила меня. Тренировался жестко, доходило до четырёх тренировок в день, вместе с аэробными нагрузками (на велотренажере педали крутил). Ещё я вернулся к своему старому режиму.

— До самых соревнований я тренировался с тяжёлыми весами, с не очень большим количеством повторений. Специалисты знают, что обычно перед соревнованиями спортсмены переходят на более мелкие веса и делают большее число повторений. Я эту теорию проигнорировал и продолжал тренироваться, как в межсезонье, в силовом стиле. Мне кажется, что такая методика позволила мне сохранить мышечную массу и согнать жир. Уже

перед самыми соревнованиями я выгнал воду из-под кожи, и получилась неплохая форма.

— Быть несколько лет вторым очень тяжело морально. Руки не опустились?

— С одной стороны да. А с другой, стабильность — признак мастерства. Я не отрицал возможности того, что в нынешнем сезоне я стану вторым или третьим. Это спорт и если я чуть-чуть прогадал с формой, то и обижаться не на кого, только на себя.

— Кто на сегодняшний день твой соперник номер один?

— Я думаю, что моя спонтанная, неожиданная победа на Европе всех подзавела. Особенно тех, кто немного проиграл мне на России. Стас Бобин, которого я очень уважаю, Борис Великоиваненко — подзавелись и постараются быть в своей лучшей форме. Сергей Огородников собирается выступать на России. Да и молодых накачивает много, которые тоже очень перспективны.

— Признание бодибилдинга Международным Олимпийским комитетом дало тебе дополнительный стимул?

— Да пока результатов-то от этого нет никаких. Что-то не видно, чтобы в культуристов вдруг стали вкладывать деньги.

— Разговаривая с культуристом нельзя не спросить о питании и любимом блюде.

— После столько лет диеты или полу диеты трудно из чего-то выбирать. Жена хорошо готовит всё. Начиная от борщей и кончая пельменями. Я люблю традиционную русскую кухню. Хотя в последнее время моя основная еда рис, яйца и курица.

— Ну а вне диеты?

— Иногда хочется сходить даже в «Макдональдс», посидеть где-нибудь. А вообще я больше люблю домашнюю обстановку, когда после еды сразу на диван.

— С чем это связано, с нежеланием тратить лишнюю энергию?

— С ленью. Я домосед и лишний раз выходить из дома не люблю.

— Что же движет тобой в бодибилдинге, ведь это большой труд?

— Цель — поудачнее выступить на соревнованиях, — поднимает меня с дивана и заставляет идти на тренировку.

— Что для тебя важнее, призовой фонд или победа?

— Сами соревнования ради соревнований. Хотя и здесь есть парадокс. Готовишься, готовишься месяцами: диета, тяжёлые тренировки, аэробика изматывающая... и когда приезжаешь на соревнования, то думаешь — ско-



рей бы они закончились.

— От чего же ты получаешь кайф, от соперничества или от позирования перед зрителями и их реакции?

— От всего понемножку. В этом есть что-то от мазохизма. Сначала ожидание взвешивания, чтобы оценить соперников. Потом ожидание сравнения, оценки судей. Трудно объяснить словами, но что-то такое есть, ради чего выступают сотни человек.

— Как ты считаешь, много ли спортивных судеб ломается из-за неправильной оценки судей?

— Всё зависит от конкретного человека. Если он втемяшит себе в голову, что он лучший, а на деле окажется, что нет, возможно, это и повлияет на его дальнейшую судьбу, может быть, он даже забросит культуризм. Я, например, когда первый раз выступал на чемпионате Москвы — стал последним. Но меня это подвигло на более серьёзные и упорные занятия. А если бы сразу победил, кто знает, может быть, мне это вскоре и надоело бы. Меня стимулирует цель, к которой можно стремиться. Проигрыш заводит меня больше.

— Подтвердить своё звание сложнее, чем выиграть впервые?

— Конечно, сложнее. Уже лежит какая-то ответственность, а настрой, напротив, не тот. Когда стремишься выиграть в первый раз, тебе нечего терять. Выиграл — молодец. Не выиграл — тоже ничего страшного. А сейчас от тебя ждут этой победы, и если ты проиграешь, то потеряешь своё лицо. Тем более, бодибилдинг, такая

вещь, пока выигрываешь — ты на коне, а нет — и про тебя все забыли. Но это нормально.

— До того как ты выиграл Россию, была ли у тебя цель замахнуться на Европу?

— Ещё не будучи чемпионом России, я с первого раза занял восьмое место на Мировом, что для меня неплохо. Поэтому, конечно, какие-то планы строились. Но я не люблю загадывать далеко и предпочитаю думать о ближайших предстоящих соревнованиях.

— Несмотря на свой статус чемпиона Европы, ты будешь продолжать выступать на московских соревнованиях?

— Естественно. Чемпионат Москвы для москвича святое дело. Ведь нужно думать и о популяризации вида спорта. Для зрителей важно кто выступает. Да и вообще лишние соревнования не повредят. Если я в нормальной форме, то стараюсь выступать везде.

— Не знаешь ли ты, как отнеслись твои соперники по московскому подиуму к твоей победе на чемпионате Европы?

— Я проигрывал многим из них, и многие из проигравших мне, были недалеко. Так что они вправе думать, что если я стал чемпионом Европы, то и они могут показать такой же результат. Я уверен, что многих моих соперников это по-хорошему завело, и они готовятся более усердно.

— С каким собственным весом ты хотел бы подойти к ближайшему турниру?

— Для меня было бы хорошо прибавить килограмм-два, к тому весу, с которым я выступал на каждом отдельном турнире. То есть если на прошлой Москве я весил порядка 118 кг, то хотя бы килограмм плюс это уже будет нормально.

— Где на твоём теле, если можно так выразиться, слабое звено?

— У меня всегда были слабые дельтовидные мышцы, плечи. Хотя я немало над ними трудился. Но видно это генетика. Зато ноги все признают сильной группой.

— А ноги растут уже сами по себе?

— Да нет, тренировать их всё равно приходится. Только в силу природных задатков мне достаточно делать на ноги гораздо меньше упражнений с тяжёлым весом, чем на те же дельты или руки. Как и у всех, у меня голень трудная мышца. Пресс генетически неправильно задан — кубики неравномерные. Не мешало бы поработать над низом и серединой спины.

— Несмотря на то, что ты не любишь загадывать, могу я спросить о твоей мечте в бодибилдинге? Ты думаешь о карте профессионала?

— Пока нет. Сначала надо на любительском уровне добиться высоких результатов. Потому, что я знаю людей недостижных звания чемпиона Мира и, тем не менее, перешедших в профессионалы, и вижу, что не всё у них хорошо складывается. Я, конечно, не имею в виду Николая Ясиновского. Он фанат своего дела.

— Странно слышать от тебя эти слова. Обычно все ребята, занимающиеся бодибилдингом, мечтают об Олимпе и о прочих золотых горах.

— Просто я реально смотрю на мир и на тех же профессионалов.

Хорошо живёт лишь самая верхушка, то есть полтора десятка профессионалов, которые имеют контракты и могут ни о чём, кроме культуризма не думать.

— Возьмём идеальный вариант — ты выиграл чемпионат Мира. После этого ты перейдёшь в профессионалы или будешь продолжать самоутверждаться на любительском уровне?

— Всё зависит от формы. Возьмём абстрактного человека, выигравшего чемпионат Мира. Если он сравнивает себя с профессионалом и видит, что может бороться с ним на равных, то ему нужно переходить в профессионалы. Если же нет, то продолжать совершенствоваться.

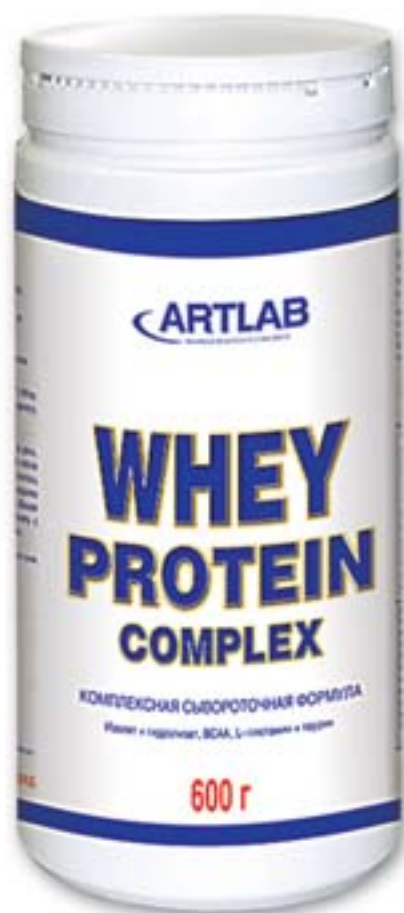
— Пока рано говорить о закате карьеры и всё же вне спорта, кем ты себя видишь?

— Совсем в отрыве от спорта я себя не представляю. **IM**



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 витаминно-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
EAM СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru



МАССА МАССА МАССА



Радикальные программы для наращивания шокирующих объемов



К. С. Слоан (C. S. Sloan)



За последние два года я написал несколько статей в IRONMAN о лучших методах того, как сделать ваше тело огромным, мощным, ужасающим и супер-сильным. Основная мысль в том, что именно масса является самым главным. Вы можете говорить все, что угодно о пропорциях, симметрии, форме и исчерченности — все это очень красиво — но объем стоит превыше всего.



МОЩНОСТНОЙ СТИЛЬ

МАМА

МАМА

Объем — это то, что является стимулом для крутых культуристов. Это то, что движет ими изо дня в день в их стремлении стать как можно лучше. Если объем не является одной из ваших целей, то вы, вероятно, не являетесь крутым культуристом.

В течение многих лет я многое узнал от различных типов культуристов, от профессионалов и подающих надежды любителей до завсегдаев местных спортзалов, которые не тренируются серьезно, но при этом мечтают об огромной массе. Следующие программы взяты из тех методик, которые я почерпнул для себя. Возможно, вы уже видели некоторые из них раньше, или может быть вы открыли одну из них сами (есть такая тенденция среди хороших тренеров делать это инстинктивно). Я гарантирую, однако, что это не обычные тренировки с высоким объемом работы, или даже с маленьким объемом работы, к которым вы привыкли.

Скачкообразная смена мощностных подходов

Я уже писал до этого о скачкообразных подходах, но вы едва ли увидите, чтобы кто-нибудь выполнял их в вашем местном тренажерном зале. Жаль, скачкообразные подходы, возможно, являются лучшим способом из всех для того, чтобы стать большим и заметным. Они позволяют вам остаться сильным в течение всей тренировки, и получать достаточное количество отдыха между подходами, одновременно давая вам чертовски хорошую накачку.

Я впервые прочитал о скачкообразных подходах в статье Лео Косты (Leo Costa), основателя системы тренинга Serious Growth, но в действительности я раньше уже видел, как некоторые это делали. В маленьком спортзале, в котором я тренировался в 80-е годы, было несколько больших культуристов и пауэрлифтеров, но среди них был один парень, который возвышался над всеми, когда достиг невероятного объема. Я помню, что я однажды видел, как он тренирует грудь и спину, и подумал, что его



«РАЗЖИГАНИЯ»

метод тренинга был довольно странным. Он делал серию жимов лежа, отдыхал две-три минуты, делал серию подтягиваний на перекладине с широким хватом, затем ждал еще три минуты и делал еще одну серию жимов лежа. Он был всегда сильным, и, казалось, никогда не ослабевал на протяжении всех подходов.

Во время моей следующей тренировки я решил попробовать этот ме-

тод, который оказался «ленивой формой» суперсетов. После медленного чередования жимов лежа и тяг в наклоне таким способом я не мог поверить, каким сильным я все еще оставался. Я никогда не уменьшал количество повторений жимов лежа; в действительности, их число даже немного увеличивалось в третьем и четвертом подходе. Какая тренировка для разви-

тия массы и силы! С тех пор это стало одной из моих любимых форм поднимания железа.

Почему этот метод столь удачен? В 70-е годы Артур Джоунс (Arthur Jones) обнаружил, что это эффективный метод тренинга. Причина проста. Когда вы активизируете агонистические группы мышц, выполняя серию упражнений, а затем выполняете другую серию упражнений на противоположные группы мышц, антагонисты сокращаются сильнее, чем они сокращались бы в том случае, если бы вы сначала не сделали подход упражнений на агонистические мышцы.

Вы можете таким образом тренировать все агонистические и антагонистические группы мышц. Грудь и спину, квадрицепсы и бицепсы бедер, передние и тыльные дельтоиды, бицепсы и трицепсы — все работают хорошо при выполнении скачкообразных подходов. Попробуйте их. Вы будете рады, что сделали это. Более подробно об этой технике смотрите статью «Чередованья» Грэга Зулака (Greg Zulaak).

«Разжигания»

Если вы тренируетесь с партнером, «разжигания» помогут вам провести самые лучшие тренировки в вашей жизни. Они дают потрясающую накачку, и если вы хотите попробовать их с такими тяжелыми упражнениями, как приседания, вам следует быть лучше подготовленным.

Я начал включать «разжигания» в мою программу по рекомендации моего партнера по тренировкам. Мы решили выполнять сгибание рук со штангой, и мой партнер подбросил идею о том, чтобы выполнять подход, а затем, не опуская штангу на пол, передавать ее мне. После выполнения своего подхода я должен был немедленно передать штангу ему. И мы начали так работать. Применяя этот способ «перебрасывания мяча», мы сделали столько подходов, сколько только смогли, постоянно перебрасывая штангу туда-сюда, до тех пор, пока мы не могли уже больше поднять ее ни одного раза. Это была чистая пытка. Мой партнер утверждал, что такая

тренировка помогла ему набрать четверть дюйма мышц на руках. Я не знаю, правда ли это в действительности, но я точно знаю, что «разжигания» — это потрясающий путь к достижению «неземной» тренировки. Как любит говорить Кевин Леврон (Kevin Levrone), «интенсивность строит безразмерность». Это утверждение на 100% верно относительно этого метода.

Тренинг с вложенным объемом (Staggered-Volume Training)

Я украл его у Дугласа Криста (Douglas Christ), спортивного физиолога который считал, что тренинг с вложенным объемом — назовем его SVT — это предельная техника для максимального увеличения высвобождения гормона роста. Я не знаю, является ли это наилучшей формой тренинга для



«ВЛОЖЕННЫЙ ОБЪЕМ»



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



Тренинг

со статическими сокращениями

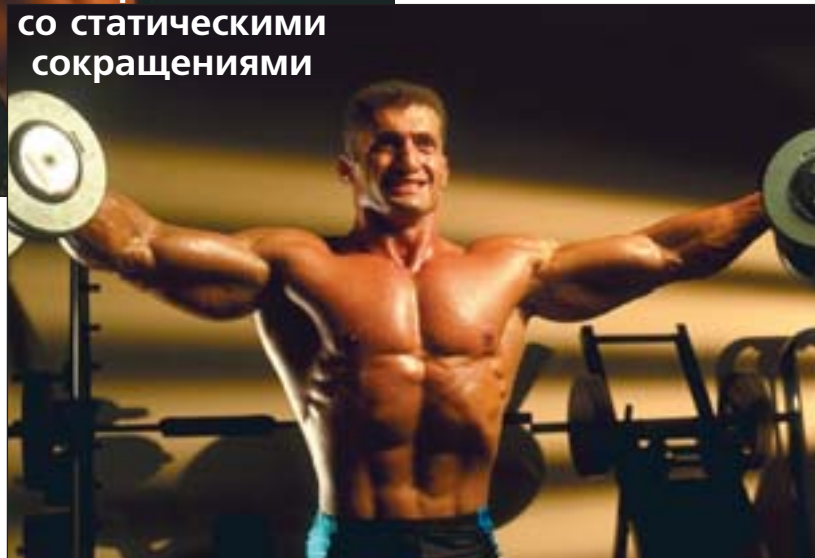
вас, но это может быть хорошим перерывом на несколько недель, если бы вы проводили небольшие по объему сверхмощные тренировки, которые популярны сегодня.

У этой тренировки есть три ключевых фактора:

1) Это программа для всего тела, поэтому вы тренируетесь всего три раза в неделю или меньше, отдыхая хотя бы один день после каждого занятия.

2) Вы выбираете по одному упражнению для каждой части тела. Иными словами, вы выполняете только приседания для квадрицепсов, жимы лежа для мышц груди, подтягивания на перекладине с широким захватом для спины и т.д. Вам желательно выбирать более трудные упражнения, а не более легкие, так как для каждой части тела вы выполняете только одно упражнение. Таким образом, придерживайтесь базовых упражнений. Забудьте о выпрямлении ног, разведениях, тяге вниз для латеральных мышц, концентрированных сгибаниях рук и других изолированных упражнениях.

3) Вы выполняете большой объем работы для того, чтобы стимулировать высвобождение большего количества гормона роста. Выполняйте, по крайней мере, восемь подходов каждого упражнения хотя бы в 12 повторениях в



каждом подходе, и выполняйте подходы в следующей манере. После того, как вы, скажем, сделали четыре подхода для мышц груди, сделайте четыре подхода для спины, затем снова вернитесь к четырем подходам для груди, и т.д. Чередуйте все противоположные группы мышц таким способом.

Не вмешивайте сюда никаких интенсивных технологий и не выполняйте подходы до отказа; вместо этого выполните на одно-два повторения меньше. Приличный объем работы позаботится о гипертрофии ваших мышц. Тренировки способом SVT — это нелегкие тренировки. Они требуют большой самоотверженности, если вы хотите построить на них всю программу для проработки всех частей тела; однако, они служат хорошим

перерывом между ультра-тяжелыми тренировками, поскольку вы используете умеренные отягощения, которые не так сильно нагружают нервную систему, как большие веса.

Тренинг со статическими сокращениями (Static-Contraction Training)

Я думаю, что Майк Ментзер (Mike Mentzer) первым предложил этот тип поднимания отягощений. Если вы прочитали какую-нибудь из его работ, или из работ Джона Литтла (John Little) и Пита Сиско (Pete Sisco), то вы уже слышали об этом раньше. В тренинге со статическими сокращениями нет ничего нового. В 70-е годы, когда Ментзер участвовал в соревнованиях по бодибилдингу, как он, так и его брат Рей использовали то, что они называли изометрическими удержаниями. Как вы его

ни назовете — изометрическое сокращение или статическое сокращение — это одно и то же.

При выполнении сета со статическим сокращением вы не перемещаете отягощение по всей амплитуде движения. Вы просто держите тяжелый вес, не перемещая его. Например, для жимов лежа вы берете вес, который вы можете удерживать в сокращенной позиции в течение, скажем, 15 секунд, до того, как он сам не начнет опускаться под собственной тяжестью. В следующий раз, когда вы тренируетесь, вы либо увеличиваете отягощение и стараетесь удержать его 15 секунд, либо держите тот же самый вес в течение 20 секунд.

Ментзер рекомендует выполнять одну статическую задержку, сопровождае-

Одно упражнение,
чистая
интенсивность



мую медленным негативным повторением в том же самом подходе. Он утверждает, что этот тип тренировки действительно помог многим его клиентам начать снова расти в таком же темпе, как до того момента, когда их рост остановился.

Ментзер рекомендует выполнять только по одному упражнению для каждой части тела с одним или, в крайнем случае, с двумя подходами. Я думаю, что вы достигнете даже лучших результатов в развитии формы и объема мышц, если вы будете выполнять по одному подходу трех-четырёх различных упражнений вместе.

Возможно, вы заметили, что многие профессиональные культуристы, советующие следовать принципам Ментзера — такие как Дориан Йейтс (Dorian Yates), Фил Хернон (Phil Hennon), Жан-Пьер Фукс (Jean-Pierre Fux) — не используют систему Heavy Duty в точности, как рекомендует Ментзер. Все они выполняют от трех до шести упражнений для каждой части тела, делая только один подход до полного отказа, плюс к этому разминка. А это уже на три-пять подходов больше, чем порекомендовал бы Ментзер.

Вот пример идеальной тренировки в стиле статической контракции.

Жимы лежа на горизонтальной скамье (разминка), 2 x 15

Жимы лежа.

Одно 15-секундное удержание в статической контракции, сопровождающееся эксцентрическими сокращениями.

Жимы на наклонной скамье.

Одна статическая задержка в «силовой раме» без негативной работы.

Разведение локтей на «Pec-Deck-тренажере», или скрепления рук на блоках.

Одна статическая задержка в сокращенном положении, сопровождающаяся двумя эксцентрическими контракциями.

Такова она, эта чертова тренировка в статических сокращениях. На каждом последующем занятии вы

можете по желанию добавлять один-два подхода какого-нибудь упражнения, выполненные традиционным способом, вслед за чем можно проделать одно-два форсированных повторения.

Одно упражнение, чистая интенсивность

Я похитил эту идею у Тома Платца (Tom Platz), короля квадрисцов. Платц принес в тренинг качественно новый уровень интенсивности. Он все еще регулярно следует тренировкам, состоящим из одного упражнения для каждой части тела, при этом он выполняет до 30 подходов каждого упражнения. Поскольку чистого объема тренировки здесь недостаточно, он доводит каждый подход до психического уровня интенсивности. Платц и не подумает о том, чтобы прекратить подход, если он достиг сио-минутного мышечного отказа. Он полностью уверен в необходимости выполнять форсированные повторения, негативные задержки в конце подхода. Платц говорит, что его мышцы либо вырастут, либо отскочат от костей.

Восстановление является здесь ключевым моментом. Платц делает перерывы в две недели между интенсивными тренировками одной и той же части тела.

Этот способ тренировок приносит определенную пользу, даже если выполняется от случая к случаю. Вот несколько примеров ситуаций, в которых вы захотели бы использовать то, что Платц называет «тренировками до полного истощения»:

1) Для развития отстающей части тела.

2) Для того, чтобы побудить мышцы к новому этапу роста.

3) Для разнообразия и полной смены темпа. Некоторые люди недостаточно часто сменяют свои тренировки.

Если вы все же решите попробовать тренинг в стиле Платца, убедитесь, что вы делаете это нерегулярно. Вы

можете переборщить. Кроме того, не забывайте включать хотя бы два дня отдыха после такой тренировки. Вашему телу понадобится время для отдыха и восстановления для того, чтобы оно могло расти.

Другие факторы

Помимо хорошего тренинга, есть несколько вещей, которые вам следует делать, чтобы сделать ваши тренировки более эффективными. Важнейшим фактором для достижения хороших результатов в тренировках является восстановление. Вот хорошая программа сплита по частям тела для максимального восстановления:

День 1: Ноги

День 2: Бицепсы и трицепсы

День 3: Отдых

День 4: Плечи и грудь

День 5: Выходной

День 6: Спина

День 7: Выходной

День 8: Цикл начинается сначала

Пусть вас не беспокоит то, что проходит неделя, прежде чем вы тренируете ту же часть тела снова. Ваши размеры не уменьшатся. Если вы выполняете тренировки с такой высокой интенсивностью, как описывается здесь, вам нужен отдых. Конечно, если вы используете тренировку SVT, вы не будете применять описанный выше сплит, так как вы будете выполнять программу для всего тела три раза в неделю. Разнообразие является ключевым моментом. Возможно, вы захотите переключиться на программу SVT через несколько недель тренинга с высокой интенсивностью. Например, вы можете выполнять тренировки со статическими сокращениями в течение четырех недель, затем скачкообразные мощностные подходы в течение последующих четырех недель, затем, для того, чтобы дать телу необходимый отдых, переключиться на программу SVT с легкими весами и высоким числом

повторений на две-три недели. Это все очень похоже на то, чем занимается гигантский Жан-Пьер Фукс. После 6-8 недель высокоинтенсивного тренинга он на три недели переходит к тренировкам трижды в неделю на все тело с высоким числом повторений. Он говорит, что это действительно помогает его восстановительной системе, и он всегда после циклов на все тело возвращается к основной схеме более сильным.

Следующим чрезвычайно важным фактором является диета. Если вы не получаете достаточного количества калорий и протеина, то вы не будете строить мышцы — и точка. Все великие культуристы прошлого и настоящего поняли важность питания. Лэрри Скотт (Larry Scott) говорит, что питание — это 80 % вашего сложения. С этим трудно не согласиться.

Если вы действительно эктоморф, то есть трудно набираете вес, — тогда постарайтесь принимать побольше калорий. Не верьте в то, что можете наращивать мышцы, нуждаясь только в 2,5 тысячах калорий в день. Это доза только для эндоморфов. Вам лучше ежедневно потреблять калорий в 25-30-кратном количестве от веса вашего тела (в фунтах). Так что если вы весите 180 фунтов, вам надо около 4,5-5,4 тысяч калорий, чтобы наращивать мышцы. Ешьте много, если хотите быть большим.

Кроме того, старайтесь принимать как минимум 1 грамм протеина на каждый фунт веса тела, а 2-3 грамма — это план еще лучше. Это означает большое количество курятины, говядины, молока, яиц и тунца. Если вы заинтересованы в наращивании массы, попробуйте эти новейшие тренировочные приемы, как они описаны выше. Помните, что ваш тренинг не должен быть скучным и, кроме того, чем дольше вы тренируетесь, тем в большей вариативности ваш организм нуждается. Так что бегите в зал, зверейте и заправляйте топливом машину вашего тела. **IM**

Рон Харрис (Ron Harris)

Правильное начало

Действительно ли необходимо поднимать супертяжелый вес?



В.: Я тренируюсь уже на протяжении двух лет, и в особенности меня смущает одна вещь: Есть ли необходимость мне поднимать самый тяжелый вес, на который я только способен, чтобы стать большим? Я вижу в тренажерном зале людей, которые, несмотря на их объемы, не кажутся очень сильными, и других, кто меньше, но намного сильнее. Фактически, один парень в нашем зале может выжать лежа 315 фунтов 10 раз, а весит он только 160. Я вешу 175 и я не могу выжать 315 и один раз, но грубо у меня мощнее, чем у него. Что же тут происходит?

О: Существует большая разница между подниманием отягощений и тренировкой мышц, и вполне можно стать очень сильным, не глядя при этом очень мускулистым. В действительности, это характерно для пауэрлифтеров более легких весовых категорий. Мне кажется, что ваш друг, который выжимает 315 фунтов 10 раз, поднимает отягощения, а не тренирует свои пекторальные мышцы.

В.: Вы, однако, затронули один из самых затянувшихся споров в бодибилдинге — что лучше: умеренный или тяжелый вес?

О: Было много людей, которые строили грандиозную мускулатуру, не используя больших отягощений — Винс Тейлор (Vince Taylor), Фрэнк Зейн (Frank Zane), Ли Лабрада (Lee Labrada) являются хорошими примерами. Они использовали отягощения от

умеренных до тяжелых, как делал восьмикратный Мистер Олимпия Ли Хейни (Lee Haney). Хейни, который был известен своими невероятными латеральными мышцами, редко поднимал более 75 фунтов в своих тягах гантели в наклоне одной рукой — это, возможно, тяжело для среднего тренирующегося, но не для человека, весящего 250 фунтов в конкурсной форме. Разумеется, он выполняет это и другие упражнения в полной амплитуде, жестко напрягая работающие мышцы. В течение его царствования на Олимпии он ни разу не получал травм во время тренировок.

Вероятно, это одна из причин популярности использования разумного отягощения — это безопасней.

Обратная сторона — это то, что некоторые люди могут быть неспособны нарастить много мускулатуры с отягощением, которое они могут поднимать от 12 до 20 раз в хорошей форме. Хейни и другие бодибилдеры-чемпионы имеют такой генетический дар, их организм будет реагировать практически на любой стиль тренинга с отягощениями.

С другой стороны, есть сторонники использования очень тяжелого отягощения — профессиональные бодибилдеры, которые нарастили удивительную мускулатуру от 300 до 400 фунтов используя супертяжелое отягощение и, конечно, большое количество химии. Даже без использования химических препаратов

некоторые люди могут наращивать мускулатуру от 250 фунтов и выше. Естественные звезды, такие как Скин ЛаКур (Skip LaCour), Роберт Вашингтон (Robert Washington), могут жать лежа в пределах 500 фунтов и приседать с отягощением от 700 до 800 фунтов. Для этих людей большое отягощение и увеличение силы эквивалентно росту мышц.

Обратная сторона, конечно, это травмы. Дориан Йейтс (Dorian Yates), нынешний Мистер Олимпия, известен своим интенсивным тренингом с очень большим сопротивлением — и травмами. За последние семь лет он порвал бицепс, трицепс и квадрицепс и перенес операцию бедра. Каждый раз, когда он побеждает в Олимпии, мы читаем статью в журнале FLEX о его смелой борьбе во имя того, чтобы восстановить форму после какой-нибудь ужасающей травмы.

Йейтс, возможно, является наиболее известным тренирующимся с тяжелым отягощением, который теряет тренировочное время из-за травм, но он вовсе не одинок. Джим Куинн (Jim Quinn), Берри ДеМей (Berry DeMey), Ахим Альбрехт (Achim Albrecht) и многие другие перенесли травмы, которые затормозили их тренинг на месяцы. И даже мне не удалось избежать этого. Я посещал хиропракторов в течение многих лет из-за проблем с нижней частью спины и плечами. Я обнаружил, что я могу стать очень сильным, и соот-

ветственно добавить мышц, но я заплатил за это болью. Вы должны знать, что травмы нижней части спины и травмы суставов редко проходят полностью. Быть достаточно сильным для того, чтобы поднимать то, что большинство людей считает большим отягощением, — это доказанный метод построения мощного, мускулистого тела, но он несет огромный риск. Неправильно повернуться с 700-фунтовой штангой на спине, и большая вероятность того, что вы получите серьезное повреждение. Страховка имеет жизненное значение, когда вы тренируетесь интенсивно. Вознаграждение этот метод сулит большое, но и опасности тоже.

Вы можете выбрать — либо делать это более безопасно и использовать умеренное отягощение для того, чтобы нарастить мышцы за более длинный промежуток времени, или идти рискованным маршрутом и стать наполовину пауэрлифтером, наполовину бодибилдером. Если вы предпочитаете супертяжелое отягощение, просмотрите эти шесть правил для того, чтобы ваша тренировочная карьера была как можно более долгой и лишенной травм:

- 1) Всегда без исключения делайте разминку
- 2) Не делайте подходы по одному повторению, или ласкающие честолюбие гигантские прыжки рабочего веса.
- 3) Всегда используйте страховку партнера или силовую раму для тяжелых приседаний, жимов лежа и жимов над головой.
- 4) Всегда носите прочный тяжелоатлетический пояс при выполнении приседаний, жимов и мертвых тяг.
- 5) Никогда не раскачивайте и не швыряйте тяжелый вес.
- 6) Сконцентрируйтесь на форме и игнорируйте все то, что может отвлечь внимание.

Поэкспериментируйте, чтобы увидеть, какое отягощение, умеренное или тяжелое, дает вам лучший результат. Какой бы путь вы ни выбрали, идите по нему с минимальным риском, чтобы вы могли наслаждаться физическими и умственными выгодами тренинга до конца жизни. **IM**

НАУЧНЫЙ БО

Build **BIG** Muscles

Как путем тренинга управлять
вашей гормональной системой

ДИББИЛДИНГ

Наиболее эффективный строящий мышцы протокол комбинирует анаболические гормоны и тренинг. Профессиональные культуристы — живое свидетельство этого факта. Они управляют уровнями строящих их мышцы гормонов искусственно путем допингов, и они тренируются, чтобы усилить воздействия этих гормонов, создавая мощный синергизм. Натуральные культуристы могут тренироваться, но, как свидетельствует их определение, они не используют никаких допингов. Это оправдывает то, что они не объемны? Отнюдь!

Для каждого бодибилдерского допинга имеется соответствующий гормон, который натурально производится в вашем теле. Это полностью ваше дело — найти способ увеличить секрецию ваших натуральных гормонов. Для каждого из этих гормонов имеются соответствующие рецепторы в ваших мышцах, которые опосредствуют их анаболические эффекты. Это полностью ваше дело — найти способ повышения эффективности работы этих рецепторов и «угovorить» ваше тело, чтобы оно высвобождало каждый гормон в специфические моменты, и тренинг — именно тот инструмент, который Вы будете использовать.

Цель нижеследующей тренировочной программы двойная:

1) Натурально увеличить уровни мощных анаболических гормонов.

2) Одновременно повысить эффективность работы их соответствующих рецепторов в мышцах, чтобы извлечь максимум из этих гормонов.

Майкл Гюндилл (Michael Gundill)

Знайте то, чем вы занимаетесь

Большинство тренировочных программ основано на традиции, либо (или) на том, что любитель отягощений находит наиболее приятным делать. Они не имеют никакого научного обоснования. Это подходит для бодибилдеров, которые занимаются этим как хобби, но что делать, если ваша цель состоит в том, чтобы извлечь максимум из каждой тренировки и все еще оставаться бездопинговым атлетом?

Когда пользователи допингов хотят больших рук, они тренируют их бицепс и трицепс и искусственно увеличивают уровни некоторых специфических анаболических гормонов. Вместо приема допингов Вы можете «угovorить» ваше тело натурально увеличить секрецию этих анаболических гормонов. Это не столь же легко, как прием допингов, но это законно и сравнительно безопасно.

Вы, возможно, представляете, что не просто любой вид тренинга будет управлять гормонами оптимальным образом. Нет никакого места для предположений. К сожалению, многие тренировочные программы гормонально непоследовательны. Например, они увеличивают ваш уровень тестостерона при сокращении числа рецепторов тестостерона в ваших мышцах. Это — не способ создания синергизма между вашим тренингом и вашими гормонами.

Чтобы способствовать самому высокому уровню анаболических гормонов, возможно без приема допингов, вам следует увеличить чувствительность к этим гормонам со стороны специфических целевых мышц.

Внедрите некоторый рационализм в ваш тренинг

Нижеследующая программа — пример того, как внедрить некоторую логику в ваш тренинг. Это — ни в коем случае не единственный способ тренировки. Это именно ваше дело — подстроить ее к вашим специфическим потребностям вместо того, чтобы следовать этому вслепую, но сначала Вы

должны понять, почему это имеет смысл. Я не выбирал тренировочные приемы, упражнения и схемы повторений беспорядочно, или просто потому, что они приятны. Я выбирал их по их способности определенно стимулировать и анаболический гормон, и соответствующие рецепторы в ваших мышцах.

Каждая тренировка в программе нацеливается на новый гормон и рецепторы, так что вы постоянно изменяете путь, которым Вы тренируетесь. Мышца отвечает хорошо именно в первый раз на стимуляцию анаболическим гормоном. Если Вы обеспечиваете одну и ту же самую стимуляцию много раз, мышцы также не будут расти. Мышца выработает иммунитет сама по себе против повторной стимуляции, и потребуется время для ваших мышц, чтобы восстановить их прежнюю чувствительность к гормону.

Это может сначала делать вид программы сложным, но как только вы привыкнете к этому, и поймете логику, она будет иметь смысл. Вы также обратите внимание, что у Вас не будет выходных дней. Некоторые люди любят отдыхать по воскресеньям. Это хорошо для них, но разве ваши мышечные волокна волнуют, является ли этот день воскресеньем или праздником? Отсутствие тренировок по уик-эндам — практика, основанная на традиции, а не на рационализме.

Тренировочный протокол с манипуляцией гормонами основан на следующем четырехдневном цикле:

- 1) Чистая негативная тренировка, чтобы стимулировать локальную секрецию IGF-1 и FGF, а также рецепторы.
- 2) Тренировка с напряжением мышц, чтобы увеличить уровни рецепторов тестостерона и уменьшить активность рецепторов кортизола.
- 3) Тренировка на гормоне роста или инсулине, чтобы увеличить секрецию гормона роста и рецепторы ГР в мышцах и усилить их чувствительность к инсулину.
- 4) День отдыха, и затем это повторяется снова и снова.

Вы заканчиваете каждую тренировку единственным сетом в 100 повторений, и через каждые восемь дней Вы вставляете повышающую уровень тестостерона тренировку квадрицепсов.

Вот эта схема.

Тренировка 1: Повышающая тестостерон тренировка квадрицепса

День отдыха

Тренировка 2: Исключительно негативная тренировка спины

Тренировка 3: Тренировка груди с напряжением

Тренировка 4: Повышающая инсулин тренировка бицепсов бедер и голени

День отдыха

Тренировка 5: Исключительно негативная тренировка плеч

Тренировка 6: Тренировка рук с напряжением

Тренировка 7: Повышающая тестостерон тренировка квадрицепса

День отдыха

Тренировка 8: повышающая ГР тренировка спины

Тренировка 9: Исключительно негативная тренировка груди

Тренировка 10: тренировка с напряжением для бицепса бедра и голени

День отдыха

Тренировка 11: Повышающая инсулин тренировка плеч

Тренировка 12: Исключительно негативная тренировка рук.

Тренировка 13: Повышающая тестостерон тренировка квадрицепса

День отдыха

Тренировка 14: Тренировка спины с напряжением

Тренировка 15: Повышающая ГР тренировка груди

Тренировка 16: Исключительно негативная тренировка бицепса бедра и голени

День отдыха

Тренировка 17: тренировка плеч с напряжением

Тренировка 18: Повышающая инсулин тренировка рук

Начните с тренировки 1 снова, но на сей раз повышающие ГР тренировки станут повышающими инсулин тренировками и наоборот.

Подход со 100 повторениями

Вы заканчиваете каждую тренировку единственным подходом в 100 повторений для восстанавливающейся части тела, чтобы вогнать некоторое количество крови в восстанавливающиеся мышцы и ускорить процесс их заживления. Это также достает мышечные волокна, которые не стимулируются традиционными тренировками. Подберите вес, который позволяет Вам делать около 30 повторений. Это не подразумевает, что 30 — максимальное число повторений, которое Вы можете сделать, а то, что для выполнения их за пределами 30 вы должны были бы призвать свою силу воли. Вы должны быть способны достигнуть 50 повторений перед тем, как начать спотыкаться. Отдохните 10-15 секунд и сделайте еще 10 повторений, и так далее, пока Вы не достигаете 100. Если Вы можете делать 110, то в следующий раз или слегка увеличьте вес, уменьшив время отдыха, когда Вы пересекаете границу 50 повторений, или попробуйте пройти к 15 повторениям вместо 10.

Предпочтительно использовать односуставное движение или тренажер

вместо свободных отягощений для этого приема. Делайте экстензии ног или жимы ногами вместо приседов и, пожалуйста, выбирайте новое упражнение каждый раз, когда Вы делаете 100 повторений на специфическую часть тела. Между прочим, если единственный подход в 100 повторений не ощущается достаточным, то вы делаете что-то неправильно.

Здесь есть схема для ваших подходов со 100 повторениями. После того, как Вы проработаете спину, сделайте подход в 100 повторений для плеч, чередуя упражнения для трех головок дельтоидов на последующих тренировках спины.

После груди сделайте подход в 100 повторений для бицепса или трицепса, чередуя эти две части тела на последующих тренировках груди.

После бицепсов бедер сделайте подход в 100 повторений для квадрицепсов.

После плеч сделайте подход в 100 повторений для спины.

После рук сделайте подход в 100 повторений для груди.

Это самые лучшие упражнения для тренинга в 100 повторениях:

Спина: Тяги вниз на блоке с выпрямленными руками, стоя на коленях
Грудь: Скрещивания рук на блоках
Бицепсы бедер: Сгибания ног сидя
Голени: Подъемы на носки «ослик-ком»

Квадрицепсы: Экстензии ног
Фронтальные головки дельты: Фронтальные подъемы на блочном устройстве

Латеральные головки дельты: Разведение в стороны на тренажере или с гантелями

Тыльные головки дельты: Сидя в наклоне, разведения рук с гантелями

Бицепс: Сгибания рук на блоке лежа

Трицепс: Жимы вниз на блочном устройстве стоя

Повышающие тестостерон тренировки

Вот некоторые советы для извлечения максимума из этих занятий.

Тяжелые частичные приседы стимулируют большее количество тестостерона, чем более легкие приседы с полной амплитудой движения. Я не говорю об одно— или двухдвоймовой глубине приседа. Останавливайтесь просто в положении выше параллели.

Делайте как можно большее число повторений, возможное с самым тяжелым для вас весом. Движение должно быть взрывным. Не замедляйте слишком сильно негативную часть повторения, но не идите вниз так быстро, чтобы Вы «отбивали» вверх в нижней части движения. Кроме того, попробуйте форсированные повторения, чтобы увеличить интенсивность упражнения.

Повторяйте повышающую тестостерон тренировку каждые восемь дней. Не забывайте, что результат ее проявляется не сиюминутно. Она будет оказывать выраженное воздействие на ваше производство и высвобождение тестостерона. Она вынудит ваши яички увеличивать производство этого гормона, а высвобождение вновь произведенного тестостерона будет длиться несколько дней. Вдобавок ко всему, любой высокоинтенсивный тренинг будет увеличивать ваш уровень тестостерона, если Вы не делаете слишком продолжительными ваши занятия. Это не будет столь же мощным средством, как повышающая тестостерон тренировка, но позволит Вам продлить влияние повышающей тестостерон тренировки.

Повышающая тестостерон тренировка должна длиться менее чем 45 минут. Помните, это не истинная тренировка квадрицепсов, хотя она должна ощущаться как таковая. Она предполагает только увеличение секреции тестостерона, и в этом случае «больше» вовсе не означает «лучше». Если Вы продолжаете продвигаться вперед за 45 минут, то это превратится в съедающую тестостерон тренировку, точно так же, как карета Золушки в полночь превращалась в тыкву.

Сделайте день отдыха после этой тренировки. Ваше тело не эффективно при выполнении нескольких различных вещей в одно и то же самое время. Повышающее тестостерон влияние будет более сильным, если ваша восстановительная способность не разрушена.

Не стесняйтесь чередовать приседы с частичными жимами ногами или гакк-приседами, если только Вы вкладываете в упражнение все силы, которые имеете.

Если Вы чувствуете, что повышающей тестостерон тренировки не достаточно для ваших квадрицепсов — как должно вообще быть, — Вы можете добавить одно упражнение для квадрицепсов перед серией в 100 повторениях в сгибании ног.

Вы можете также чередовать приседы с частичными мертвыми тягами и делать нормальную тренировку для квадрицепсов вместо бицепсов бедра в ходе этого цикла (на тренировках 4, 10 и 16). В данном случае на этих тренировках подход со 100 повторениями будет посвящен вашим бицепсам бедра.

Ваша тестостероновая тренировка должна напоминать следующее:

Разминка

Полуприседы, 1x20



Добавьте вес, 1x15
Добавьте вес, 1x10
Добавьте вес, 1x8
+ 2 форсированные повторения
Добавьте вес, 1x4-6
+ 2 форсированные повторения
Снимите вес, 1x12
+ 8 форсированных повторений с паузой

Негативные IGF-1/FGF тренировки

Это — почти исключительно негативные тренировки. Они предназначены для того, чтобы вынудить ваши мышцы секретировать инсулиноподобный фактор роста 1 (IGF-1) и фибробластный фактор роста (FGF), два мощных аутокринно/паракринных анаболических гормона. Второе упражнение предназначено для того, чтобы повредить волокна даже больше, и способствовать максимальной оптимизации рецепторов IGF-1 и FGF.

Имеются некоторые важные примечания к этой тренировке.

Разминайтесь полностью перед стартом в первом упражнении.

Негативное повторение должно длиться около 10 секунд. Это не подразумевает девять секунд в верхней точке и одну в то время, когда вы опускаете вес.

Если Вы чувствуете, что отягощение снижается слишком быстро, пожалуйста, облегчите вес, и это включает перемещение его на протяжении всего этого упражнения. Ключевой момент — бороться с весом всеми силами, которые вы вместе, а не впечатлять других атлетов.

Делайте отдых в 5-10 секунд между негативными повторениями. Если Вы можете передвигать отягощение быстро, то с вашей интенсивностью что-то не так.

Между подходами растягивайтесь, растягивайтесь, растягивайтесь.

Второе упражнение, как предполагается, не должно быть тяжелым. Двигайте отягощение медленно. Растягивайте мышцы две-четыре секунды в нижней позиции. Затем стягивайте мышцу две-четыре секунды наверху.

Не стесняйтесь выбирать ваши собственные упражнения или часто сменять их. Единственное правило — заканчивать тренировку упражнением, которое обеспечивает сильное растягивание.

Не тренируйте любые части тела этим способом слишком часто. Данная программа оставляет 24 дня между двумя негативными тренировками для одной и той же самой части тела.

Спина

Исключительно негативные подтягивания широким хватом, 3-4x6-10

Подтягивания узким хватом, 3-4x10-15

Грудь

Исключительно негативные отжимания на брусьях, 3-4x6-10

Разведения рук с гантелями на горизонтальной или наклонной скамье, 3-4x12-20

Бицепс бедра и голени

Исключительно негативные сгибания ног, 2-3x8-12

Дедлифты с выпрямленными ногами, 2-3x15-20

Исключительно негативные подъемы на носки сидя, 2-3x8-12

Подъемы на носки «осликом», 2-3x15-25

Квадрицепсы (по желанию)

Исключительно негативные жимы одной ногой, 3-4x10-12

Гакк-приседы, 3-4x15-20

Плечи

Исключительно негативные фронтальные жимы на машине Смита, 3-4x8-10

Разведения рук в наклоне, 3-4x12-15

Руки *

Исключительно негативные сгибания рук, 3-4x6-10

Исключительно негативные трицепсовые экстензии лежа с EZ-грифом, 3-4x6-10

Сгибания рук на изолирующей скамье, 3-4x10-15

Трицепсовые экстензии одной рукой из-за головы, 3-4x12-15

* Тренируйте руки в модифицированном стиле суперсетов: делайте подход на бицепс, отдыхайте, затем выполните подход на трицепс. Отдохните, затем повторите с серией на бицепсы.

Тренировки с напряжением

Цель этих занятий — двойная: быстро увеличить число андрогенных рецепторов в тренируемых мышцах и вывести рецепторы кортизола из игры. Чтобы достигнуть этих целей, Вы должны наращивать напряжение на мышце без того, чтобы стимулировать слишком много травм волокон.

Эта тренировка — антитеза негативной тренировки. Вы хотите внедрить напряжение в позитивную часть повторения при отказе от акцентирования негативной части. Кроме того, в то время как чисто негативная тренировка, как предполагается, стимулирует травмы мышц, тренировка с напряжением разработана, чтобы минимизировать это явление.

Поймите, что один тип тренировки не лучше, чем другой. Каждый стимулирует мышечный рост различными средствами. Используя оба, Вы предупреждаете ваши мышцы от привыкания к одному типу стимуляции. Вы

делаете большее количество тренировок с напряжением, чем негативных тренировок, потому что тренировки с напряжением менее травматичны и требуют меньшего количества восстановительного времени.

Чередование этих двух тренировок создает синергизм, так как каждый тип тренинга требует другого, чтобы работать лучше.

Вот некоторые важные моменты, касающиеся тренировок с напряжением.

Цель — вызвать как можно большее напряжение в тренируемых мышцах. Это подразумевает тренинг с большими отягощениями, но только в строгой форме.

Читинг перемещает напряжение от мышц к сухожилиям, что крайне нежелательно.

Удерживайте целевую мышцу под напряжением максимально долго. Так что вместо подсчета повторений, вам лучше считать время нахождения под напряжением.

Используйте тренировочный темп «остановись-затем-иди», тратя три-шесть секунд на путь вверх, две секунды находясь в верхней точке, две секунды на путь вниз и две секунды оставаясь в нижней части.

Не забудьте останавливать вес в течение двух секунд на нижней точке движения перед стартом позитивной части повторения. Это делает позитивную часть движения намного тяжелее, вынуждая Вас наращивать напряжение.

Напрягайте волей мышцу в сокращенном состоянии, по крайней мере, две секунды.

По мере того, как Вы чувствуете, что вес становится более тяжелым, замедляйте вашу скорость повторений еще больше, вместо увеличения ее. Помните, что именно время нахождения под напряжением имеет значение здесь, а не число повторений, которое Вы достигаете. Точка, в которой большинство людей остановило бы упражнение, это как раз то, где Вы должны погрузиться в это и отдать ей все свое лучшее.

Даже если вес не перемещается больше, до тех пор, пока Вы можете вызвать напряжение мышцы, продолжайте идти дальше.

Чтобы увеличить время нахождения под напряжением, кажется логичным выбор упражнений, которые предлагают самую большую возможную амплитуду движения. Например, тяги гантели в наклоне одной рукой лучше, чем тяги на Т-грифе. Тренинг одной стороны вашего тела поочередно поможет вам концентрироваться лучше, и за счет этого вызвать большее напряжение. Не всегда возможно тренировать одну сторону поочередно, но делайте это всякий раз, когда можете.

Старайтесь не травмировать мы-

шечные волокна слишком сильно. Избегайте взрывных или «отбивающих» движений. Выполнение сета за сетом оказывается тоже травматичным. Следите за тем, чтобы уменьшать число подходов и увеличивать тренировочную интенсивность.

Длинные тренировки стимулируют высвобождение кортизола сильнее, чем короткие. Сохраняйте ваш тренинг интенсивным, но коротким.

Частые тренировки будут напрягать ваши восстановительные способности. Чтобы избавиться от этого бремени, организм высвобождает кортизол. Так что избегайте тренироваться слишком часто.

Спина

Пулловеры на тренажере, 3-4x10-15

Тяги гантели в наклоне одной рукой, 3-4x6-12

Латеральные тяги вниз одной рукой, 3-4x8-12

Грудь

Жимы гантелей на горизонтальной скамье, 3-5x6-12

Отжимания на брусьях, 3-5x6-15

Бицепсы бедра и голени

Сгибания ног стоя, 3-4x10-15

Сгибание одной ноги сидя, 3-4x6-12

Подъемы на носки «осликом», 4-6x6-20

Квадрицепсы (по желанию)

Жимы одной ногой, 3-4x6-12

Гакк-приседы, 3-4x6-12

Экстензии одной ногой, 3-4x12-20

Плечи

Жимы на тренажере, 3-4x6-12

Отведения вбок на блоке одной рукой или разведения рук в стороны на тренажере, 3-4x10-12

Разведения рук с гантелями в наклоне, 3-4x8-20

Руки *

Сидя сгибания руки с гантелью, 3-4x6-12

Трицепсовые экстензии одной рукой, 3-4x6-12

Сгибания одной руки на тренажере, 2-3x10-15

Жимы вниз одной рукой, 2-3x10-15

* *Выполняйте упражнения на бицепс и трицепс с модифицированными суперсетами.*

Тренировка для гормона роста

Цель этой тренировки двойная: увеличить число рецепторов гормона роста в тренируемых мышцах и повысить секрецию ГР. Вы достигаете этого, тренируясь в стиле суперсетов за пределами утомления.

Первое движение — компаундное упражнение. Используйте тяжелый вес с взрывным, динамическим движением.

Сопровитляйтесь на пути вниз. Даже лучше, если Вы попросите вашего

тренировочного партнера давить вниз на вес, чтобы сделать негативную часть повторения тяжелее.

Немедленно сделайте суперсет с более легким односуставным движением, нацеленным на те же самые мышцы.

Вам желательно вовлечь в это так много мышечной массы, насколько это возможно. В этом случае Вы избегаете тренинга одной стороны тела, а затем другой.

В ходе второго, более легкого упражнения, идите на ощущение жжения в мышцах. Не считайте повторения. Рабочая нагрузка должна зависеть от того, какое жжение вы можете выдержать. Это жжение имеет место по хорошей причине: интенсивное ощущение жжения в мышцах — самый сильный стимулятор высвобождения гормона роста.

Используйте полную амплитуду движения в односуставном движении. По мере того, как ваша мышца становится уставшей, уменьшайте амплитуду, чтобы оптимизировать ощущение жжения.

Когда боль слишком интенсивна, отдохните в течение 5-10 секунд, затем возобновите упражнение.

Вы можете использовать быстрые движения во втором упражнении, но старайтесь удерживать негативную часть повторения под контролем, чтобы избежать травм.

Только комбинация большего количества мышечных рецепторов ГР плюс высокая секреция ГР стимулирует мышечный рост. Вы не будете получать никакого анаболического влияния ГР, если Вы не комбинируете эти два фактора.

Спина

Суперсет

Подтягивания с дополнительным отягощением, 4-6x6-12

Тяги вниз прямыми руками, стоя на коленях, 4-6x15-25

Грудь

Суперсет

Жимы лежа, 4-6x6-12

Скрещивания рук на блоках, 4-6x15-25

Бицепсы бедра

Суперсет

Дедлифты с выпрямленными ногами, 3-5x6-12

Сгибания ног лежа, 3-5x15-25

Голени

Суперсет

Подъемы на носки стоя, 3-5x6-12

Подъемы на носки сидя, 3-5x15-25

Квадрицепсы (по желанию)

Суперсет

Гакк-приседы, 4-6x6-12

Экстензии ног, 4-6x15-25

Плечи

Суперсет

Фронтальные жимы, 4-6x6-12

Разведения рук в стороны *, или разведения рук в наклоне, 4-6x15-25

Бицепс **

Суперсет

Сгибание рук со штангой, 3-5x6-12

Сгибания рук на блоке с прямой рукояткой, 3-4x15-25

Трицепс **

Суперсет

Экстензии трицепса лежа, 3-5x6-12

Жимы вниз, 3-5x15-25

* *Чередуйте упражнения при последующих тренировках плеч в стиле высвобождения гормона роста.*

** *Не стесняйтесь использовать модифицированные суперсеты для проработки бицепса и трицепса. Когда вы закончили суперсет на бицепс, отдохните, как вы обычно делаете, затем сделайте суперсет для трицепса. Отдохните и повторите суперсет на бицепс, и так далее.*

«Инсулиновая» тренировка

Цель этой тренировки — прокачать мышцы, чтобы освободить их от гликогена и нагнать в них так много крови, насколько это возможно. Вот некоторые советы, которые следует запомнить.

Желательно высокое число повторений.

Ваш тренировочный темп должен быть быстр. Уменьшите время отдыха до абсолютного минимума.

Выбирайте нетравматическое движение — используйте блочное устройство и упражнения на тренажерах вместо свободных отягощений.

Уменьшите амплитуду движения, чтобы усилить мышечную накачку и предотвратить отток крови от мышц.

Избегайте тренировать в один раз только одну сторону тела.

Ешьте высокоуглеводные пищевые продукты сразу после тренировки. Любой тренинг уменьшает уровни инсулина, а не поднимает их.

Спина

Фронтальные тяги сверху широким хватом, 5-6x12-20

Тяги на низком блоке сидя, 5-6x12-20

Грудь

Обратнонаклонные жимы лежа, 4-6x12-20

Разведения локтей на «Пек-Дек-тренажере», 4-6x12-20

Бицепсы бедра и голени

Сгибания ног лежа, 4-5x12-20

Сгибания ног сидя, 4-5x12-20

Подъемы на носки «осликом», 5-6x15-30

Квадрицепсы (по желанию)

Жимы ногами, 5-6x15-25

Экстензии ног, 5-6x15-25

Плечи

Разведения рук в стороны, 4-5x12-20

Фронтальные жимы, 3-5x12-20

Тыльные разведения рук на «Пек-Дек» для дельты, 3-5x12-20

*Руки **

Сгибания рук на блоке, 3-5x12-20

Жимы вниз, 3-5x12-20

Сгибания рук лежа на блочном устройстве, 3-5x15-25

Трицепсовые экстензии на блочном устройстве, 3-5x15-25

* *Выполняйте упражнения на бицепс и трицепс с модифицированными супер-сетами.*

Вы можете видеть, что разнообразие здесь — ключ к успеху. Вы используете разные анаболические приемы, имеющиеся в вашем распоряжении, чтобы вынудить ваши мышцы расти. Не стесняйтесь добавлять даже еще большее разнообразие. Используйте эту программу как образец. Вы можете изменять упражнения, если Вы желаете, если только Вы уважаете основные правила. Конечно, система будет работать еще лучше, если Вы соблюдаете прави-

ла хорошего питания и дополняете программу добавками [смотрите часть «Как усилить ваши строящие массу результаты» ниже]. **IM**

Примечание редактора: Майкл Гюндилл — уважаемый европейский исследователь, который специализируется в физиологии, эндокринологии, фармакологии и питании. Он сам тренировался с отягощениями в течение более чем 15 лет.

Как подкрепить ваши строящие массу результаты тренинга эндокринной пульсации — или любой программы тренинга с отягощениями

Диковинный мышечный объем использующих допинги культуристов и конкурсантов доводит до логического конца факт, который все бодибилдеры должны осознать: комбинация тренинга с отягощениями с гормональной манипуляцией создает взрывной мышечный рост, и в этом нет никаких сомнений. Путем тренинга с эндокринной пульсацией, объясненным в серии статей о научном бодибилдинге Майкла Гюндилла, Вы можете управлять вашими уровнями гормонов в тренажерном зале — без допингов, — а некоторые пищевые добавки могут быть неоценимыми для усиления анаболических эффектов этого тренировочного протокола. Вот некоторые из тех, что Вы можете захотеть попробовать вместе с соответствующей тренировкой с эндокринной пульсацией, которую они подкрепляют:

Повышающая тестостерон тренировка. Чтобы усилить высвобождение тестостерона, Вы можете захотеть испробовать отдельно или в комбинации следующие вещества: трибулус террестрис, андростенедион, норандростенедиол, 5-андростенедиол.

Деривативы Норандро оказались наиболее эффективными; однако, один из опытов показал, что комбинация андростенедиона с трибулус террестрис давала средний прирост в 7,4 фунта сухой массы только за 28 дней. [См. «Натуральное повышение уровня тестостерона» в нашем журнале для более подробной информации.]

Усиливающая IGF-1 и FGF тренировка. Тяжелые подходы в «негативном» режиме могут сильно перегружать ваши суставы, так что

Вы можете захотеть попробовать натуральный строитель соединительной ткани типа хондроитина и глюкозамина сульфата. Эта комбинация была популяризирована в книге «Лечение артрита» Джейсона Теодосакиса, Барри Фокса, Ph. D., и Бренды Аддерли. Повышающие уровень ГР добавки могут помочь поднять уровни IGF-1.

Повышающие уровень ГР тренировки. Такая поднимающая уровень ГР добавка, как Pro-hGH, может также помочь увеличить ваши уровни этого гормона. Эта новая шипучая добавка получила горячие отзывы, как от молодых культуристов, так и от ветеранов в равной степени, а клинические исследования показали рост ГР на 253 процента. Плюс к этому, она может помочь вам сжигать большее количество жира, в то время как Вы строите мышцы.

Тренировка с напряжением. Добавка фосфатидилсерина может помочь уменьшить уровни кортизола, что способствует восстановлению и облегчает мышечный рост. Исследование, выполненное Томасом Фэйхи (Thomas Fahey), Ph. D., из California State University в Chico, открыло, что фосфатидилсерин (PS), изготовленный из сои, уменьшает уровни кортизола в крови после культуристических тренировок почти на 30 процентов. Кортизол — стрессовый гормон, который может поедать мышечную ткань, — а это то, что бодибилдеры, особенно трудно прогрессирующие атлеты, хотят минимизировать при любой возможности.

Повышающая инсулин тренировка. Исследования показывают, что высвобождение инсулина после тренировки — обязательное предвари-

тельное условие для способствования высокому уровню восприятия нутриентов истощенными мышечными клетками. Это известно как анаболическое окно возможности, — случай, который Вы не можете позволить себе упускать. Ключевые компоненты для оптимизации этого окна — 50 граммов белка, от 50 до 100 граммов простых углеводов и три-пять граммов креатина. Например, используйте три черпачка Muscle-Linc's Nitro Stak, смешанного в трех чашках апельсинового сока. Это даст Вам более чем 50 граммов белка, 70 граммов высокогликемических углеводов и пять граммов креатина, и это даст лучший транспорт в клетки в силу перемещения за счет простых углеводов. Сывороточная протеиново-креатиновая формула Nitro Stak's также включает вещества, задерживающие азот, типа KIC (кетозоапроат), которые помогают сохранять и строить мышечную ткань после того, как Вы потренировались.

— Стив Холмэн (Steve Holman)

*Примечание редактора: Идеальные добавки для гормональной манипуляции, как описано в статье «Тренинг с эндокринной пульсацией», включают следующие изделия Muscle-Linc: 5-андростенедиол и 19-Норандро [стимуляторы тестостерона], Flex Stak [защита суставов], Pro-hGH [стимулятор гормона роста], Cort-Bloc [подавление кортизола] и Nitro Stak [строительство мышечной ткани]. Звоните по телефону 1-800-667-4626, чтобы заказать их. Позаботьтесь спросить относительно специальной скидки цены на оптовый заказ. **IM***

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





Тренинг в стиле эндокринной пульсации

Аутокринные и паракринные функции
мышцы: бета-рецепторы

Майкл Гюндилл
(Michael D. Gundill)

В этом месяце я завершаю мою дискуссию по поводу полезных изменений, которые наблюдаются в тренированных мышцах, наряду с некоторыми комментариями, относительно значения бета-адренэргических рецепторов. Они обнаруживаются в разных количествах во множестве органов. Бета-рецепторы, расположенные в жировых клетках, вызывают процесс липолиза, что является высвобождением жирных кислот из адипоцитов. Существуют также множественные бета-рецепторы в мышцах. Именно катехоламины — адреналин и норадреналин, — связываются с бета-рецепторами.

Почему же ученые допускают существование рецепторов бета 2? Ответ прост: Они идентифицировали молекулы, имеющие сходство с адреналином и норадреналином, но которые в отличие от этих гормонов, связываются только с весьма специфическим подтипом бета-рецепторов. Другими словами, эти молекулы весьма специфичны для отдельного подтипа бета-рецепторов, в отличие от катехоламинов, которые связываются со всеми бета-рецепторами.

Вы, несомненно, уже слышали о специфических бета агонистах. Наиболее известным культуристам и фермерам является кленбутерол, классифицирующийся как бета 2 агонист. Астматикам знаком альбутерол (салбутамол), еще один бета 2 агонист. Научкой выявлено, что сходство альбу-



Существуют, по меньшей мере, четыре официально признанных типа бета-рецепторов: бета 1, бета 2, бета 3 и недавно открытый кардиальный бета-рецептор. Самыми многочисленными бета-рецепторами в человеческих мышцах являются рецепторы типа бета 2s. Это контрастирует с адипозной тканью, в которой вы найдете рецепторы бета 1 и бета 2, и в меньшей степени рецепторы бета 3. Если копнуть глубже, то некоторые ученые думают, что существуют, по меньшей мере, два типа рецепторов бета 2 в мышцах человека: классические рецепторы бета 2, плюс еще один тип, носящий название атипичного. Большая проблема с атипичными рецепторами бета 2 — это то, что никто в действительности их не видел.

терола с рецепторами бета 2 намного выше, чем сходство кленбутерола. Учитывая, что ваши мышцы богаты рецепторами бета 2 и то, что активация рецепторов бета 2 вызывает быстрый мышечный рост (как минимум у животных), теоретически альбутерол должен оказывать намного более сильный анаболический эффект, чем кленбутерол.

Но как это ни парадоксально, кленбутерол оказывается более анаболическим из этих двух веществ. Такой факт заставляет задумываться многих исследователей. Спрашивается: «Откуда такая разница между теорией и действительностью?». Чтобы понять это загадочное явление, используется еще один класс молекул, действующих



на бета-рецепторы — бета-антагонисты, наиболее известные как бета-блокаторы. Бета-антагонисты связываются с бета-рецепторами, но вместо активации вышеуказанных, они их блокируют. Другими словами, они занимают места адреналина и норадреналина, не позволяя им работать. Когда исследователи назначали некоторым крысам некоторые бета 2 антагонисты перед дачей им кленбутерола, то предполагалось, что это устранит анаболическое действие кленбутерола. Но этого не произошло. Кроме того, ни бета 1, ни бета 3 антагонисты не оказались способными блокировать анаболические эффекты кленбутерола в мышцах. Только большие дозы бета 2 антагонистов смогли это сделать. Фактически, все антагонисты при очень больших дозах теряют свою специфичность и связываются с теми бета рецепторами, которые они обнаруживают, даже если это не те, с которыми они должны были связываться.

В итоге исследователи полагают, что кленбутерол действует на нетипичные рецепторы бета 2. Фактически, рецепторы, на которые он действует, более близки к бета 2 рецепторам, чем к бета 1 и бета 3; тем не менее, они тоже не совсем классические рецепторы бета 2. Отсюда и название «нетипичные», так как они, хотя и описаны, но фактически их никто никогда не видел. Заметьте, что нетипичные рецепторы бета 2 представляются весьма типичными для мышечной ткани. Например, они отсутствуют в жировой ткани, хотя животные типа крыс и свиней имеют много нетипичных рецепторов бета 2. Это не характерно для человека, а конкретнее — для культуристов.

Тренинг и число бета-рецепторов

Мышечные усилия вызывают увеличение числа бета-рецепторов в жировой ткани, но как насчет числа бета-рецепторов в тренированных мышцах? Было выявлено, что число рецепторов бета 2 в мышцах также увеличится вследствие интенсивной тренировки (1), но позитивные повторения представляются более продуктивными, чем негативные. К сожалению, увеличение числа рецепторов бета 2 в мышцах не означает того, что адреналин и норадреналин стано-

вятся анаболическими гормонами. И снова наши друзья крысы помогли ученым объяснить это явление.

Крысы, подвергавшиеся физическим нагрузкам и получившие кленбутерол, в целом прогрессировали гораздо медленнее, чем крысы, получившие только кленбутерол. Может показаться непонятным, если известно, что увеличение числа рецепторов бета 2 за счет тренировки должно усиливать анаболическое действие кленбутерола. Мы наблюдаем подобный эффект при таких гормонах, как тестостерон, инсулиноподобный фактор роста 1 (IGF-1), и гормон роста. Возможно, что уменьшение анаболического эффекта кленбутерола, вызванное тренингом, является следствием уменьшения числа атипичных рецепторов бета 2 в мышцах.

У людей волокна, которые гипертрофируются в наименьшей степени,

содержат больше всего рецепторов бета 2. Если число рецепторов бета 2 увеличивается, вследствие тренировок, но не способствует увеличению массы, вы, должно быть, спросите, что же тогда хорошего в рецепторах бета 2.

Функции рецепторов бета 2

Рецепторы бета 2 в мышцах человека выполняют три основные функции. Во-первых, они осуществляют антикатаболический эффект, при условии активизации адреналином и норадреналином. Учтите также, что бета-адренэргические агонисты, описанные выше — кленбутерол и альбутерол, не являются естественными продуктами организма, это синтетические молекулы. С другой стороны, физическая нагрузка будет являться причиной роста уровня адреналина и норадреналина в крови.

Мы говорим, что активизация адренэргического состояния предполагается быть антикатаболической, что далеко не очевидно. Например, вливание адреналина вызывает нежелательное понижение уровня ВСАА в мышцах. Однако другие исследования показывают, что если взять во внимание другие аминокислоты в мышцах в их общей массе, активация мышечных рецепторов бета 2 понижает уровень катаболизма (2). Пока мы ждем, что наука все подробно нам объяснит,

благоразумно было бы сделать вывод, что адреналин и норадреналин оказывают антикатаболический эффект на мышцы, но не из-за рецепторов бета 2.

Фактически, было доказано, что атлеты, принимающие бета-блокаторы перед тренировками, более подвержены выраженному мышечному катаболизму (помните, что бета-блокаторы не дают адреналину и норадреналину действовать на бета-рецепторы) (3). Это доказывает, что бета-рецепторы оказывают защитный эффект в мышцах — фактор, который объясняет воздействие адреналина и норадреналина на жировые резервы. Высвобождая жирные кислоты из жировых депозитов, катехоламины тем самым снабжают организм энергией, которая расходуется во время тренировок. Однако когда бета рецепторы заблокированы, мобилизация жира невозможна и, когда свободная энергия углеводных резервов



снижается, организму ничего не остается, кроме единственного источника доступной энергии — аминокислот в мышцах. Следовательно, в то время как позитивные эффекты адреналина и норадреналина могут быть как бы прямыми, они главным образом косвенные.

Другим важным эффектом бета 2 рецепторов является их воздействие на силу. Чем больше бета рецепторов содержит мышца, тем она сильнее. Регулярные тренировки увеличивают уровень бета рецепторов, увеличивая тем самым и силу. Конечно, это не единственный выход набора силы, но это важный фактор.

Заметьте, что все вышеизложенное говорит о том, что вы можете наращивать силу, не увеличивая объема. Если бета 2 рецепторы в мышцах были бы столь же выражено анаболическими у человека, как в организме крысы, рост силы был бы связан непосредственно с увеличением массы. Оказалось, что хотя рост силы является, естественно, хорошим признаком и обычно лучше, чем потеря силы, это очень плохой индикатор наращивания массы мышц.

Третий эффект, оказываемый бета 2 рецепторами в мышцах — ускорение базального темпа обмена. Чем больше бета 2 рецепторов в ваших мышцах, тем больше адренэргическая стимуляция за счет адреналина и норадреналина будет вести к усилению расходования калорий. Это обосновывает необходимость регулярных и интенсивных тренировок, если вы хотите избавиться от лишнего веса. Возросшее число рецепторов бета 2 в животных тканях будет стимулировать липолиз, в то время как возрастание числа рецепторов бета 2 в мышцах будет стимулировать сгорание жиров путем ускорения базального метаболического темпа. Это может включать активацию недавно открытого непарного протеина 3 (UCP-3), который весьма специфичен для мышц, в отличие от других двух типов непарных протеинов, UCP-2 и особенно UCP-1.

Так что, в то время как тренинг увеличивает число классических рецепторов типа бета 2 в прорабатываемых мышцах, результатом становится главным образом прирост силы, а воздействие на объемы мышц умеренное. С другой стороны, имеется возможность того, что мы можем расширить влияние на мышечный рост.



Катехоламино-инсулиновая синергия

Тот факт, что секреция адреналина и норадреналина, вызываемая интенсивными упражнениями, ведет к увеличению мышечной силы — причина того, что отдельные пауэрлифтеры используют такие добавки, как та хуанг или эфедра перед выполнением максимальной соревновательной попытки. Оба эти вещества усиливают секрецию норадреналина и, таким образом, значительно увеличивают силу. Даже если в ваших мышцах полно рецепторов бета 2, разумеется, рост уровня катехоламинов не будет оказывать столь выраженный защитный эффект на мышечные волокна во время тренинга. Эта ситуация изменяется, конечно, когда инсулин

присутствует в крови в то же самое время, что и адреналин с норадреналином. К несчастью, тренинг снижает уровень инсулина в крови — если вы не пьете углеводы во время тренировочного занятия. Таким образом, если вы хотите получить оптимальную пользу от антикатаболического действия катехоламинов, важно слегка увеличить ваш уровень инсулина.

Другие факторы мышечного роста

В серии этих статей я рассмотрел многие факторы и гормоны, которые заставляют мышцы расти, включая фибробластный фактор роста, IGF-1, гормон роста, тестостерон и инсулин. Но это еще не весь перечень. Мы еще очень далеки от полного знания и понимания всего, что происходит с мышцами во время и после тренировок, а ведь существуют еще и другие факторы роста, которые мы еще не выделили; например, недавно открытый мио-статин (или GDF-8), который характерен для человеческих мышц и угнетает рост мышц. Как тренинг воздействует на мио-статин? На этот вопрос сможет ответить только время. А ведь возможно, что самые важные факторы еще и не известны.

Теперь, когда вы понимаете, что различные программы тренировок влияют на появление как положительных, так и отрицательных факторов, настало время попробовать применить эти знания на практике, что мы и сделаем в следующем месяце. **IM**

Ссылки:

1. Martin, W.D., III (1989). Effects of fiber type and training on b-adrenoceptor density in human skeletal muscle. *Am J Physiol* 257:E736.
2. Garber, A.J. (1976). Alanine and glutamine synthesis and release from skeletal muscle. *J Biol Chem.* 251:851.
3. Lamart, L.S. (1995). Beta-adrenergic blockage heightens the exercise-induced increase in leucine oxidation. *Am J Physiol.* 268:E910.



BILL PEARL

Секреты наращивания большого объема и силы

Билла Перла

как он сообщил их Джину Мози

Билл Перл (Bill Pearl) стоит как колосс в мире бодибилдинга. С того времени, как он выиграл титул Мистер Америка в 1953г, и до победы в профессиональном конкурсе Мистер Юниверс в 1971г, он оставался в состоянии, близком к вершине. Ни один другой бодибилдер даже близко не подошел к тому, чтобы продержаться на вершине так долго. Он стал чемпионом из чемпионов, побив Серджио Олива (Sergio Oliva), Фрэнка Зейна (Frank Zane), Дэйва Дрейпера (Dave Draper), Франко Колombo (Franco Columbu), Сержа Нюбре (Serge Nubret) и Рэга Парка (Reg Park). Возможно, даже более удивительным является тот факт, что на конкурсе Pro Universe он весил на 20 фунтов больше, чем на конкурсе «Мистер Америка», и был более рельефным. В 1971 г он был самым тяжелым, при весе 242 фунта (110 кг), и самым старым (41 год) человеком, который когда-либо выигрывал NABBA «Мистер Юниверс».

Помните, это было до того, как анаболические стероиды правили миром соревновательного бодибилдинга. Билл был первым, кто набрал 230 фунтов твердой мышечной массы, и он сделал это без добавок человеческого гормона роста и искусственных допингов, порождающих массивных монстров, кото-

рые сегодня в моде. И не только это, он был полностью на вегетарианской диете.

Билл в течение многих лет подготовил в своих тренажерных залах тысячи людей. Он установил, что более 90 % вопросов по тренингу, которые он получил, касаются наращивания массы. Следующая программа разработана для среднего

культуриста, который как можно быстрее хочет стать больше и сильнее.

Мышечная масса обычно ассоциируется с силой. Крупный мужчина обычно считается сильным — если он обладает правильным типом веса. Для некоторых людей, конечно, масса является ценной, несмотря на фор-



Программа 1*

Махи гантелями	1 x 10
Поднимания согнутых в коленях ног	1 x 30
Наклоны вперед со штангой на спине	1 x 10
Дыхательные приседания	2 x 15
Разведения согнутых рук стоя **	2 x 12
Подъемы на носки	3 x 20
Шраги	2 x 8
Жимы лежа	2 x 8
Тяги в наклоне	2 x 8
Жимы из-за головы	2 x 8
Сгибания рук стоя	2 x 8
Мертвые тяги с согнутыми ногами	3 x 5

** Выполняйте эту программу три раза в неделю, с одним днем отдыха между тренировками, на протяжении шести недель.*

*** Чередуйте серии приседаний и разведений рук*

Программа 2*

Махи гантелями	1 x 10-15
Поднимания торса с согнутыми ногами из положения лежа	1 x 15-20
Наклоны в стороны с гантелями	1 x 15-20
Поочередные поднимания ног	1 x 10-30
Параллельные приседания	3-5 x 6-8
Пулловеры с согнутыми руками	3-5 x 8-10
Подъемы на носки	3 x 5-20
Тяги штанги к подбородку	2 x 8
Строгий жим штанги стоя	2 x 5-6
Тяги одной рукой в наклоне	3 x 8
Мертвые тяги с согнутыми ногами	2 x 8
Жимы гантелей лежа на наклонной скамье	2 x 6-8
Разведения согнутых рук стоя	2 x 6-8
Трицепсовые экстензии с гантелями	3 x 6-8
Сгибания рук с гантелями в положении стоя	3 x 6-8

** Выполняйте эту программу три раза в неделю на протяжении шести недель*

Программа 3*

Подъемы торса с согнутыми ногами из положения лежа	1 x 25
Подъемы согнутых в коленях ног	2 x 25
Жимы лежа	5 x 5
Жимы из-за головы	5 x 5
Тяги на высоком блоке к груди	5 x 5
Тяги в наклоне со штангой	3 x 6
Сгибания рук со штангой	4 x 6
Трицепсовые экстензии со штангой	4 x 6
Приседания до касания скамьи ягодицами	5 x 5

** Выполняйте эту программу три раза в неделю на протяжении шести недель*



му — это борцы, футболисты-нападающие, толкатели ядра. Для бодибилдеров, однако, целью является наращивание мышечной массы без жира.

Следующие программы тренировок разработаны для увеличения мышечной массы по всему вашему телу и для того, чтобы заложить основание для развития совершенного телосложения, без слабых мест.

Если вы хотите нарастить 25 или более фунтов мышц, начните с программы 1, не принимая во внимание то, сколько времени вы уже тренируетесь. Это может быть намного меньше того, что вы до сих пор делали, но это даст вашему телу шанс перестроиться и подготовить ваши связки и сухожилия к тому стрессу, который им предстоит выдерживать позднее. Важно выполнять эти упражнения в представленном порядке. Вы должны делать каждое повторение с полным растягиванием и полным сокращением. Сначала используйте более легкий вес — около двух третей вашего максимального — таким образом, вы сможете сделать нужное количество повторений.

Не торопитесь в ходе ваших серий. Отдыхайте около трех минут между подходами. Этот шаг позволит вам использовать более тяжелый вес, когда улучшится ваша выносливость. Ваши восстановительные способности являются настоящим средством определения того темпа, которого вам следует придерживаться. Из-за больших перерывов между подходами я рекомендую вам надевать спортивный свитер, чтобы слишком не остывать.

Ведите четкий тренировочный

дневник. Перед тем, как начнете работу по этой программе, запишите вес тела и размеры и измеряйте их через каждые шесть недель. Если после нескольких недель вы не наберете вес, поэкспериментируйте с калориями. Не рассчитывайте на большой прирост в весе в первую неделю-две, поскольку ваша система должна приспособиться к увеличившейся рабочей нагрузке и расходу энергии.

Советы по тренингу

Очень важно правильно дышать, когда тренируетесь ради массы и силы. Не задерживайте дыхание в самый тяжелый момент подъема. Помните, что нужно произвести выдох.

Начинайте с легким отягощением в каждом упражнении, около двух третей вашего максимума. Когда вы с легкостью сможете сделать на два повторения больше, чем рекомендуется, добавьте отягощение. Продолжайте пытаться увеличивать вес во всех упражнениях до тех пор, пока вы в состоянии правильно выполнять их. Всегда добивайтесь полного растягивания и сокращения при каждом повторении.

Программа 3 сконцентрирована на тяжелом весе. Начните с различного сета, затем используйте отягощение, которое заставляет вас очень напряженно работать. Вам понадобится больше отдыха между подходами, но от трех до пяти минут будет как раз.

Очень важны сон и релаксация. В то время как одним людям может потребоваться больше времени для сна, другим — меньше, старайтесь уделить хотя бы восемь часов для крепкого сна. Ложась спать каждый вечер в одно и то же время, вы помогаете организму саморегулироваться и производить более быстрый рост мышц.

Правильное отношение играет важную роль в наращивании размера и силы. Положительно думайте обо всей своей деятельности в течение дня, не только о работе в тренажерном зале. Здоровое, позитивное отношение улучшит ваше тело и сделает вас лучше как личность.

Диета

Трудно порекомендовать диету, которая бы всем подходила. У людей разные вкусы и финансовые возможности, да и наличие продуктов питания отличается от местности к местности, от сезона к сезону. У некоторых на определенные виды пищи аллергия. Вы должны выбрать продукты питания, которые вам подходят, но есть несколько общих советов, которыми всегда следует руководствоваться. Хорошо завтракайте. Вы даете организму нужное ему топливо для того, чтобы работать эффективно. Начните день хотя бы с 50 г белка, плюс немного жиров и углеводов. Принимайте пищу регулярно в одно и то же время, с одинаковыми интервалами. Если вы приходите к выводу, что три приема пищи в день не дают достаточно калорий для того, чтобы увеличить размер мышц, ешьте более мелкими порциями — примерно через каждые три часа. Если вы обладаете совсем недостаточным весом, вы можете добиться выдающихся достижений, выпивая по quartе молока во время тренировок.

Если вашей целью является быстрое увеличение веса и рост мышц, вам требуется от 4000 до 5000 калорий в день и 150 г белка. Старайтесь получать белок большей частью из пищи, чем из пищевых добавок. Хороший белковый напиток, или два, полезен, но он не должен замещать вашу обычную пищу. Вам также следует вместе с пищей принимать витамины В, С и Е.

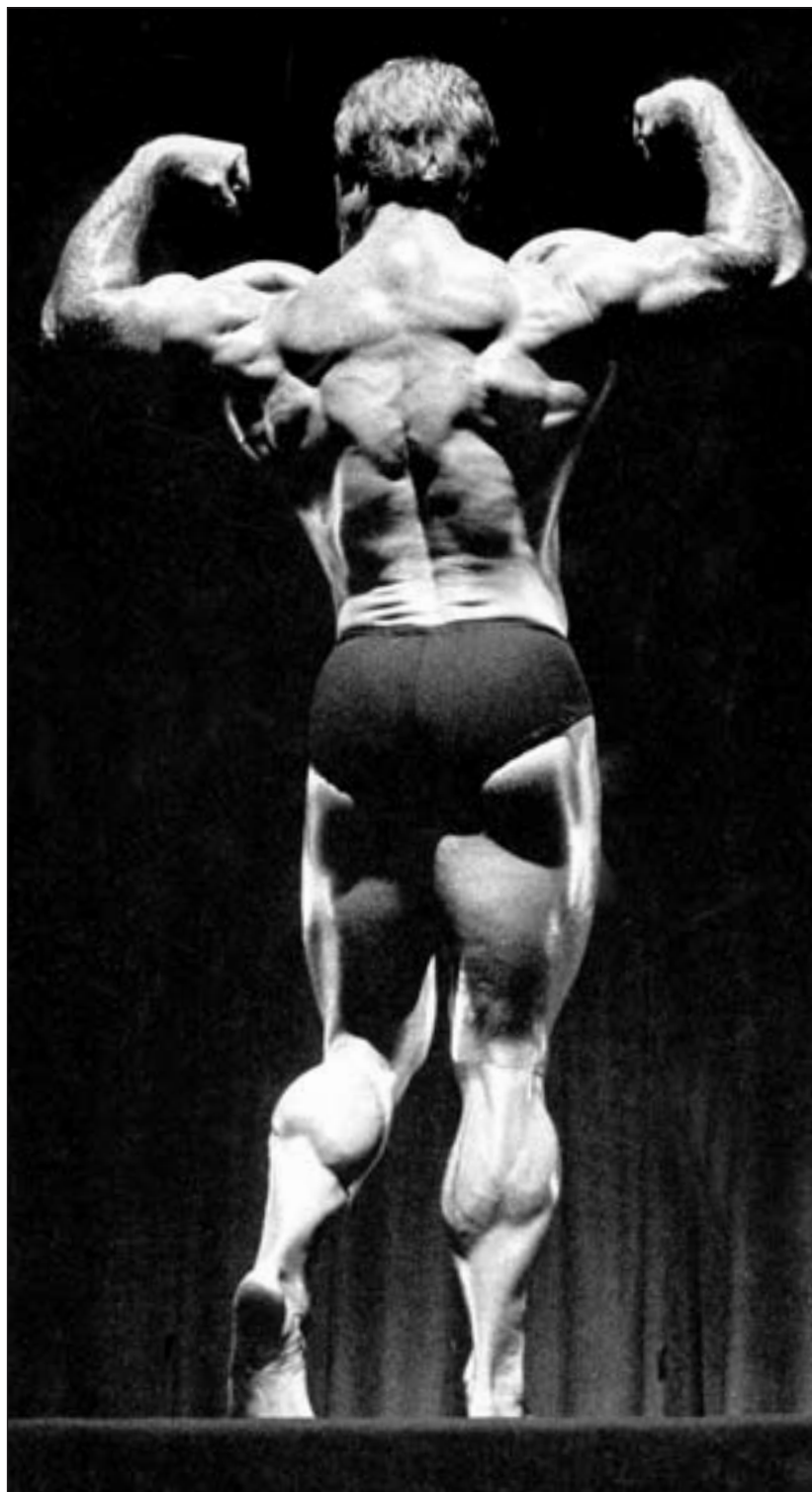
Великий английский философ Джон Локк писал: «Мы рождаемся с возможностями и силами, способными практически на все, и это могло бы завести нас дальше, чем это только можно было бы представить; но лишь тренировка этой силы дает нам умения и навыки в чем-то, и ведет нас к превосходству». Используя ваши способности и силы, вы можете создать себе более объемную и сильную конституцию. Эти основные программы представляют собой уже доказанный путь к физическому совершенству. **IM**



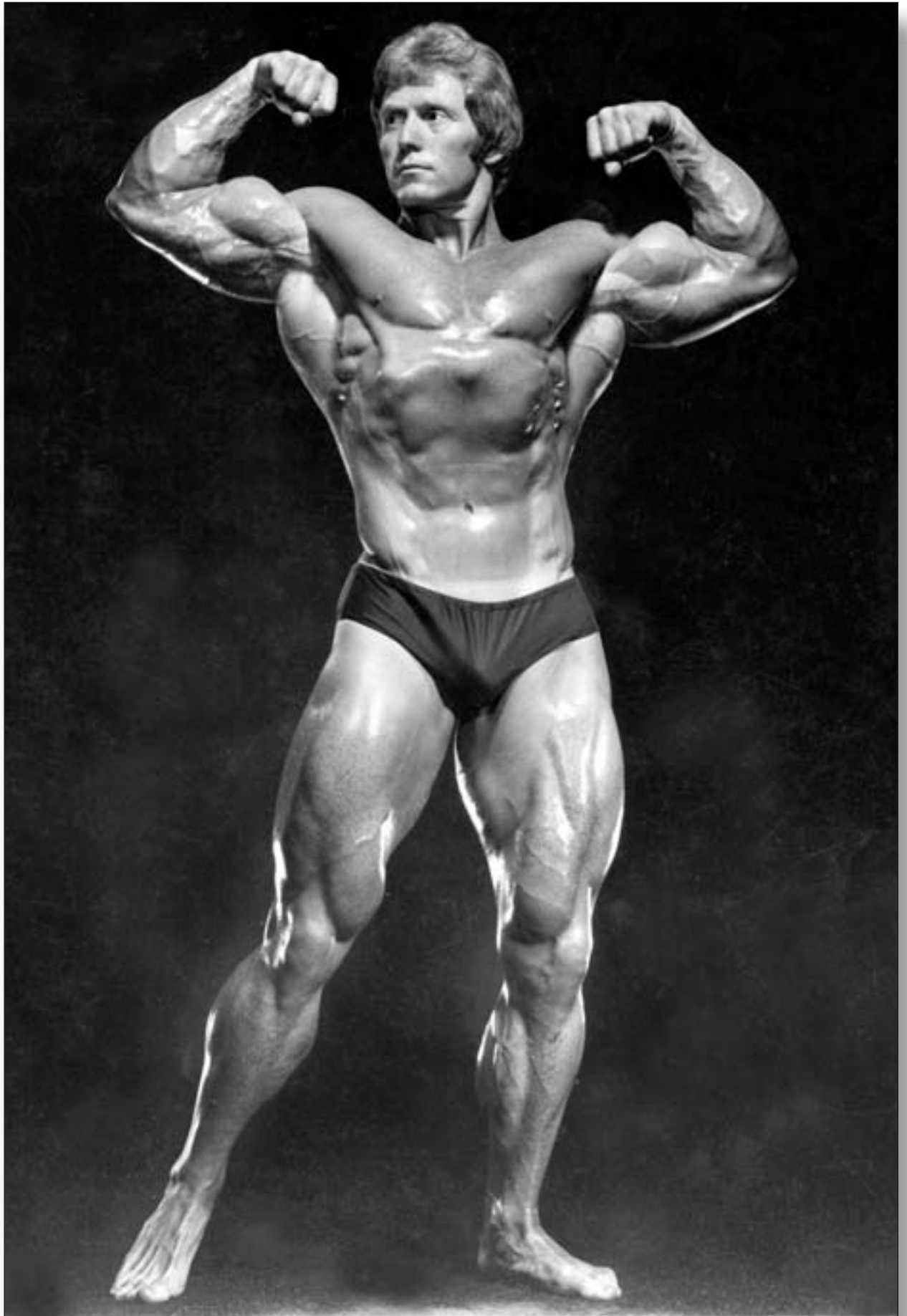
KEN WALLER

Легендарная программа для ног

Кена Уоллера



Кен Уоллер (Ken Waller) был одним из ведущих культуристов в 70-е годы. Возможно, вы видели его в «Pumping Iron», где он выступал в качестве основного соперника Арнольда Шварценеггера (Arnold Schwarzenegger). Впервые я встретил его, когда он участвовал в IFBB «Мистер Америка» в 1971г. Он был единодушно признан победителем и, так же, как обычно, получил награду «Лучшие Ноги», но это было только начало его звездной карьеры.



Важнейшая вещь, которую я открыл для себя — это то, что работать над бедрами надо в начале тренировки, когда ваш энтузиазм и энергия находятся в своей высшей точке. Работа на ноги тяжела. Я использую отдельную программу, согласно которой я тренирую дельтоиды, латеральные мышцы, грудь и руки в понедельник, среду и пятницу, а нагрузку на икры, бедра и мышцы живота даю во вторник, четверг и субботу.

В 1975г Уоллер устремил свои взоры на победу в конкурсе IFBB «Мистер Универс», который должен был пройти в Претории, Южная Африка. Его основными соперниками были Майк Катц (Mike Katz), Пол Грант (Paul Grant) и сенсационный новичок Робби Робинсон (Robbie Robinson). Робинсон, Грант и Уоллер все трени-



ровались в Gold's в Венеции, так же как и Арнольд Шварценеггер, Франко Коломбо (Franco Columbu) и Фрэнк Зейн (Frank Zane).

Борьба была такой горячей и напряженной, что стала предметом пари. Уоллер поспорил со всеми, кто пришел, на \$100 с человека, что он победит всех, и начал осуществление одной из величайших жульнических

сделок в истории спорта. Он начал появляться в тренажерном зале в мешковатой одежде, заставляющей его выглядеть более толстым. Он делал несколько подходов, затем начинал жаловаться, что он чувствует себя неважно для того, чтобы тренироваться, и уходил. И 18 не верящих в его победу простактов поставили против него. Я поставил \$100 на Робби Робинсона.

Но тем фактом, о котором мы не знали, было то, что Уоллер тренировался как одержимый в Mickey's Gym недалеко от Редондо Бич. Он появился накаченным как медведь на конкурсе «Мистер Универс» и победил их всех. Он также собрал \$1800 наличными с обманутых им простактов. Он, конечно, преподавал мне урок — никогда и ни о чем не заключать пари с Кеном Уоллером.

Хотя он и обладал очень симметричным телосложением, но больше всего Уоллер был знаменит ногами, производящими сенсацию. Вот, по его словам, те методы, которые он использовал, развивая их.

Многие парни имеют большие бедра — некоторые даже слишком большие. Никогда не существовало какого-то определенного объема бедер, к которому стремились культуристы, как, например, для них является целью 20—дюймовая рука. Тем не менее, существует препятствие на пути превосходного развития, и это эстетика. Вы должны уметь сочетать массу, форму и рельеф, — а упражнения для развития всех этих качеств действуют одно против другого. Масса, достигаемая путем приседаний, сводит на нет элегантную форму и рельеф. Форма, получаемая в результате выполнения специальных упражнений, требует огромного труда и большого количества повторений, что приводит к уменьшению размера. Четкость рельефных линий, которая также достигается путем многократного выполнения специальных упражнений, требует соблюдения диеты, что в дальнейшем приводит к сокращению массы. Целью является достижение баланса между этими тремя факторами.

Важнейшая вещь, которую я открыл для себя — это то, что работать над бедрами надо в начале тренировки, когда ваш энтузиазм и энергия находятся в своей высшей точке. Работа на ноги тяжела. Я использую отдельную программу, согласно которой я тренирую дельтоиды, латеральные мышцы, грудь и руки в понедельник, среду и пятницу, а нагрузку на икры, бедра и мышцы живота даю во вторник, четверг и субботу. Вот эта программа.

Приседания с тяжелой штангой. Это лучше всего для роста. Положите

Хотя он и обладал очень симметричным телосложением, но больше всего Уоллер был знаменит ногами, производящими сенсацию.



штангу повыше на плечи, у основания шеи, и при выполнении упражнения держите спину прямо. Я смотрю в одну точку прямо впереди себя, чтобы голову держать приподнятой, а спину выпрямленной. Я выполняю приседания босиком, стоя ногами на полу. За счет этого я добиваюсь хорошей рычажности и равновесия, и бедра работают напряженнее, если я не подкладываю под пятки подставку. Попробуйте без подставки, но если вы считаете, что подставка повышает устойчивость, пользуйтесь ею. Я не опускаюсь ниже параллельной позиции бедер, потому что тогда работают скорее мышцы ягодиц, чем бедра. Я разминаюсь с легким отягощением путем 12 повторений. При втором подходе я добавляю вес и делаю 10 повторений; затем я делаю третий подход с добавлением отягощения и 8 повторениями; четвертый подход — больше веса и 6 повторений; и заключительный подход — самый тяжелый вес, который я только могу поднять в 5 повторениях. Мой лучший результат — это пять раз с 575 фунтами.

Тяжелые жимы лежа ногами. Это упражнение увеличивает объем внешней части бедер (*vastus lateralis*). Оно также способствует увеличению средней части бедер. Для того чтобы размяться, первый подход делайте с более легким отягощением, так как это упражнение нагружает бедра и колени

под другим углом. Я наращиваю отягощение последовательно, с каждым подходом, состоящим из 12 повторений, всего делаю пять подходов. Мой предел — это 1000 фунтов в 12 повторениях, таким образом, вы видите, что требуются большие отягощения.

Сгибания ног лежа на тренажере. Это развивает бицепс бедра, и ваши ноги выглядят более объемными. Я стараюсь верхнюю часть тела держать неподвижно, движутся только ноги. Выполняйте движение до полного сокращения вверх и полного растягивания вниз. Делайте пять подходов в 12 повторениях с максимально тяжелым отягощением, позволяющим вам строго придерживаться техники упражнения.

Выпрямление ног на тренажере. Это улучшает форму и прорисовку квадрицепсов. Это хорошее заключительное упражнение, потому что вы можете работать над бедрами до тех пор, пока вы не завершите от натуги, не подвергая нагрузке нижнюю часть спины и не требуя большого количества кислорода. Делайте пять подходов по 15 повторений с максимально возможным отягощением. Задержите каждое повторение в верхней точке и напрягайте мышцы бедер до максимального сокращения перед тем, как вернуться в исходное положение.

Если вы, прежде всего, заинтересованы в наращивании новой мышечной

массы, используйте эту программу только два раза в неделю. Если вы готовитесь к конкурсу или фотосъемкам, тренируйте ноги три раза в неделю. В течение последних шести недель до этого события выполняйте еще пятое упражнение, Гакк— приседы, для того, чтобы добиться наилучшей четкости очертаний и формы.

Вам следует давать себе минимальное количество времени для отдыха между подходами и упражнениями. При выполнении приседаний и жимов я никогда не отдыхаю более минуты. От 30 до 45 секунд — это максимальное допустимое время для других упражнений. Вы же хотите, чтобы стимулировать больший рост, проработать ваши бедра жестко и быстро.

Вот полная программа. Не забывайте все упражнения выполнять с таким большим отягощением, на которое вы только способны.

Программа Кена Уоллера для улучшения формы, объема и рельефа

Приседания со штангой *, 5 x 12, 10, 8, 6, 5
Жимы лежа ногами, 5 x 12

Сгибания ног, 5 x 12

Выпрямления ног, 5 x 15

Описанная выше программа слишком тяжела для менее опытных культуристов. Вот хороший вариант для них.

Промежуточная программа

Приседания *, 5 x 12, 10, 8, 6, 5

Жимы лежа ногами, 3 x 12

Сгибания ног, 4 x 12

Вот еще одна программа, которая очень хорошо подходит для людей с тощими ногами, слабо реагирующими на тренировки.

Строитель бедер

Приседания, 8 x 12

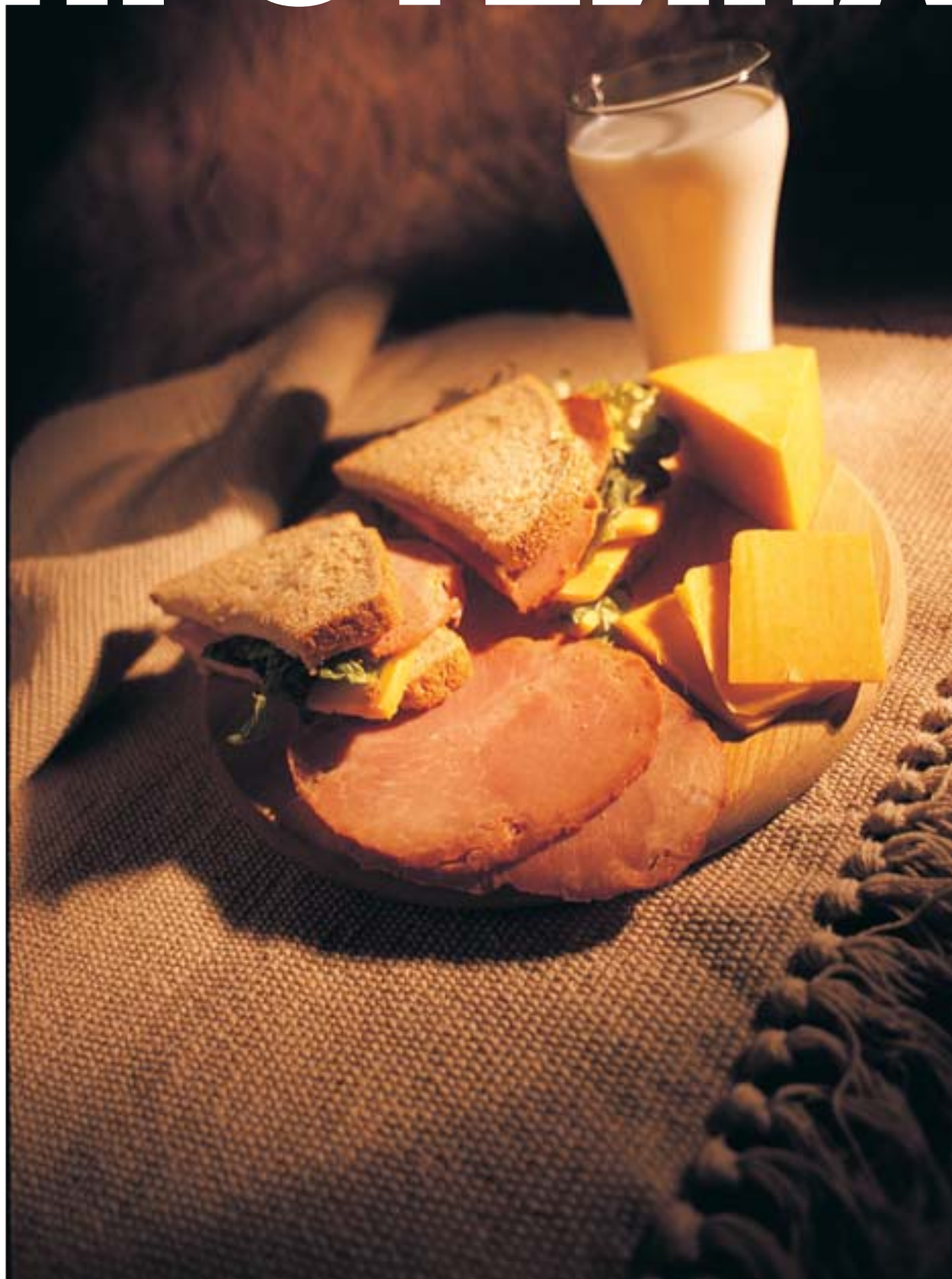
Сгибания ног, 5 x 15

* С каждым последующим подходом наращивайте отягощение.

Если у вас бицепсы ног не поддаются воздействию, ставьте их на первое место в тренировке. Выполнение сгибаний ног перед приседаниями позволяет форсировать рост бицепсов бедер.

Эти программы дают всестороннюю нагрузку на мышцы бедер, увеличивая при этом размер и улучшая форму и исчерченность бедер. **IM**

ХОРОШИЙ ЧЕРПАК ПРОТЕИНА



Согласно Френсису Неттлу (Francis Nettle), доктору медицинских наук, бывшему руководителю спортивной и реабилитационной медицины Флота США, «Источник высоко биологически активного белка значительно больше способен предотвратить катаболическое состояние, благодаря своим превосходным свойствам абсорбции и задержки» (1). Если Вы профессиональный бодибилдер, или хотите стать таковым, или просто какие-нибудь средние Джо или Джейн, которые детально изучают огромное количество информации, стараясь решить, есть ли необходимость добавлять белок, чтобы усилить Ваш режим тренировок, доктор Неттл выразил проблему в двух словах.

Вопрос о том, нужны ли большие количества диетического белка для того, чтобы оптимизировать синтез белка и усилить гипертрофию и силу мышц, обсуждается уже более 100 лет, эти дебаты подпитываются необычными заявлениями и большим количеством имеющихся запатентованных марок белковых продуктов. Чтобы подлить масла в огонь, скажу, что когда Вы приходите в местный тренажерный зал, клуб здоровья или магазин здоровой пищи, Вы не получите прямых ответов. Если Вы не будете принимать во внимание рекламу — и в некоторых случаях научный жаргон — то легче будет разгадать тайну, окружающую белковые добавки и то, как выбирать наиболее эффективные продукты. Вам всего лишь следует быть вооруженным немного большим количеством информации.

Белок 101

Белки являются основным строительным материалом жизни, основными структурными компонентами тела. Пищевые белки слишком большие для того, чтобы быть поглощенными через кишечник, поэтому в процессе пищеварения они расщепляются на более мелкие компоненты, называемые аминокислотами. Более мелкие агенты способны проникать через стенку кишечника, они поглощаются кровяным потоком, затем они вновь соединяются и используются для строительства и сохранения структур организма. Аминокислоты, не использованные для этой цели, используются для энергии. В настоящее время известно 22 аминокислоты, восемь из которых считаются незаменимыми в том смысле, что организм не может вырабатывать их самостоятельно, поэтому их нужно добавлять с пищей. Остальные 14, известные как заменимые аминокислоты,



Когда Вы смотрите в зеркало, Вы видите белок в действии. Ваши волосы, глаза, кожа, кости, сердце, вены, мышцы и гены, которые определяют Ваш индивидуальный проект, сделаны из белка.



вырабатываются в Вашем организме. В прилагающейся таблице перечислены все аминокислоты.

Когда Вы смотрите в зеркало, Вы видите белок в действии. Ваши волосы, глаза, кожа, кости, сердце, вены, мышцы и гены, которые определяют Ваш индивидуальный проект, сделаны из белка. В то время, как другие пищевые факторы важны, но в действительности именно белок строит Ваши мышцы. Только белок дает Вашим мышцам азот, необходимый для роста, выздоровления и восстановления. Ничто не дает Вам больше азота, чем белок, ни углеводы, ни антикатаболические субстанции — вещества, замедляющие расщепление мышечного белка — жиры или креатин и НМВ (2).

Хотя между незаменимыми и заменимыми аминокислотами существует четкое различие, термин «заменяемые» употреблять немного неправильно, поскольку Вам нужны все они для большего роста. Фактически, когда синтезируются какие-либо белки, должны одновременно присутствовать все аминокислоты. (3)

Аминокислотный пул

Современная наука утверждает, что правильное планирование питания очень важно и что при частом упо-

треблении пищи — по крайней мере 6 раз в день — атлеты могут ограничить распад мышечного белка. При изучении задержки азота и абсорбции аминокислот в кровотоке ученые обнаружили, что Ваше тело живет и дышит для того, чтобы поддерживать так называемый пул свободных аминокислот, который может быть описан как маленький резервуар с аминокислотами, который помогает восстанавливать и заново строить мышечную ткань. Однако, если Вы не принимаете внутрь адекватное количество белка, начинают расходоваться аминокислоты из резервуара. Организм начинает искать какой-нибудь способ вновь наполнить резервуар и для поддержания правильного соотношения разрушает существующую мышечную ткань.

Настоящая проблема в том, что пул свободных аминокислот должен пополняться около шести раз в день. (1) Фактически около 75% аминокислот в нормальном взрослом человеке метаболизируются с целью создания тканевых белков, ферментов и белковых гормонов. Из-за постоянного разрушения белков организма требуются новые белки. Большинство аминокислот, которые не использовались при синтезе белка, превращаются в нужные небелковые азотные компоненты ткани. Фактически, сам белок на 15% состоит из азота. Ваш организм постоянно от-

Незаменимые аминокислоты

Изолейцин
Лейцин
Лизин
Метионин
Треонин
Триптофан
Валин
Фенилаланин

Заменяемые аминокислоты

Аланин
Аргинин
Цистин
Глутаминовая кислота
Глицин
Гистидин
Аспарагиновая кислота
Бета-гидроксиглутаминовая кислота
Гидроксипролин
Норлейцин
Пролин
Серин
Тирозин

дает азот путем выделений, а также через волосы, кожу и ногти. Если нет достаточного поступления и сохранения, Вы подвергаетесь риску азотистой недостаточности. (4)

Протеиновый принцип 1: Поскольку белок дает азот для обеспечения роста, Вы обязательно должны поддерживать его адекватную поставку в течение дня.

Белковая арифметика

Учитывая важность получения достаточного количества белка, острым вопросом на протяжении 100 лет был вопрос, а сколько же будет достаточно? Текущая рекомендация — 0,8 г белка на килограмм веса тела в день (5). Например, женщине, весящей 130 фунтов, нужно 47 г белка. Для того, чтобы получить это количество, переведите фунты в килограммы, используя коэффициент 2,2, затем:

130 фунтов : 2,2 = 59 кг
59 x 0,8 г = 47 г

Многие исследователи утверждают, что вышеупомянутые требования основаны на нормальном росте и восстановлении и являются недостаточными для бодибилдинга. В последние годы исследования подтвердили, что людям, занимающимся тяжелым тренингом с сопротивлением, требуется больше



белка, чем в описанной выше рекомендации, для поддержания азотистого баланса и стимулирования развития мышц. Современные данные говорят о том, что от 1,7 до 1,8 г белка на килограмм веса тела — это более реальные цифры, как показано в следующем примере. Пример приводится с мужчиной, весящим 220 фунтов, который занимается силовым тренингом и тренингом с сопротивлением, и ест 6 раз в день. Вставьте Ваш собственный вес для того, чтобы определить Ваш уровень приема.

Шаг 1. Переведите фунты в килограммы:

220 фунтов : 2,2 = 100 килограммов

Шаг 2. Умножьте вес в килограммах на 1,7 и 1,8 :

100 x 1,7 = 170 граммов белка в день

100 x 1,8 = 180 граммов белка в день

Шаг 3. Теперь подсчитайте, сколько Вам нужно употреблять в течение дня, в данном случае при 6 приемах пищи:

170 : 6 = 28,3 грамма белка за один прием пищи.

Предостережение

Существуют противоречивые отчеты о том, что прием белка на описан-

ных выше уровнях представляет собой некоторую долю риска. Должностные лица в медицине ратуют за то, что чрезмерное количество белка и/или аминокислот, не сопровождающееся надлежащим электролитическим балансом, имея в виду растворенные в кровотоке минеральные вещества, насыщает тело вредными продуктами распада; это ситуация, вызванная неполным преобразованием белка в аминокислоты. В результате организм вырабатывает мочевую кислоту, ядовитый побочный продукт, вместо мышечной ткани. (6). Возможно, будет мудрым включить жидкую коллоидную минеральную формулу в Ваш режим помимо питья большого количества воды.

Вы — это то, что Вы усваиваете

Согласно доктору Барри Сирсу (Barry Sears), автору ENTER THE ZONE («Войди в зону»), если в Ваш организм постоянно не поступает незаменимые аминокислоты, темп формирования нового белка будет замедляться. Он также утверждает, что количество аминокислот, которые действительно поступают в кровоток, главным образом определяется перевариваемостью источника белка (7). Это благодаря тому факту, что способству-

ющие пищеварению ферменты не способны проникнуть в белок, неувоенная часть пройдет по Вашей системе, не будучи поглощенной и использованной организмом. Более того, учитывая естественные ежедневные колебания уровня аминокислот в кровотоке, содержание Вашей пищи может оказывать серьезное влияние на то, насколько хорошо эти мощные субстанции добираются до конечных точек, а именно мышечных клеток (8).

Протеиновый принцип 2: Существует уже сложившееся понятие, которое утверждает необходимость включения некоторого количества углеводов в еду после тренировки, что помогает ускорить темп транспортировки аминокислот по направлению к мышечным клеткам (9). Современные данные говорят о том, что 200 калорий углеводов поднимут Ваш уровень инсулина как раз достаточно для того, чтобы способствовать транспортировке аминокислот в мышечные клетки (1).

Понимание значения белка

Последняя часть загадки заключается в выборе белка, обладающего высокой биологической активностью, что означает, что он отдаст наибольшее количество азота. Исследователи вывели

формулу, которая определяет белковое качество пищи, в которой активная биологическая ценность, или BV (biological value), в соответствии с тем, что называется сроком усвояемости аминокислот, или PDCAAS.

Если доступность аминокислот в пище соответствует требованиям Вашего организма, то уровень использования белка будет 100%. Биологическая ценность тогда относится к проценту использования пищевого белка организмом. Белки также классифицируются в соответствии с их источниками, такими как животный, растительный и молочный источники. Старый метод определения качества белка и его способности задержки азота, который был известен как коэффициент эффективности протеина, или PER, был заменен более современным PDCAAS.

Метод PER включал в себя тщательно контролируемый тест с кормлением животных, который подсчитывал количество веса, набранного на каждый грамм употребленного белка. Казеин, молочный белок, был использован как стандарт. PDCAAS, являющийся методом, который недавно был признан Администрацией пищевых продуктов и лекарственных средств, основанный на содержании в пище необходимых аминокислот и соотношении этих аминокислот друг к другу. У ученых сейчас есть технология, позволяющая исключить неуверенность при определении способности отдельных протеинов накапливать азот в мышцах. В то время, как старый метод измерял рост относительно приема белка крысами, биологическая ценность включает измерение количества азота из диетического белка и экскрецию азота с человеческими фекалиями и мочой. Таким образом, этот метод концентрируется на том, насколько хорошо азот сохраняется после употребления Вами белка каждого отдельного источника.

Здесь приведена современная биологическая ценность группы белков, обычно употребляемых бодибилдерами:

Изолят сывороточного белка	159
Концентрат сывороточного белка	104
Яичный белок	88
Куриное мясо	79
Казеин	77

Протеиновый принцип 3: Биологическая ценность и усвояемость белка являются критическими факторами в его отношении к абсорбции, задержке азота, сохранению и любому последующему росту мышцы (10).

Краткий учебник

В следующий раз, когда Вы будете покупать белковые продукты, пользуйтесь следующим руководством для то-



го, чтобы быть уверенным, что Вы не получите плохо составленный продукт — даже несмотря на то, что источник белка, как считается, имеет высокий уровень биологической ценности. Прочитайте напечатанное ниже и всегда держите в памяти следующие ключевые слова.

1) **Кислотный гидролиз.** Эти протеины уже расщеплены, но обработаны в кислой среде, а не под воздействием ферментов. В их состав часто входит натрий, поэтому они способствуют задержке воды.

2) **Ионный обмен с перекрестной фильтрацией (CFIF).** Этот белок дает больше результатов, чем белок, подвергавшийся только одному методу ионного обмена.

Перекрестная фильтрация выделяет 98% денатурированного белка, в то время как ионный обмен — 90,8%.

3) **Техника ионизированной перекрестной фильтрации, или микрофильтрации.** При этом процессе не требуется высокой температуры, чтобы обработать белок, что сохраняет глутамин — самую распространенную аминокислоту в костной ткани. Фактически, глутамин составляет около 61% всех аминокислот костной ткани.

4) **Денатурированный.** Это происходит, когда белок подвергается высокой температуре — обычно свыше 60 градусов по Цельсию — или воздействию химических реагентов, которые разрушают определенные цепочки, на которых основаны некоторые белковые структуры. Когда это происходит, белок уже больше не может выполнять своей биологической функции (12). Ищите неденатурированные типы белка.

5) **Ферментативный гидролиз.** Он создает полупереваренные белки, что включает также их распад на более мелкие пептиды, такие как ди-, три- и олиго-пептиды. Пептиды не связывают воду в кишечнике, что вызывает понос, как это часто делают некоторые аминокислоты.

6) **Неизменные белки.** Они сохраняются в своей первоначальной естественной форме и требуют полного переваривания.

7) **Изолированные аминокислоты.** Эти отдельные аминокислоты не требуют усвоения и не содержат никаких животных побочных продуктов.

8) **Протеиновые изоляты.** Это более мелкие белковые фрагменты, такие же, как полупереваренные белки.

9) **Чистые кристаллические аминокислоты.** Они не требуют переваривания.

Ссылки:

1. Netti, F. How to Do Your Protein Arithmetic. Carson City, Nevada: Xipepress. 1995.10-16.
2. Gontzea, I., et al. (1974). The influence of muscular activity on nitrogen balance and on the need of protein for man. Nutr. Rep. Int. 10—35.
3. Donohugh, D. L. The Middle Years. New York: Berkeley Books. 1983.49-50.
4. Wade, C. Carlson Wade's Amino Acid Book. New Cannan, Connecticut: Keats Publishing. 1985. 78-86.
5. Gershoff, S. The Tufts University Guide to Total Nutrition. New York: Harper and Row. 1990.
6. Marlew, G. Electrolytes: The Spark of Life. Murduck, Florida: Nature's Publishing. 1994.50-51.
7. Sears, B. Enter the Zone. New York: Harper-Collins Publishers. 1995.
8. Fernstrom, J., et al. (1979). Diurnal variations in plasma concentrations of tryptophan, tyrosine and other neutral amino acids: effects of dietary protein intake. American Journal of Clinical Nutrition. 32:1912-1922.
9. Anthony, J. C. (1996). Effect of meal composition on skeletal muscle protein. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 6:265-272.
10. Weller, L. A., et al. (1971). Nitrogen balance of men fed amino acid mixtures based upon Rosels requirements, egg white protein and serum-free amino acid patterns. Nutrition. 205:1499-1508.
11. Lacey, J. M., and Whitmore, D. W. (1990). Is glutamine a conditionally essential amino acid? Nutrition Reviews. 48:297-309.
12. Starr, C., and Taggart, R. Biology and the Unity and Diversity of Life, 4th ed. Belocent, California: Wadsworth Publishing. 1987. 58.

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