

IRONMAN



ЖИР

Как он
накапливается,
и как от него
избавиться

**Бодибилдинг
с гантелями**

**Мышцы
тазового
пояса**

**Вырасти
трицепс
дома**

Легенды
бодибилдинга

**СТИВ
РИВЗ**

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

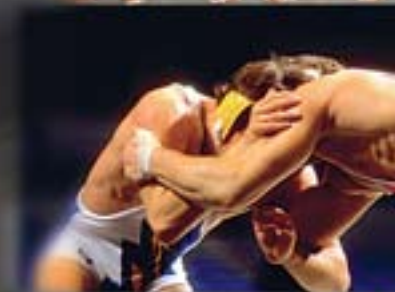
#5 (22) 2002

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD

**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ

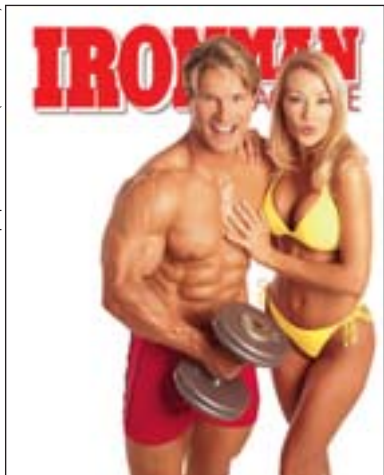
КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru



IRONMAN MAGAZINE

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):

Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:

ТиЭсСи Инкorporейтед, США

совместно с компанией

Спортика Экспорт, США



Издатель и редакционный

директор: Джон Балик

Соиздатель: Уоррен Уандерер

Директор по дизайну: Майкл Невье

Шеф-редактор: Стивен Холмэн

Художественный редактор:

Терри Страуд Брэтчер

Главный редактор: Рут Сильверман

Редактор: Лонни Тепер

Редакционный совет

российского издания:

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

Юрий Мельников, президент Московской областной федерации бодибилдинга и фитнеса

Владимир Турчинский, президент Лиги Силовых Атлетов

Леонид Остапенко,

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

Консультант

Дмитрий Калашников, Сертифицированный персональный тренер (ISSA)

Дизайн, верстка

Киселев Дмитрий

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

Тираж 30000 экз.
Цена свободная
Отпечатано в Финляндии

Свидетельство о регистрации СМИ № 017912
от 17 июля 1998 года

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



Бодибилдинг с гантелями

стр 38

«...При работе с гантелями отягощение находится в каждой руке, это заставляет обе половины тела работать тяжело, одна не может компенсировать слабость другой...»

Стив Ривз

стр 82

«...Стив проводил летние каникулы у дядюшки на ранчо, где в возрасте трех лет научился скакать верхом. Он стал специалистом по лошадям, а своей тонкой талией и точеными бедрами обязан продолжительным скачкам...»



Стив Ривз

Путь легендарной суперзвезды к культуристическому бессмертию



Выращенный дома трицепс

стр 32

«...амплитуда движения трицепса такая же, как и у бицепса - предплечья у головы, локти согнуты, движение вниз до положения, когда руки находятся позади торса, а локти выключены...»

Стимуляция массы

(часть 3)
стр 52

«...Не буду подробно разъяснять важность повышенного уровня тестостерона или его пользу для мышечного роста, но отмечу, что такой стимулирующий тестостерон эффект очень важен для натуральных бодибилдеров...»





стр 72



стр 10



стр 88



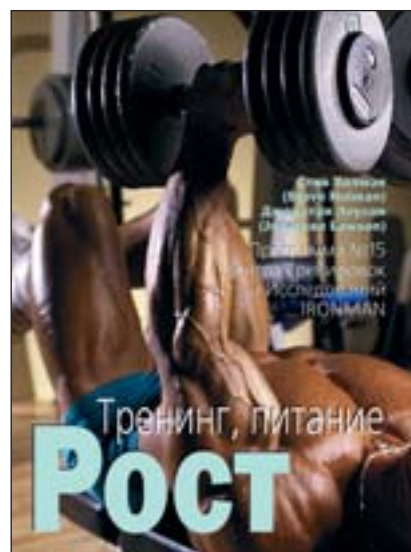
стр 26

Содержание

От редакции	4
Леонид ОСТАПЕНКО	
Новости и факты	6
Мышцы тазового пояса	10
Билл СТАРР	
Жир	18
Джерри БРЕЙНАМ	
Кинесиология	26
Майкл ГЮНДИЛЛ	
Тренируйтесь правильно	28
Джон ХАНСЕН	
Выращенный дома трицепс	32
Стив ХОЛМЭН	
Спортвная наука	36
Джерри БРЕЙНАМ	
Бодибилдинг с гантелями	38
Джон ЦИССИК	
Стимуляция массы (часть 3)	52
Билл СТАРР	
Стресс и генеральный адаптационный синдром	58
Майк МЕНТЗЕР	
Методики	62
Грег ЗУЛАК	
Правильное начало	64
Рон ХЭРРИС	
Синтия БРИДЖЕС	66
Основы	72
Брэдди СТЕЙНЕР	
Вопросы из интернета	76
Леонид ОСТАПЕНКО	
Основы позирования	80
Расс ТЕСТО	
Стив Ривз	82
Джин МОЗИ	
IRONMAN галерея	88
Дэвид ЧЕПМЭН	
Тренинг, питание и рост (часть 15)	90
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	
Ставьте высокие цели	96
Скип Ла КУР	



Жир, как он накапливается и как от него избавиться
стр 18



Тренинг, питание и рост
(часть 15) стр 90



Синтия Бриджес
стр 66

Леонид Остапенко

МЫ ВСЕГДА НА ВАШЕЙ СТОРОНЕ

Новый соревновательный сезон



Наступление нового соревновательного сезона ожидается нашими читателями по-разному: атлеты волнуются по поводу своих предстоящих выступлений, фанатики вовсю обсуждают перспективы их выступлений и строят прогнозы, атлеты-любители пытаются найти и испробовать на себе чемпионские, наиболее действенные методики тренировок и питания. Конечно, региональные чемпионаты краев и областей, чемпионат России, крупные коммерческие турниры расставят все на свои места. Брошенный весной пробный камень - а именно учреждение весовой категории до 100 кг - породил перераспределение части российской культуристической элиты. Отдельные атлеты, как нам известно, балансируют на границе категорий 100 и свыше 100 килограммов, чтобы объективно взвесить свои шансы в грядущем сезоне и выступить как можно лучше. Эту борьбу мы еще увидим в ходе двух последующих месяцев. Определятся и сборные команды России по версиям разных федераций, ассоциаций и союзов, но это все - события будущего, которые мы прогнозировать не собираемся. Давайте лучше подытожим межсезонье и обсудим те явления в российской атлетической жизни, которые определяли в этот период направление развития нашего любимого вида спорта.

Начнем с того, что в Москве и других городах России наблюдается бум, связанный с открытием все новых и новых крупных и не совсем крупных, но вполне достойных атлетических клубов и фитнес-центров. Это отрадное явление, на мой взгляд, приводит к некоторому удешевлению их услуг и к тому, что все больше наших граждан, обращая свои взгляды на себя, пытается делать что-то конструктивное со своей внешностью и физическими качествами. Но есть у этого явления и другая сторона, с которой все чаще приходится сталкиваться. Коммерциализация этого направления оздоровительной физической культуры приводит к погоне за «валом», а поэтому уровень отдельных так называемых «персональных тренеров» оставляет удручающее впечатление. Неискушенный член такого клуба, заказывая персональный тренинг, вовсе не подозревает, что его «наставник-тренер» вовсю вешает ему лапшу на уши, а практическая ценность этого удовольствия сводится к элементарной трате громадного числа энергии. Да, в результате этого похудеет клиент, похудеет его кошелек, а через пару месяцев наступит застой и прозрение. Чтобы этого не случилось, пожалуйте, перед тем, как оплатить услуги персонального тренера, удостоверьтесь в том, что он знает о фитнес-тренинге больше, чем знаете вы. Для этого читайте заслуживающую доверия периодическую печать - благо у вас есть возможность читать журналы IRONMAN и Muscular Development - и вы будете вооружены знаниями об атлетическом и оздоровительном тренинге лучше иных «специалистов», так что проверить глубину знаний таких «персональчиков» вам не составит труда.

Вторая, не менее интересная тенденция - это все большая

открытость обсуждения темы фармакологии в спорте, а применительно к области наших увлечений - темы анаболических стероидов и других тканевых допингов. Да, наши люди имеют право на обладание полной и объективной информацией, но так ли объективны отдельные публикации на эту тему? Должен сказать, что вовсе нет. Более того, открытость обсуждения вовсе не означает упрощения этой проблемы в практическом смысле. Юные ребяташки, с восторгом глядя на мышцы чемпионов, наивно полагают, что для этого нужны просто кое-какие усилия в тренажерном зале и «волшебные» таблеточки или ампулки. Это чудовищное заблуждение порождает чудовищные передозировки и потенциально опасные побочные эффекты. Не давая здесь никаких рекомендаций и не пытаясь вас поучать, скажу только: реакция атлета на «фарму» тем лучше, чем выше уровень этого атлета и чем больше его масса мышц, наработанная с помощью грамотного тренинга и питания. По этой причине, пожалуйста, не торопитесь бежать в аптеку или разыскивать «драг-дилера». Потрудитесь вооружиться всеми знаниями, которые доступны ныне ученым и практикам в атлетическом спорте, а для этого регулярно перечитывайте статьи наиболее квалифицированных зарубежных и отечественных атлетов и практиков в журналах IRONMAN и Muscular Development.

Наконец, третья тенденция - все более отчетливый интерес к организации грамотного питания. Показатель этого - исчезновение из моей почты писем с высказываниями примерно такого рода: «У нас в городе протеина не продают, поэтому мы заменяем его «метаном» (имеется в виду метандростенолон). Но и здесь есть проблема - на каком питании остановиться? Сложно ответить на этот вопрос, поскольку он неминуемо связывается с материальным состоянием потребителя. Однако лучше все же принимать продукты заслуживающих доверия и сертифицированных производителей, чем вгонять в себя смесь сухого молока и столового сахара, приправленных слегка порошком какао. Для себя я выбор сделал: работая в фирме, производящей лучшие отечественные продукты, я принципиально ем только наши продукты. Да, о моем желудке ходят легенды; да, у меня не бывает расстройств пищеварения, но с использованием всего спектра продуктов линии IRONMAN я берусь для любого человека составить действенный и сбалансированный рацион, который поможет строить качественные мышцы и избавляться от подкожного жира. Не об этом ли мечтает каждый, кто увлекается занятиями с отягощениями?

Из этих трех (далеко не охватывающих всю проблематику нашего дела) важных тем сделайте практический вывод, и я не постесняюсь его вам подсказать: дружите с нашими журналами. Они дадут вам ясность понимания всей проблематики и подскажут верные ходы. Вы должны верить в то, что мы всегда на вашей стороне.

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





Призы победителям

Многие считают, что с материальной точки зрения победа на «Арнольд Классик» более выгодна, чем на «Мистер Олимпии», мол, денежные призы победителям там больше. Но в этом году призовой фонд крупнейшего профессионального бодибилдерского турнира «Мистер Олимпия», который пройдет в Лас-Вегасе в октябре, как никогда велик - он составит 380 тыс. долларов. Денежные призы получают те счастливицы, которым удастся попасть в десятку сильнейших. Победитель получит 110 тыс. долларов, плюс «Кадиллак Escalante». Приз за второе место составит 75 тыс., за третье - 50 тыс., за четвертое - 40 тыс., за пятое - 30 тыс., за шестое - 25 тыс. долларов. За седьмое, восьмое, девятое и десятое места спортсмены получают 15, 14, 12 и 10 тыс. долларов соответственно. Для сравнения, на «Арнольд Классик» в этом году призовой фонд был 200 тыс. долларов.

А что у нас, в России? Победитель Гран-при IRONMAN, который назначен на 2 ноября этого года, получит Ford Mondeo.



Откуда произошло название «Мистер Олимпия»

Ходят слухи, что предстория этого названия такова. В далеком 1964 году Джо и Бен Вейдеры сидели в кафе и пили пиво, размышляя над тем, как бы назвать новый, задуманный ими, профессиональный

турнир по бодибилдингу, в котором будут соревноваться сильнейшие культуристы-профессионалы планеты. Вдруг их взгляд упал на стоящую на столе банку пива - «Olympia Beer». Ну конечно же - «Мистер Олимпия»! Лучшего названия не придумаешь.

Хотя все это лишь слухи...

Новости от IRONMAN TEAM

С 20 сентября в г.Сургут на полигоне МВД будут проводиться съемки программы «Полигон». В роли ведущего - В.Турчинский. Это соревнования между молодежными военными организациями (аналог «Зарницы», но для более старшего возраста и со спецназовским уклоном).

Федерация сильнейших атлетов Украины (Президент В.Киба) предложила «Лиге силовых атлетов России» (президент В.Турчинский) сотрудничать и проводить совместные турниры и шоу-программы.

Наш постоянный автор В.Турчинский в октябре будет участвовать в съемках нового сериала (рабочее название «Родина зовет»). Там он предстанет в роли спецагента, крушащего нехороших парней.

Капитан парусника «Крузенштерн» предложил В.Турчинскому выполнить силовой номер с его кораблем. Номер находится в состоянии подготовки. Вероятно, что любители подобных развлечений увидят его на празднике 300-летия С.-Петербурга.

Вышел диск группы «Гуарана» (вокалист В.Турчинский). С большим успехом концерт группы прошел на байк-шоу под Ногинском. Худрук Алексей Кравченко получил личное «мерси» от лидера «Ночных волков» Хирурга.

Профессиональный рейтинг IFBB (бодибилдинг, мужчины)

1. Ронни Коулмэн (США)
2. Джей Катлер (США)
3. Крис Кормье (США)
4. Шон Рэй (США)
5. Кевин Леврон (США)
6. Орвилл Берк (США)
7. Декстер Джексон (США)
8. Ли Прист (Австралия)
9. Шари «Кинг» Камали (США)
10. Деннис Джеймс (США)
11. Маркус Рул (Германия)
12. Арт Атвуд (США)
13. Боб Чичерилло (США)
14. Нассер Эль-Сонбати (Югославия)
15. Эрнест Тейлор (Англия)
16. Франциско «Пако» Баутиста (Испания)
17. Даррем Чарльз (Тринидад)
18. Крейг Титус (США)
19. Ахмед Хайдар (Ливан)
20. Квинси Тейлор (Англия)
21. Кен «Флекс» Уиллер (США)
22. Пол Диллетт (Канада)
23. Том Принс (США)
24. Мелвин Энтони (США)
25. Томми Торвильдсен (Норвегия)
26. Гюнтер Шлиркамп (Германия)
27. Дон Янгблад (США)
28. Винс Тейлор (США)
29. Джордж Фара (США)
30. Дж.Д. Даводу (Англия)
31. Густаво Бадель (Пуэрто-Рико)
32. Ярослав Горват (Словакия)
33. Вилли Стэллинг (США)
34. Сергей Шелестов (Россия)
35. Павол Яблоничка (Чехия)
36. Клод Гро (Канада)
37. Виктор Мартинес (США)
38. Гарретт Даунинг (США)
39. Боб Ветеролл (Канада)
40. Мустафа Мохаммад (Иордания)
41. Джейсон Арнтц (США)
42. Хендерсон Торн (Канада)
43. Джеффри Лонг (США)
44. Майк Матаратцо (США)
45. Милош Сарцев (Югославия)
46. Эдди Эббью (Англия)
47. Йоханнес Элефтеригдис (Германия)
48. Гейр Борган Паульсен (Норвегия)
49. Олег Жур (Украина)
50. Джейсон Марковичи (Канада)



«Самый сильный в Донбассе - 2002»

При непосредственном содействии группы компаний IRONMAN и «Лиги силовых атлетов России» (президент В.Турчинский) прошел третий турнир

рации сильнейших атлетов Донбасса Т.Нагорного на центральной площади г.Донецка состоялось это феерическое шоу. Почему шоу? Потому что не каждый день увидишь



ведущей дебютировала также абсолютная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Лилия Подкопаева. Не будем долго говорить по этому поводу - вы сами все видите на фотографиях. Победителем турнира стал Николай Мельников из Макеевки. 150-кг богатырю городской голова вручил килограммовую

«Самый сильный в Донбассе». Вы можете спросить, почему мы такое пристальное внимание уделяем соревнованиям, проходящим на территории Украины. Очень просто: 80% населения этой местности - русскоязычное. При непосредственной поддержке городского главы А.Лукьянченко и президента феде-



такое количество огромных красавцев, поднимающих джипы, бегающих наперегонки со 150-кг ядром, удерживающих на вытянутых руках многокилограммовые отбойные молотки (дань Дню шахтера, который проходил в это же время). Ну и не будем сбрасывать со счета В. Турчинского, ведущего шоу. В качестве

медаль из чистого золота и серебра. Хочу обратить ваше внимание на то, что Николай сам 10 лет проработал в шахте. По-хорошему завидно, что городская администрация принимает столь деятельное участие в пропаганде здорового образа жизни. Хотелось бы, чтобы у нас было так же.



ВНИМАНИЕ!
ОТКРЫТ НОВЫЙ МАГАЗИН!



метро

УЛИЦА 1905 ГОДА

ул. Трехгорный вал, дом 20

тел.: (495) 605-69-79



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА



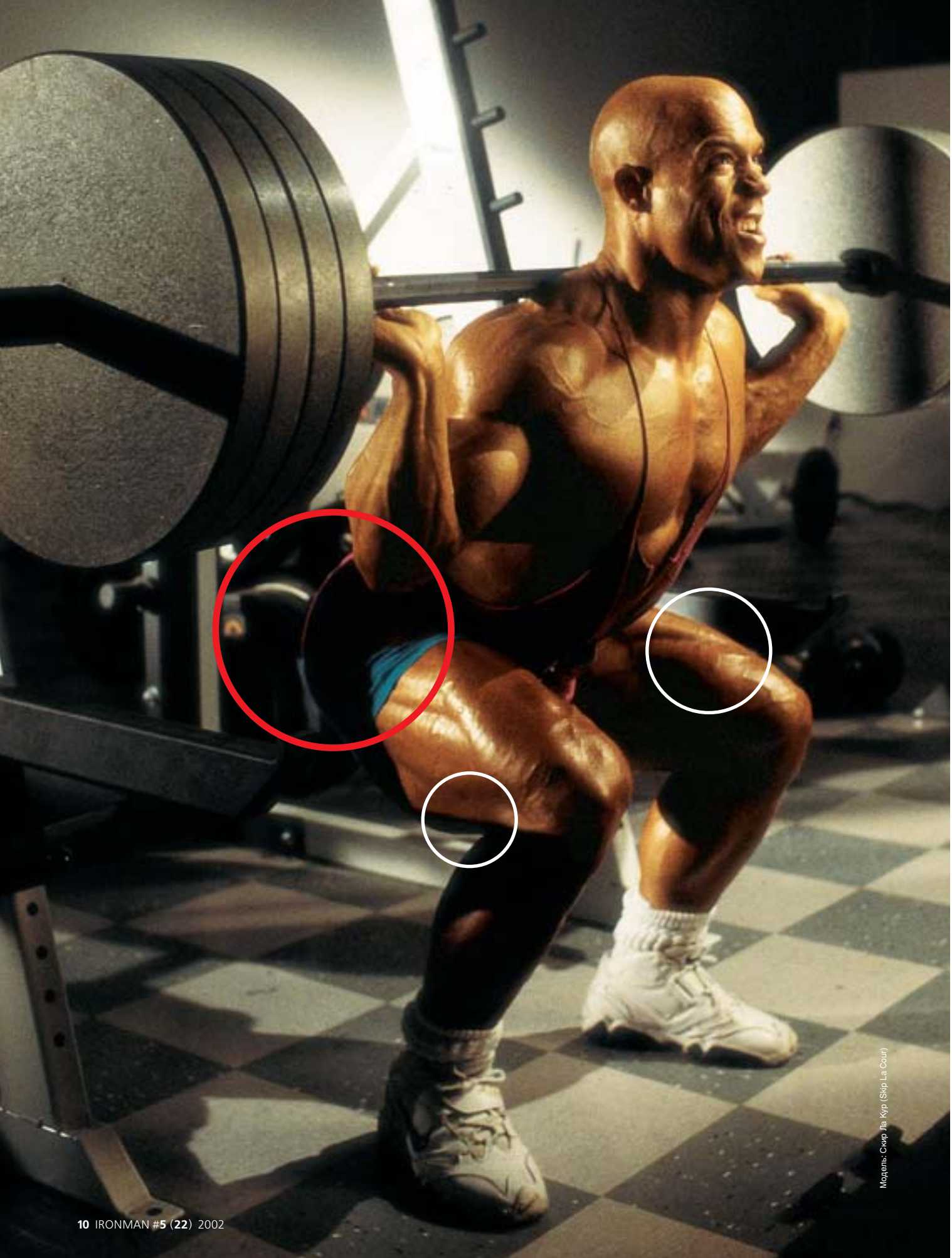
МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА

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



схема проезда



Модель: Скотт Лла Куп (Skip La Cour)



Модель: Джорж Олсен (George Olessen)

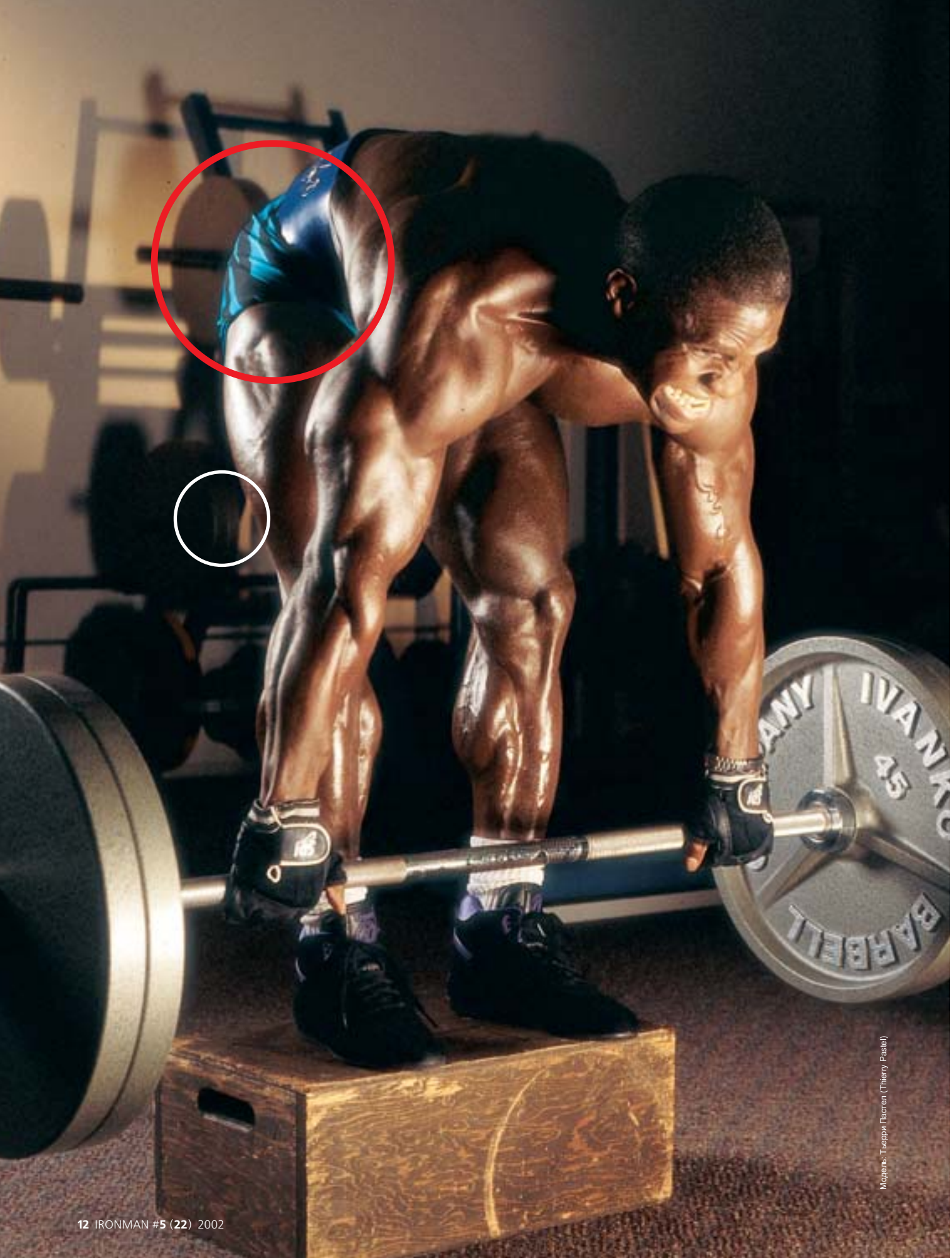
МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ПОЯСА

Из всех мышечных групп нашего тела мышцы тазового пояса пользуются наименьшим вниманием в смысле специальных упражнений, призванных поддержать и увеличить их силу. Почти все силовые атлеты осознают их важность только тогда, когда получают травму. Только в этом случае они вспоминают о тазобедренном суставе (и слава богу!), потому что травма значительно снижает мобильность, боль в тазобедренном суставе оказывает негативный эффект едва ли не в каждом упражнении.

Сила всего тела напрямую зависит от мощности тазового пояса. Вот почему в основе любой грамотной силовой программы лежат полные приседания. Это наилучшее упражнение для повышения силы, стабильности всех мышц, а также соответствующих связок и сухожилий тазобедренного сустава. Из-за огромной силы, которой обладает тазовый пояс, все упражнения для них подразумевают работу с большими весами. Легким, умеренным, направленным на поддержание тонуса упражнениям нет места в тренировочной программе на тазовый пояс.

Так как большинство молодых здоровых атлетов редко испытывают какие-либо проблемы с мышцами тазового пояса (если только они не заняты в контактных видах спорта, таких как футбол), то они не всегда понимают важность этой группы мышц для любых видов спорта. При наличии травмы тазового пояса вы едва ли сможете заниматься какими-нибудь видами спорта.

Билл Старр (Bill Starr)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)



Model: Thierry Pascren (Thierry Pasrel)

Очевидно, что с возрастом атлеты должны еще больше внимания уделять этой части тела. В недавней статье из газеты Балтимора утверждалось, что ежегодно более 5000 человек проходят через операцию на тазобедренном суставе в городской больнице. Добавьте сюда всех, кто страдает теми или иными заболеваниями тазобедренного сустава, требующими хирургического вмешательства - и их число поразит воображение.

Одной из причин того, что такое количество старших по возрасту атлетов имеют проблемы с мышцами тазового пояса, является многолетнее накопление травм за годы тренинга и соревнований, которые в результате выливаются в серьезное заболевание. Так было и со мной. Однажды я потянул одну из мышц тазового пояса, когда выполнял рывок, стоя на бетонном полу. Десять лет спустя я получил другую травму во время бега. Пятнадцать лет прошло без инцидентов, но потом сильно потянутый флексор бедра надолго остановил мои тренировки, пришлось лечь под нож. Если человек поддерживает хороший уровень силы тазового пояса и достаточно удачлив, чтобы избежать серьезных травм, с возрастом качество его жизни будет значительно лучшим.

Тазовый пояс - довольно сложная группа мышц и связок, но удивительно мощная. Он поднимает вес из нижней позиции приседа и отвечает за подъем грифа с пола при любом тяговом движении, помогает стабилизировать всю систему во время упражнений для верха тела. В тазовом поясе двадцать две мышцы, не считая низа живота и спины, связанных с ним. Всего в них шесть флексоров, четыре экстензора, два аддуктора и четыре абдуктора, а также шесть ротаторов. Как группа они составляют самый мощный набор мышц и связок во всем теле, вернее, потенциально самый мощный, потому что если вы не будете прорабатывать их правильно, то они таковыми не будут.

Я также понимаю, что даже уделяя достаточно внимания тазобедренным суставам и давая им специфическую силовую работу, люди могут испытывать с ними трудности. Столкновения с противниками в футболе и лакроссе, тяжелые падения у баскетболистов, резкие скручивающие движения у бейсболистов, техническая ошибка во время приседаний со штангой - все может привести к травме тазобедрен-



Модель: Джастин Брукс (Justin Brooks)

ного сустава. Каждый, кому довелось испытать ее на себе, скажет, что эту травму можно поставить на первое место среди наихудших.

Но, к счастью, вы можете справиться с ней при помощи специальных упражнений, и реабилитация идет довольно быстро. Много атлетов приходило ко мне с жалобами на боль в тазобедренном суставе, обычно мы справлялись с проблемой недели за две. Даже хронические травмы можно вылечить правильными упражнениями. Один известный атлет довел свой тазобедренный сустав до такого состояния, что ему даже со стула было вставать тяжело, а при ходьбе он сильно хромал. Я поработал с ним всего несколько месяцев. Он полностью восстановился и даже принял участие в соревнованиях по тяжелой атлетике.

Проблемы с тазобедренными суставами не всегда являются следствием травмы или перегрузки. Многие люди

испытывают боль лишь оттого, что не включают в свои тренировочные программы специальные упражнения на эту группу мышц, а если и включают, то работают с недостаточными весами. Происходит это по нескольким причинам. Большинство людей, тренирующихся с отягощениями, заинтересованы только в улучшении верха тела. Почти все стремятся развить большие руки и широкую грудь, при этом о ногах забывают. Еще одной причиной можно назвать то, что упражнения на ноги считаются наиболее тяжелыми. Чтобы должным образом нагрузить их, придется прибегать к большим весам.

Тяжелые полные приседания, мертвые тяги и наклоны вперед со штангой на плечах требуют совсем других затрат сил. Это тяжелее, чем просто лежать на скамейке и выполнять бесконечные сетки жимов лежа. Для того чтобы увеличить силу ног, вам придется нагружать гриф такими веса-



ми, что к последнему сету глаза будут выходить из орбит.

Когда я составляю кому-то программу для повышения силы или реабилитации тазобедренного сустава, то применяю двухсторонний подход. Если вы атакуете тазовый пояс, то следует уделять эквивалентное внимание позвоночнику. Они очень тесно взаимосвязаны. Если сила ног растет, то сила спины должна расти в такой же пропорции.

Начну с упражнений для спины. Для начала гиперэкстензии спины или обратные гиперэкстензии. Используйте любое из этих упражнений в качестве разминки в начале тренировки и не применяйте дополнительных отягощений. Постепенно повышайте количество повторений, пока не достигнете 50. На этом уровне вы можете задержать-

Тазовый пояс – довольно сложная группа мышц и связок, но удивительно мощная. Он поднимает вес из нижней позиции приседа и отвечает за подъем грифа с пола при любом тяговом движении, помогает стабилизировать всю систему во время упражнений для верха тела

ся на некоторое время, пока будете прогрессировать в других упражнениях для низа спины. Когда вы станете более опытным, наступит время использования дополнительных отягощений, но пока лучше обойтись без них, так как они приводят к ненужным отклонениям от правильной формы.

Делайте сет каких-нибудь гиперэкстензий в начале тренировки, а через несколько недель добавьте еще один, в конце. Если, например, первыми были гиперэкстензии, то в конце тренировки могут быть обратные гиперэкстензии.

Одно из лучших упражнений для укрепления мышц позвоночника – это наклоны вперед со штангой на плечах. Его же больше всего и не любят. Начните с маленького веса, отточите форму и начинайте прогрессировать. Вашей конечной целью в этом упражнении должны стать 8-10 повторений с весом, составляющим половину того, с которым вы приседаете. Но не пытайтесь сделать это прямо сейчас. Начните с малого и добавляйте по 2,5 кг каждую неделю. По достижении конечной цели поддерживайте баланс пропорционально росту результатов в приседаниях. Я также определяю верхний лимит для наклонов со штангой в 102,5 кг в 8-10 повторениях. Почерпнул я эту цифру еще в 60-х годах у европейских тяжелоатлетов, которые считали, что работа с весом более 102,5 кг в наклонах вынуждает нарушать технику, в результате чего, снижается эффективность упражнения.

И это действительно так. При работе с большим весом тазовый пояс занимает несколько иную позицию. Чтобы сбалансировать его, в работу включаются другие группы мышц.

Хорошо слегка варьировать это движение, так как небольшие изменения угла наклона помогают включить в работу большее количество мышц. Вы можете выполнять наклоны как с прямой, так и со слегка округленной спиной. Можно делать их, сидя на скамейке. Больше всего такой вариант подходит при травме колена или лодыжки. Следует нагружать гриф адекватными весами. Если вы работаете в комфортной зоне – значит, работаете недостаточно тяжело. Одного дня в неделю достаточно для этого упражнения, 8-10 повторений сделают всю необходимую работу.

Мертвые тяги и тяги с прямыми ногами также являются великолепными упражнениями для низа спины. Я дол-

гие годы пытался придумать другое название для последнего движения, но ничего не получилось. Вы никогда не должны выполнять какие-либо движения для низа спины с выключенными коленями.

А теперь о мертвых тягах с прямыми ногами. Ваш рабочий вес в этом упражнении должен составлять 75% от веса в приседаниях в 8 повторениях. Так атлет, приседающий со 180 кг, должен стремиться выполнить 8-10 повторений со 130 кг и поддерживать такое соотношение в дальнейшем, когда результат в приседаниях вырастет.

Я всегда рекомендовал выполнять мертвые тяги с прямыми ногами с пола, а не стоя на блоках. Нагрузите гриф 10-килограммовыми дисками и при опускании его касайтесь пола. Ключевые моменты здесь следующие: всегда держите колени слегка согнутыми, а гриф как можно ближе к ногам по всей траектории его движения вверх и вниз.

Хорошим способом включить это упражнение в свою программу будет чередование его с наклонами со штангой на плечах, одна неделя - первое упражнение, другая - второе. Это обеспечит вариативность, исключив привыкание.

Теперь, когда позвоночник обеспечен нагрузкой, перейдем к специальным упражнениям для ног. Возглавляют список полные приседания. Много раз атлеты приходили ко мне с жалобами на боли в ногах во время приседаний или тяжелых тяг с пола. Первым моим вопросом всегда был: «Вы действительно используете большие веса в приседах и опускаетесь глубоко?» Ответ почти всегда был один и тот же: «Конечно». Затем я наблюдал за выполнением упражнения, опять же всегда было одно и то же - они работали с большими весами, но не опускались ниже параллели бедер полу. Чтобы активировать множество мышц и связок тазового пояса, абсолютно необходимо опускаться ниже параллели, а еще лучше - совсем низко.

Первое, что я делал для этих людей, это расширял постановку ступней ног и заставлял их опускаться как можно ниже в присед. Так как это новшество ослабляло позицию, им приходилось переключаться на более легкие веса. Для того, чтобы обеспечить необходимую нагрузку, я повышал количество повторений. Когда они начинали выполнять упражнение правильно, то атлеты, ранее приседавшие с 230 кг,

достигали отказа на двадцатом повторении с весом 125 кг.

В некоторых случаях я предписывал своим атлетам присесть по три раза в неделю в широкой стойке. Они выполняли по пять сетов в пяти повторениях и один завершающий подход в 12-20 повторениях. В других случаях широкая стойка была только в этом завершающем сете три раза в неделю после обычных приседаний.

Еще одно замечательное упражнение для усиления и стабилизации тазового пояса - это фронтальные приседания. В



Модель: Грег Блонт (Greg Blount)

них вы тоже вынуждены опускаться низко. Они прекрасно впишутся в тренировку легкого дня. Выполните пару сетов в пяти повторениях в качестве разминки, затем три сета (или более) в трех повторениях и, наконец, последний сет обычных приседаний в широкой стойке с повышенным числом повторений.

Задача усиления ног хорошо служат мертвые тяги, но вы должны выполнять их в определенной манере. Идея выполнения мертвых тяг для усиления тазового пояса не в том, чтобы выяснить, сколько килограмм вы сможете поднять. Для большего вовлечения мышц тазового пояса в работу в начале подъема надо держать таз низко и не спешить поднимать. Подъем таза, особенно слишком быстрый, задействует другие мышечные группы.

У меня было много атлетов, выполнявших мертвые тяги с двумя 15-килограммовыми блинами на грифе, удерживая бедра в нижней позиции. Это движение особенно полезно тем, кто пытается усилить старт в мертвых

тягах. Ведь именно бедра ответственны за начальную стадию подъема снаряда с пола. Вполне достаточно выполнять это упражнение один раз в неделю, пять сетов в пяти повторениях.

Другой усиливающей тазовый пояс вариацией мертвых тяг являются тяги в стиле сумо с хватом грифа между ног. При этом вы вынуждены шире расставлять ступни ног, что дает хороший эффект, так как вовлекаются в работу несколько другие мышцы тазового пояса. Самая важная задача здесь - держать таз все время низко.

Если вы поднимите его слишком высоко, упражнение станет менее эффективным.

Вы можете чередовать обычные тяги и тяги в стиле сумо каждые 6-8 недель или еженедельно. Мощностная формула «5x5» сработает и здесь.

Для реабилитации и усиления мышц тазового пояса я также рекомендую гакк-приседания, но вы должны опускаться в очень низкий присед. Так же, как и в случае с обычными приседаниями, вы не нагрузите тазовый пояс эффективно, если не опуститесь глубоко. В гакк-приседаниях я рекомендую 15-20 повторений. Я редко использую это упражнение отдельно. Как правило, это пара сетов после обычных приседаний.

Если в вашей тренировке ног еще нет специальных упражнений на тазовый пояс, тогда стоит включить их прямо сейчас. Мышцы тазового пояса способны на большой объем работы, более того, они нуждаются в ней. С годами вы поймете, насколько правильно поступили сейчас. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

ЖИР

**Как он накапливается,
и как от него
избавиться**

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

Большинство людей думают, что жировые клетки - это такие инертные, маленькие шарики, которые заставляют нас выглядеть толстыми. Хотя главной функцией адипоцитов (жировых клеток) является сохранение триглицеридов, которые состоят из трех жирных кислот, связанных с глицериновой основой, жировые клетки все же нельзя назвать «спящими» шариками. На самом деле они производят целый ряд химических веществ, которые влияют на здоровье, метаболизм и аппетит. Они даже способны регулировать свой собственный метаболизм с помощью посылаемых в мозг сигналов.

В нашем организме несколько категорий жиров. Главные из них - это белые адипозные ткани и коричневые адипозные ткани. К первой категории принадлежит большая часть жиров. Коричневые адипозные ткани темнее, потому что их клетки содержат больше митохондрий, в которых происходит окисление жиров. Коричневые адипозные ткани являются главными термогенными тканями организма, они превращают жировые калории в тепло. Ученые спорят об их важности, но одно совершенно ясно - эти ткани оказывают большее влияние на деятельность организма детей, чем взрослых.

Все жиры нашего организма можно также разделить на депозитные, незаменимые и определяющие половую принадлежность. Депозитные - это жиры, откладывающиеся под кожей, их больше всего. Незаменимые жиры располагаются в таких районах, как костный мозг, сердце, легкие, печень и почки, они также окружают нервные волокна. У мужчин они составляют около 3% всех жировых отложений, а у женщин - 9%, если брать в расчет и жиры, определяемые полом. Эти жиры у женщин находятся в районах груди, таза и бедер. Они отложены на случай зачатия ребенка. Природу интересует рациональность, а не пожелания женщины по поводу своей фигуры.

Мужчины склонны к отложению жира в районе талии, а женщины - в области груди, таза и бедер. Такая разница типа жиротложений по половой принадлежности регулируется гормонами, например, эстроген определяет отложение жира по жен-





скому типу. Он же несет ответственность за внутреннее отложение жира, а также за небольшую дополнительную жировую прослойку, которая делает женскую кожу более мягкой по сравнению с мужской.

Тестостерон у мужчин относится к жиру совсем наоборот, особенно в абдоминальной области. Исследования постоянно показывают, что низкие уровни тестостерона у мужчин способствуют отложению жира в об-

ласти талии. Другие исследования обнаружили, что анаболические стероиды, являющиеся синтетическими версиями тестостерона, понижают общее содержание жира в организме, особенно в абдоминальном районе. А вот избыток эстрогена у мужчин приводит к отложению лишнего жира.

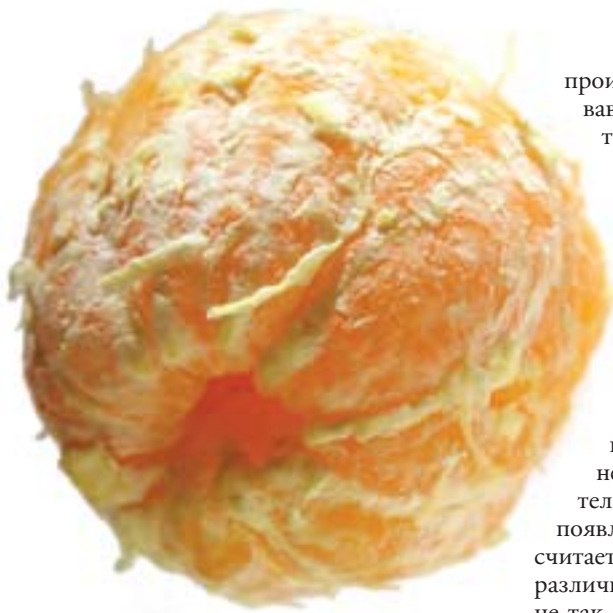
Такой жир в районе талии ассоциируется с инсулиновой резистентностью и повышает риск развития

сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Это относится и к мужчинам, и к женщинам. Абдоминальный жир неустойчив, он постоянно высвобождается из висцеральных жировых клеток и отправляется в печень, где служит исходным веществом для усиленного формирования холестерина. Избыток жира мешает печени использовать глюкозу, что постепенно приводит к инсулиновой резистентности.

Количество и размеры жировых клеток зависят от разных факторов, включая наследственность и то, как вы питались первые четыре года жизни, когда жировые клетки формировались очень быстро. Полные люди обычно имеют как большие по размеру клетки, так и большее их количество по сравнению с другими людьми. Раньше считалось, что вы не можете терять или добавлять жировые клетки, но последние исследования показали ошибочность такого утверждения. Если человек достигает определенного уровня ожирения, жировые клетки начинают делиться, формируя новые адипоциты, такой процесс называется гиперплазией. Вот одна из причин, убеждающих в том, что не надо следовать примеру многих бодибилдеров, в межсезонье набирающих слишком много веса. Если ослабить контроль, то вы закончите с большим, чем ранее, количеством жировых клеток, что затруднит последующую сушку. Особенно это становится заметно с возрастом.

Сообразительные читатели тут могут подумать: «Зачем беспокоиться о добавившихся жировых клетках, если от них можно избавиться с помощью липосакции?» Действительно, такая операция способна удалить локальные отложения жира, например, на животе, но жировые клетки могут вернуться в то же место, если вы будете потреблять слишком много калорий и при этом мало заниматься физкультурой. Утверждение, что однажды удаленные жировые клетки никогда не вернуться - миф.

Недавние исследования показали, что последовательность циклов «голодание-переедание» у животных ведет к улучшению работы липогенных энзимов, которые способствуют синтезу жира (1). Пока это продемонстрировано только на крысах, но люди обладают аналогичными липогенны-



ми энзимами, поэтому можно предположить такой же сценарий развития событий и у людей. Нам следует избегать слишком низких по калорийности диет, сопровождающихся перепадом, так как организм может откликнуться на это повышением активности жиросинтезирующих энзимов.

Несколько лет назад один из культуристических журналов описал диету, названную ABCD. Суть ее заключалась в чередовании высоко- и низкокалорийных режимов питания. Целью диеты был сброс жира и максимизация высвобождения анаболических гормонов посредством диетарных манипуляций уровнями инсулина, тестостерона и гормона роста. Хотя на бумаге все это выглядело довольно обоснованно, большинству опробовавших эту диету людей она не помогла, и последние эксперименты на крысах показали, почему именно. Сокращенный на некоторое время рацион крыс, завершающийся периодом, когда им разрешалось есть все, что угодно, привел к росту скорости отложения жира в три раза по сравнению с контрольной группой животных, находившихся на обычной диете (2). У крыс, питавшихся согласно ABCD диете, скорость метаболизма в покое была на 30% ниже, чем у контрольных животных, что приводило к замедлению окисления жирных кислот. Когда после некоторого периода ограничений животным позволялось есть все, все избыточные калории тут же откладывались в виде жира. То же самое

происходило и с людьми, пробовавшими расхваленную, но катастрофическую ABCD диету. Самой простой причиной большинства случаев ожирения является избыток калорий при недостатке физической активности. Потребление избыточных калорий вне зависимости от их источника увеличит вашу жировую прослойку, если вы не истратите их с помощью физических упражнений. Хотя такая последовательность событий, ведущая к появлению лишнего жира, считается очевидной, сторонники различных диет утверждают, что все не так просто. Они говорят о влиянии различных гормонов и энзимов на физиологию жировой клетки и считают, что вопрос не только в избытке калорий, но и в системных нарушениях в процессе их распределения.

Полные люди страдают нарушениями метаболизма липидов, в результате которых жир склонен скорее запасаться, чем сжигаться. Даже при физических занятиях такие люди часто добиваются меньшего успеха, чем их более поджарые товарищи. Вокруг того, почему так происходит, полыхают жаркие споры.

Всем показалось, что ответ был найден в 1994 году, когда ученые нашли в жировых клетках протеин, названный лептином. При экспериментах на мышцах и крысах, которые были «запрограммированы» на ожирение с помощью методов генной инженерии (ожирение у них возможно получить только такими методами, так как дикие грызуны никогда не набирают более 10% жира), у животных был обнаружен дефицит лептина. Исследователи ввели его ожиревшим крысам, и те очень быстро потеряли почти весь свой жир. Когда эта информация просочилась в прессу, лептин был объявлен лекарством от ожирения.

Но последовавшие эксперименты на людях охладили начальный энтузиазм. Генетический дефект, который приводит к дефициту лептина у грызунов, редко встречается у людей (если вообще встречается). Фактически, полные люди производят лептина больше, чем худые. Лептин служит регулятором жировых кле-

ток в организме, и у людей проблема связана не с его нехваткой, а скорее с нарушением связей мозга с жировыми клетками посредством лептина. Ученые все еще пытаются выяснить, почему это происходит.

Другой популярной причиной избыточного отложения жира называют замедленный метаболизм. Согласно этой теории, скорость сжигания калорий у полных людей не оптимальна. В этом часто винят щитовидную железу, так как именно производимые ею гормоны контролируют скорость метаболизма.

Но на самом деле полные люди не только обладают нормальным уровнем выработки тиреоидных гормонов, но и метаболизм в состоянии покоя у них гораздо выше, чем можно было бы ожидать. Скорость метаболизма в состоянии покоя связана с мышечной массой, и получается, что под всем этим жиром такие люди имеют достаточно мышц, чтобы поддерживать нормальный или даже повышенный уровень метаболизма. С другой стороны, недавние исследования показали, что во многих случаях тиреоидная гормональная терапия способна ускорить сгорание жиров, хотя избыток тиреоидных гормонов может повлечь за собой и потери сухой мышечной массы.

То есть, дело тут не только в замедленном обмене веществ. Мы во все не пытаемся сказать, что у полных людей нет никаких гормональных дефектов или нарушений деятельности жировых клеток. Проблема с замедленным метаболизмом в том, что обвинялись не те гормоны. Большинство ученых, изучавших случаи ожирения у людей, теперь говорят о нарушениях термогенеза (процесса, в ходе которого организм избавляется от лишних калорий) и дефектах инсулинового обмена. Короче говоря, слишком большое количество подкожного жира ведет к развитию нечувствительности к инсулину и далее - к избыточной его секреции.

Контроль инсулина - это основа всех низкоуглеводных диет. Их критики говорят, что инсулин не способствует отложению жира, если не сопровождается повышенным поступлением калорий. Однако, это верно лишь в отношении людей, обладающих нормальными размерами и количеством жировых клеток.



Вдобавок, недавние исследования показали, что инсулин сам регулирует собственное высвобождение у нормальных людей и теряет такую способность с ростом уровня жира в организме (3).

Вспомним о недавнем открытии резистина. Резистин, как и лептин, производится прямо в жировых клетках, делая их нечувствительными к инсулину и, как полагают, связан с развитием диабета. Так как увеличенные жировые клетки работают не так, как нормальные, все эти идеи о калориях и инсулине к ним не применимы.

Хотя большее количество и размеры жировых клеток затрудняют избавление от лишнего жира, тот факт, что многие люди справились с ним, говорит о возможности контроля веса. Если у вас лишний жир, то вам придется иметь дело с нарушениями симпатической гормональной реакции (то есть, с термогенезом) и избыточной активностью инсулина. Простое снижение потребления калорий приведет к потерям жира, но будет сопровождаться усилением аппетита, что не только тяжело само по себе, но и может привести к повторному набору веса.

С дефектом термогенеза можно справиться при помощи разумного тренинга и определенных пищевых добавок. Аэробные упражнения вызывают высвобождение катехоламинов, таких как адреналин и норадреналин, которые не только оказывают благоприятное влияние на термогенез, но и напрямую способствуют высвобождению жиров из жировых клеток, активируя энзим, называемый гормоночувствительной липазой.

Люди с высоким процентом жира в организме должны начинать с легких аэробных упражнений, так как у них наблюдается нехватка оксидативных энзимов, необходимых для сжигания жира. Со временем можно постепенно наращивать интенсивность занятий и переходить к аэробике интервального типа, что

означает чередование высокоинтенсивных нагрузок, определяемых сердечным ритмом, с низкоинтенсивными за время одной и той же тренировки. Такая комбинация нагрузок производит наиболее мощный жиросжигающий эффект.

С понижением уровня подкожного жира такие гормоны, как гормон роста, начинают более активно высвобождаться. Многие полные люди демонстрируют низкий уровень гормона роста, что также способствует поддержанию высоких уровней жира в организме. Гормон роста действует на жировые клетки противоположно инсулину, он способствует скорее мобилизации жиров, чем их отложению.

Тренировки с отягощениями очень важны для контроля уровня



жира, так как они вызывают рост сухой мышечной массы. Как уже отмечалось выше, мышечная масса определяет уровень метаболизма в покое. Вдобавок к тому, регулярные тренировки с отягощениями повышают чувствительность к инсулину, что ведет к более строгому контролю над инсулином и подкожным жиром.

Пищевые добавки, применяемые для регуляции термогенной системы людей с избыточным весом обычно включают в себя эфедру или эфедрин, кофеин и другие ингредиенты, например, зеленый чай. Такие натуральные субстанции симулируют

эффекты катехоламинов, таких как адреналин и норадреналин, во время благоприятных термогенных реакций, ведущих к усилению мобилизации и оксидации жиров при условии наличия аэробных нагрузок. Вопреки некоторым сообщениям, подобные термогенные добавки безопасны для людей, не имевших сердечно-сосудистых заболеваний и отклонений в работе щитовидной железы.

Полных людей часто убеждают перейти на низкожировую диету, что звучит разумно. При девяти калориях на грамм жир является наиболее концентрированным их источником, если сравнить с четырьмя калориями протеина или углеводов. Вдобавок, избыточные углеводы и протеины, как правило, окисляются в ходе собственного метаболизма, чего нельзя сказать о жирах. Лишние калории, поступающие с ними, прямой дорогой отправляются в жировые клетки.

Проблема низкожировых диет состоит в том, что не делается различия между разными формами диетарных жиров и не принимаются в расчет нарушения обмена углеводов, возникающие при высоких уровнях содержания жиров в организме человека. Полные люди просто не могут так же окислять углеводы, как поджарые, они склонны откладывать их излишки в виде того же подкожного жира из-за своих проблем с избытком инсулина (4). Результаты недавнего эксперимента, представленные на Experimental Biology meeting в 2001 году, показали, что если жировые клетки подвергаются отдельным воздействиям глюкозы и инсулина, ничего не происходит, при совместных же их действиях жировые клетки начинают быстро увеличиваться.

Некоторые типы диетарных жиров очень полезны людям, желающим сбросить вес, причем степень ожирения не имеет значения. Сюда входят мононенасыщенные жиры, содержащиеся в масле канолы и оливках. В условиях диеты они



поддерживают уровни липопротеинов высокой плотности, обладающих защитными свойствами. К другой категории «полезных» жиров относятся омега-3 жиры, которые содержатся в льняном масле и рыбьем жире. В ходе опытов на животных они активно помогали уменьшать размеры жировых клеток. К тому же, омега-3 жиры повышали чувствительность к инсулину, изменяя плотность клеточных мембран, что облегчало взаимодействие инсулина с клеточными гормональными рецепторами. К жирам, которых следует

избегать, относятся насыщенные и трансжиры, хотя и насыщенные, и мононенасыщенные жиры помогают поддерживать нормальные уровни тестостерона у мужчин.

Если у вас слишком много увеличенных жировых клеток, единственный выход - это низкоуглеводная диета. Хотя такие виды диет часто подвергаются критике из-за повышенного содержания жиров, многие последние исследования подтвердили, что типичные низкоуглеводные диеты как безопасны, так и весьма действенны в плане удаления лишнего жира. Они имеют преимущества

перед низкожировыми диетами, так как позволяют лучше контролировать аппетит. И дело тут вовсе не в содержании жира, как вы могли бы подумать, а в наличии большого количества протеина, который и способствует появлению чувства насыщения (5).

Высокое содержание протеина, типичное для низкоуглеводных диет, помогает поддерживать мышечную массу. Недавно был проведен эксперимент, участницами которого были 24 женщины среднего возраста. Исследователи сравнивали действие низкоуглеводной диеты и диеты с высоким содержанием углеводов и низким - жиров. Обе диеты основывались на 1700 калорий в день и привели к эквивалентным потерям жира, однако женщины, питавшиеся согласно низкоуглеводному плану, потеряли гораздо меньше сухой мышечной массы, чем их коллеги из второй группы. Это позволило ученым заключить, что низкоуглеводная/высокопротеиновая диета в два раза эффективнее других. Участники высокопротеиновой группы также продемонстрировали более высокие уровни тиреоидных гормонов и пониженные уровни триглицеридов в крови, что сопровождалось ростом количества липопротеинов высокой плотности. Это защищает человека от сердечно-сосудистых заболеваний.

Основываясь на данных, приведенных в этой статье, каждый может эффективно контролировать содержание жира в своем организме, несмотря на генетические предрасположенности. Все, что нужно, это последовательность, желание и решимость. **IM**

Ссылки:

1. Karbowska, J., et al. (2001). Increase of lipogenic enzyme mRNA levels in rat white adipose tissue after multiple cycles of starvation/refeeding. *Metabolism*. 50:734-738.
2. Brooks, S., et al. (2001). Fatty acid oxidation and fatty acid synthesis in energy-restricted diets. *J Nutr Biochem*. 12:422-430.
3. Muscelli, E., et al. (2001). Lack of insulin inhibition on insulin secretion in nondiabetic morbidly obese patients. *Int J Obesity*. 25:798-804.
4. Marques-Lopez, I., et al. (2001). Postprandial de novo lipogenesis and metabolic changes induced by a high-carbohydrate, lowfat meal in lean and overweight men. *Am J Clin Nutr*. 73:253-61.
5. Long, S.J., et al. (2000). Effect of habitual dietary protein intake on appetite and satiety. *Appetite*. 35:79-88.

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

ГУАРАНА

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

L-КАРНИТИН

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



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов

Майкл Гюндилл (Michael Gundill)

ТЯНИ ШТАНГУ - И РАСТИ

Тяги к подбородку

Достоинства

Все многосуставные упражнения для плеч, такие как жимы, ограничены силой трицепсов, исключая тяги штанги стоя к подбородку. Они вовлекают в работу бицепсы и предплечья, но никак не трицепсы. Это дает вам много преимуществ в борьбе за развитие плеч. Тяги вверх стоя накладывают на дельты постоянное напряжение, чего не скажешь, например, о жимах лежа, где оно пропадает в точке выключения локтей.

Недостатки

Многим людям это движение кажется очень неудобным. В этом случае попробуйте выполнять его с EZ-штангой. Она предлагает возможности хвата грифа под разными углами, что может помочь решению проблемы.

У людей с широкими ключицами большую часть работы в этом движении выполняют трапеции, однако, атлеты с узкими плечами могут значительно выиграть от расширяющего плечи эффекта таких тяг.

Обеспечивая прекрасное пиковое сокращение вверху, тяги, как и большинство упражнений на дельтоиды, не растягивают мышцы плеч в нижней точке амплитуды.

Комментарии

Теоретически это упражнение имеет массу вариаций. Можно изменять ширину хвата - от совсем узкого до широкого. Однако найдя хват, наиболее сильный и безопасный для вас, старайтесь придерживаться его.

Некоторые вариации можно реализовать в тренажере Смита или на низком блоке. Можно работать с гантелями.



Интересным вариантом будет выполнение тяг на низком блоке с EZ-рукоятью, лежа на полу. Почему лежа? Во-первых, это совершенно безопасно для поясницы. Поэтому люди, испытывающие те или иные проблемы с низом спины, могут абсолютно безболезненно тренировать плечи. Во-вторых, такая вариация нагружает плечи больше, чем трапеции. В этом смысле она даже лучше, чем тяги вверх на низком блоке. В третьих, сопротивление отягощения в таком положении лучше соответствует силовой кривой плеч, обеспечивая более ровные и менее травмоопасные движения.

Главным преимуществом выполнения такого рода тяг в тренажере Смита является возможность поднимать гриф по прямой, выдвинутой несколько вперед от корпуса и головы. На старте движения слегка отклоняйтесь назад. Поднимая снаряд, постепенно отводите его от себя.

Важные правила

При выполнении упражнения вам, возможно, захочется посмотреть вправо или влево. Это очень опасно. Чтобы избежать такой тенденции, лучше всего работать, смотря в зеркало.

Как уже упоминалось выше, тяги штанги вверх стоя могут стать причиной различных болей в суставах, поэтому подходят они не всем. Если вы почувствовали дискомфорт, не настаивайте, особенно в случае с прямым грифом. Версия с блоком гораздо безопаснее.

Интенсификационные стратегии

Тяги штанги вверх - великолепное

упражнение для суперсетов. С его помощью вы можете предварительно утомить дельты перед жимами. Также можно прибегнуть к этому движению после того, как трицепсы уже сдались в жимах.

Если вы чувствуете, что результаты в жимах ограничиваются трицепсами, есть выход. Чередуйте один сет тяг с одним сетом жимов, но с нормальным отдыхом между ними. В то время как каждый сет сильно нагружает плечи, трицепсы получают больше отдыха, чем обычно.

Соединение в суперсет базового и односуставного движения, например, разведений рук с гантелями в стороны, без всякого отдыха между ними - тоже великолепный метод интенсификации. Веса в этом случае должны быть намного меньше, чем обычно. Выполнение без перерыва двух сетов потребует выносливости, но пользу от такой комбинации вы оцените на следующий день, когда мышечная боль будет значительной.

Вы можете временно увеличить свою силу в тягах, применив метод усиления. Усиливающим упражнением послужат шраги. Вес возьмите настолько тяжелый, насколько это возможно, мы несколько пожертвуем ради этого амплитудой движения. После шрагов отдохните две минуты и выполните тяжелые тяги вверх. Еще две минуты отдыха - и повторение цикла, начиная со шрагов. Нет лучшего способа быстро построить массивные трапеции.

Трюки с большими весами

Вам следует выполнять тяги вверх в максимально строгой форме, постоянно сохраняя напряжение в работающих мышцах. Однако, наш иллюстратор Фредерик Делавер без ума от этого упражнения. При его почти максимальном развитии плеч и трапеций оно дает ему рост общей взрывной силы. Он рекомендует начинать движение с ног и поясницы, чтобы использовать инерцию. Фредерик также ограничивается подъемом грифа только до верха груди. Хват оптимальный для передачи усилий - указательные пальцы прижимают большие к грифу. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

LIQUID AMINO



ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

В одной капсуле
ИМ 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



Джон Хансен (John Hansen)

ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ

Что это такое?

Вопрос: Что обозначает термин «высокая интенсивность»? Во всех культуристических журналах пишут, насколько важно тренироваться с высокой интенсивностью, но нигде не объясняется, что же это такое. Это означает работать с супертяжелыми весами или до отказа?

Ответ: Существует несколько путей повышения интенсивности тренировок. Какой выберете вы, зависит от ваших текущих целей.

В основном, вы можете увеличить интенсивность тренировки, варьируя следующие параметры:

- 1) увеличивая сопротивление;
- 2) увеличивая объем;

3) сокращая время тренировки;

4) продолжая выполнять сет после мышечного отказа.

Многие из тех, кто хочет повысить интенсивность тренинга, выбирают первое. То есть, они тренируются тяжелее, чтобы тренироваться интенсивно. В бодибилдинге все построено на росте сопротивления, так как, повышая его, вы становитесь больше и сильнее. Однако это происходит до тех пор, пока вы соблюдаете правильную форму выполнения упражнений и обеспечиваете правильное число повторений в каждом сете. Если вы хотите стать большим, то наиболее подходящее для вас число повторений - 5-10.

Тренируясь все тяжелее с каждым занятием, вы накладываете все больший стресс на мышцы, что и обеспечивает повышение интенсивности. Это вовсе не означает, что вы должны кричать в конце каждого высокоинтенсивного сета. Если сегодня вы работаете тяжелее, чем на предыдущей тренировке, значит, интенсивность стала выше. Если цель ваших тренировок - увеличение силы и размеров мышц, тогда продолжайте повышать интенсивность, увеличивая рабочие веса.

Другим методом повышения интенсивности тренировки является повышение числа сетов (объем), хотя многие приверженцы высокоинтенсивного тренинга со мной не согласятся. Сейчас многие считают, что для повышения интенсивности нужно сократить объем ради работы с большими, чем раньше, весами или тренироваться до отказа. Однако, как я уже не раз писал, повышение суммарного веса тренировки также является повышением ее интенсивности. Например, если тренировка в приседаниях выглядела так: 100x12, 140x10, 160x8, 160x8, то ее общий тоннаж составляет 5160 кг. Если будет решено добавить еще сет приседаний со 160 кг в 8 повторениях, то общий тоннаж возрастет до 6440 кг. Даже если атлет не стал работать тяжелее в каждом подходе, общая нагрузка возросла на 1280 кг, а это и есть повышение интенсивности.

Конечно, постоянное добавление новых сетов в конце концов приведет к перетренированности, ведь энергетические ресурсы нашего организма не беспредельны.

Если вы хотите стать больше и сильнее, тогда вам следует повышать интенсивность, тренируясь тяжелее. Если же вы стремитесь к росту объемов мышц, пытайтесь наращивать интенсивность путем увеличения объема тренировок. Все еще не верите мне? На вашей следующей тренировке ног снизьте обычный вес в приседаниях на



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



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

30%, но выполните с ним десять сетов. Вспомните меня, когда на следующее утро ваши ноги будут болеть.

И третий метод - это сокращение продолжительности тренировки. Повышенный темп вынудит вас меньше отдыхать между подходами, что и будет повышением интенсивности. Если обычный ваш отдых продолжается две минуты, попробуйте сократить его до одной и почувствуйте, насколько тяжелее станет тренировка.

При подготовке к соревнованиям бодибилдеры часто применяют этот метод. Делая тренировку более аэробной, они надеются сжечь больше калорий и придать мышцам жесткость. При соблюдении бодибилдерами строгой диеты сила у них немного снижается по сравнению с обычным уровнем. Тренируясь быстрее, они все еще способны работать с большими весами, но отнюдь не такими, как в межсезонье.

Один из способов сокращения продолжительности тренировок - это соединение упражнений в суперсеты. В суперсете вы выполняете два упражнения друг за другом без отдыха между ними. Вы можете соединить в суперсет два упражнения для одной и той же группы мышц, как, например, экстензии ног и жимы ногами, или для антагонистических, как грудь и спина. Любой тип суперсетов значительно повысит интенсивность тренировки.

Быстрый темп не следует применять в качестве метода повышения интенсивности, когда вы хотите стать сильнее. Если период отдыха между сетами сокращен, гликолитическим механизмам не хватает времени на восстановление, что ограничивает сумму мощности, которую ваши мышцы смогут выработать в следующем сете.

Ускорение темпа тренировки может благоприятно отразиться на размерах мышц, если вы долгое время тренировались тяжело и медленно. Суперсет, например, усиливает накачку и обеспечивает привыкшим к длительному отдыху мышцам шок. Соединение в суперсет упражнений на мышцы-антагонисты, например, трицепс и бицепс, или грудь и спина, может способствовать росту силы, так как мышца, противоположная только что проработанной, лучше сокращается. Когда я впервые попробовал соединить грудь и спину после года тренировок, то заметил моментальные изменения верха тела. Кроме увеличения объемов, я каждую неделю испытывал ощущение великолепной накачки.

Последний метод повышения тренировочной интенсивности - это продолжение выполнения упражнения после отказа мышц. Применение форсированных, частичных, негативных повторений, сетов с понижением веса и методики «отдых/пауза» позволит вам проработать мышцы после точки отказа. Рассмотрим все эти методики.

Форсированные повторения. С помощью тренировочного напарника (или помогая свободной рукой в некоторых упражнениях с гантелями) вы выполняете два-три дополнительных повторения, когда самостоятельно мышцы уже работать не могут.

Частичные повторения. Если у вас нет тренировочного напарника, вы все еще можете продолжить сет после точки отказа, выполняя половину или четверть повторения до тех пор, пока мышцы не смогут уже сдвинуть вес ни на сантиметр.

Негативные повторения. Так как любая мышца силь-



Модель: Гай Гранди (Guy Grandi)/Невье(Невье)

нее в эксцентрической (негативной) фазе движения, вы можете продолжить выполнение сета после нормально-го концентрического (позитивного) отказа с помощью тренировочного напарника, который поднимает вес в позитивной фазе движения, позволяя вам сопротивляться ему в негативной. Можно делать также чистые негативные повторения, исключив концентрическую фазу.

Сеты со сбрасыванием веса. Эта техника схожа с форсированными повторениями, но здесь вы можете обойтись без посторонней помощи. Как только вы достигаете точки отказа, тут же понижаете вес отягощения, чтобы выполнить еще несколько повторений до очередного отказа. Вы сможете выполнить несколько таких сетов, пока мышцы окончательно не откажут.

Отдых/пауза. Этот тренировочный прием предусматривает работу с очень тяжелым весом в единственном повторении. Выполнив его, вы делаете паузу на несколько секунд, вернув вес на стойки или просто опустив его вниз, затем следующее единственное повторение. Таким образом вы сможете выполнить пять-шесть синглов.

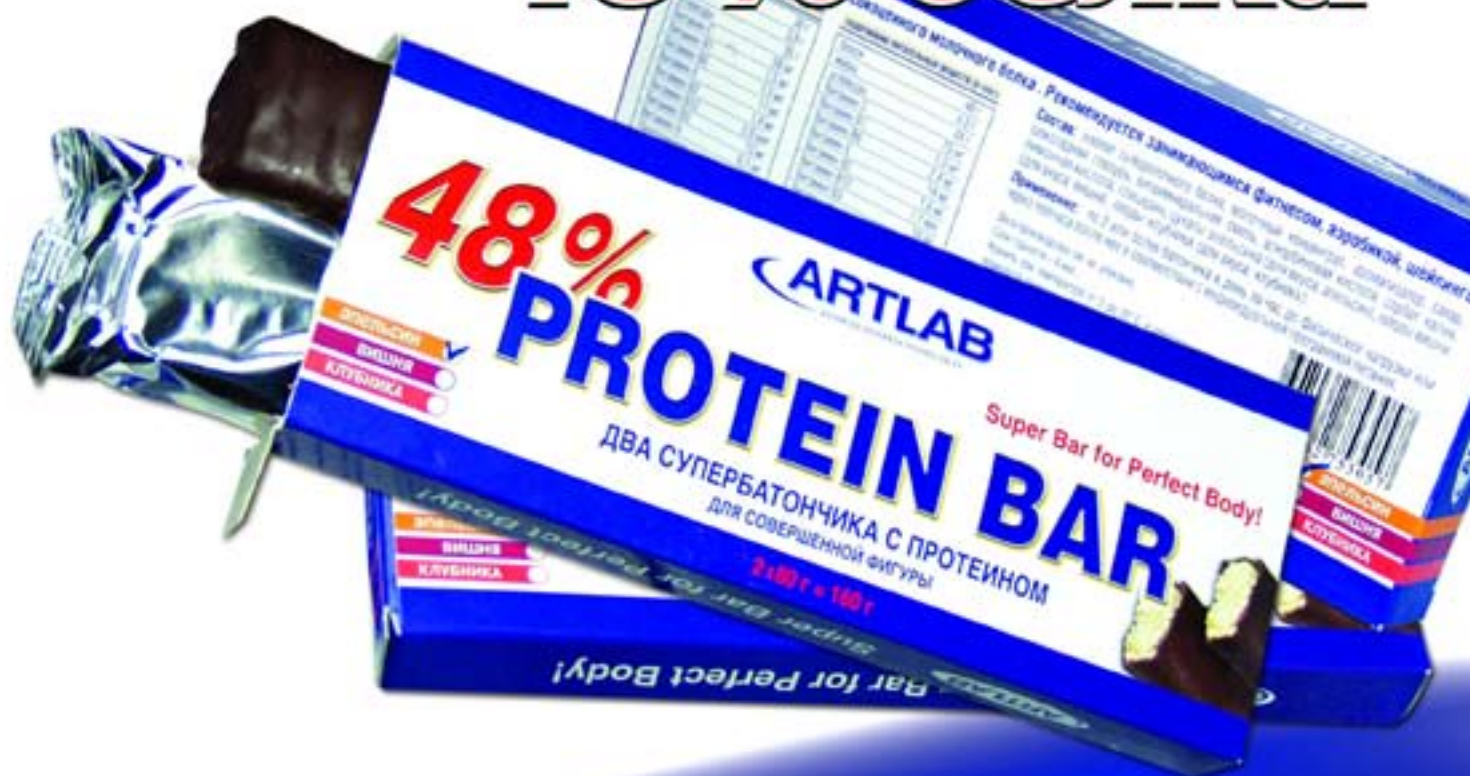
Многие из этих тренировочных методов великолепно строят силу и объемы, но вы должны применять их осторожно, опасаясь перетренированности. Некоторые бодибилдеры считают, что работать надо до естественного отказа, а затем останавливаться. Слишком высокая интенсивность может нанести сокрушительный удар по восстановительным возможностям вашего организма и привести к перетренированности. Как часто повторяет Ли Хейни: «Ваша задача - стимулировать мышцы, а не уничтожать». **IM**



Новый СУПЕРБАТОНЧИК

содержащий

48% белка



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



Выращенный дома ТРИЦЕПС

Как построить пару
титанических
трицепсов, не имея
ничего, кроме
гантелей

Стив Холман (Steve Holman)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Когда речь заходит о тренировке рук, большинство людей сразу же представляют себе сгибания рук с отягощением. «Делай это упражнение - и будешь нравиться девушкам», - вот девиз многих. Конечно, бицепсы выглядят великолепно, если имеют отточенный пик, но скажите, часто ли вы сгибаете руки на публике, чтобы продемонстрировать свое «оружие»? Не очень. Большую часть времени ваши руки просто опущены. А если вы носите обтягивающую футболку, то мышцами, растягивающими ее рукава до невероятных размеров, будут трицепсы.

Подумайте об этом. В расслабленном состоянии бицепсы удлиняются и принимают цилиндрическую форму, а вот трицепсы приобретают чудесный объем и наполненность, ну,

по крайней мере, должны, если вы их правильно тренируете. Если же нет, то будьте внимательны. Вы можете существенно увеличить объем тыльной части руки рук и растянуть рукава вашей футболки до бесконечности. Все, что вам нужно - это пара гантелей и скамья.

Хорошие новости для тех, кто тренируется дома, если только у вас нет самых разборных гантелей с гайками по бокам. Они очень неудобны, если вам нужно быстро изменить вес, как в описанной ниже программе для трицепсов. В нее входят модифицированные сеты с короткими периодами отдыха между ними, сеты с понижающимся сопротивлением, когда вам нужно перейти от одного веса к более легкому без перерыва. Если у вас есть набор гантелей фиксированных весов, тогда

проблем не будет. В противном случае вам будет нелегко с разборными гантелями (конечно, если их имеется несколько пар, то вы сможете заранее перед подходом установить необходимый вес).

Если вы тренируетесь в зале, трудностей не должно возникнуть. Заранее подготовьте необходимый вам набор, чтобы кто-нибудь не схватил нужные вам гантели в разгар вашего подхода.

Программа несложная, но она включает в себя несколько различных методик, которые делают ее короткой, но очень эффективной для набора массы трицепсов.

1. Позиции мышечного напряжения (Position of Flexion - POF). Большинство читателей IRONMAN знакомы с тренингом в стиле POF, когда вы прорабатываете мышцы по



всей амплитуде их сокращения. Амплитуда движения трицепса такая же, как и у бицепса - предплечья у головы, локти согнуты, движение вниз до положения, когда руки находятся позади торса, а локти выключены. Упражнения, которые вы будете выполнять в стиле POF, нагружают трицепсы в трех позициях этой амплитуды - экстензии над головой, экстензии лежа и выпрямления руки назад, стоя в наклоне. Заметьте, что эти три движения ставят плечо в три разные позиции. Экстензии над головой - растянутая, экстензии лежа - средняя и выпрямления руки назад в наклоне - сокращенная позиция. Не вдаваясь в детали, скажу, что работа в трех позициях мышечного напряжения дает вам все, от полного развития до оптимального вовлечения в работу мышечных волокон. Это трансформируется в эффективную, строящую мышцы программу, в которой совсем немного сетов.

2. Постактивация. Тем временем, как POF обеспечивает вовлечение в работу дополнительных мышечных волокон с помощью упражнений в растянутой позиции, а также активацию миоататического рефлекса (или рефлекса растяжки), постактивация способна усилить этот эффект. Один из самых удобных способов ее реализации - это модифицированные суперсеты, то есть соединение компаньонного упражнения в средней позиции с изолирующим упражнением в сокращенной позиции. В нашей программе вы делаете экстензии лежа и

выпрямления руки назад в наклоне с одной минутой отдыха между ними. Последнее упражнение поможет задействовать большее количество волокон и моторных единиц трицепсов, что сделает экстензии над головой более эффективными.

3. Время под нагрузкой. Одной из наиболее распространенных ошибок бодибилдеров является выполнение сета менее чем за 30 секунд. Многие быстросокращающиеся мышечные волокна реагируют на более продолжительное время под нагрузкой. Поэтому, если все ваши подходы длятся 20 секунд или менее, вы теряете большую часть потенциала роста. Особенно это касается хардгейнеров, так как у них больший процент именно быстросокращающихся волокон, которые лучше реагируют на более продолжительное время под нагрузкой. Вы можете работать с большим числом повторений, но лучший способ достать эти волокна - это сет с понижающимся сопротивлением. Вы работаете в подходе с весом, который позволяет вам сделать восемь повторений до отказа, затем понижаете вес и продолжаете повторения, достигнув отказа где-то в районе седьмого повторения. Совместное выполнение этих двух сетов даст вам время под нагрузкой от 35 до 60 секунд в зависимости от скорости выполнения движений.

Амплитуда движения трицепса такая же, как и у бицепса - предплечья у головы, локти согнуты, движение вниз до положения, когда руки находятся позади торса, а локти выключены

Позвольте предложить вам программу тренировки трицепсов, которая включает эти три методики и предусматривает использование исключительно гантелей. Это короткая и несложная, но достаточно эффективная программа.

Экстензии лежа с гантелями (сеты с прогрессирующим ростом сопротивления)	2x8
Выпрямления руки назад (разминочный сет)	1x8
Модифицированный постактивационный суперсет	
Экстензии лежа с гантелями	3x8
Выпрямления руки назад в наклоне	2x8
Экстензии с гантелями над головой (сет с понижающимся сопротивлением)	2x8(6)

Далее несколько советов по выполнению упражнений.

Экстензии лежа с гантелями. Держите гантели над верхней частью груди на вытянутых руках, ладони смотрят друг на друга. Сгибая руки, опустите гантели к ушам. Можете позволить локтям чуть переместиться вслед за предплечьями, чтобы подключить к работе широчайшие мышцы спины. Как только гантели коснутся скамьи, измените направление движения, но не выталкивайте их. По достижении исходного положения немедленно начинайте следующее повторение, не отдыхайте в





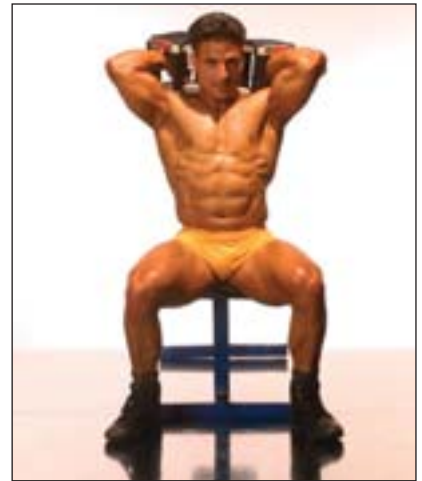
Одной из наиболее распространенных ошибок бодибилдеров является выполнение сета менее чем за 30 секунд. Многие быстросокращающиеся мышечные волокна реагируют на более продолжительное время под нагрузкой

верхней точке. Вы должны достичь отказа в районе восьмого повторения. Отдохните минуту, чтобы удалить некоторое количество молочной кислоты из мышц и переходите к выпрямлениям руки в наклоне.

Выпрямления руки назад в наклоне. В этом упражнении вам не понадобятся большие веса, так как необходимо полностью выключать руку в локте в каждом повторении. В верхней, сокращенной, позиции плечо должно быть чуть выше корпуса, этим достигается полное сокращение трицепса. В этой точке задерживай-

тесь на один счет, почувствуйте сокращение трицепса, а затем опускайте предплечье, пока угол в локте не составит 90 градусов. Не позволяйте весу просто падать, контролируйте его опускание. Немедленно начинайте следующее повторение. Как только достигнете отказа где-то в районе восьмого повторения, отдохните минуту и повторите модифицированный суперсет. Выпрямления руки назад могут стать более эффективными, если вы выполните их с опорой грудью, но это не обязательно. Заметьте, что после двух суперсетов вы заканчиваете одним сетом экстензий лежа - для того, чтобы использовать эффект постактивации, вызванный последним подходом выпрямлений руки в наклоне. Теперь трицепсы должны просто пульсировать. Время поработать в растянутой позиции, чтобы нагрузить их еще больше.

Экстензии над головой. Вы можете выполнять это упражнение с одной гантелью в руках, но большинство тренирующихся достигнет большей амплитуды, держа по гантели в каждой руке. Можно работать сидя на скамье с низкой спинкой или приспособить что-нибудь для опоры под поясницу. Держите гантели над головой, ладони смотрят друг на друга. Одновременно опускайте их на два счета, сохраняя положение ладоней и локтей. По достижении полностью растяну-



той позиции сразу же меняйте направление движения. Верните веса в исходное положение силой трицепсов, но не делайте здесь паузы, сразу же начинайте следующее повторение. Как только достигнете отказа в районе восьмого повторения, возьмите более легкую пару гантелей и продолжите упражнение, достигнув отказа где-то на шестом повторении. Отдохните 1-1,5 минуты, затем повторите сет с понижающимся сопротивлением.

Здесь только семь рабочих сетов, но вы задействуете чрезвычайно большое количество быстросокращающихся мышечных волокон благодаря РОФ и постактивации. Это должно выразиться в новом мышечном росте. Шесть-восемь недель работы по этой программе - и рукава вашей футболки растянутся до предела. **IM**

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

СКОЛЬКО ПОВТОРЕНИЙ ДЛЯ РОСТА?

Какая теория верна?

Наш организм, а точнее мозг, задействует в работу столько мышечных волокон, сколько необходимо. На более легких отягощениях в сетях с высоким числом повторений «специализируются» медленносокращающиеся волокна, или волокна типа 1. Движения с большими весами и низким числом повторений требуют участия волокон типа 2В, или быстросокращающихся, которые больше подвержены росту, нежели волокна типа 1.

Теория 100 повторений гласит, что медленносокращающиеся волокна поначалу доминируют при работе с относительно легкими весами, затем с продолжением сета они устают, передавая эстафету волокнам 2В. Однако теория не принимает в расчет такой фактор, как накопление молочной кислоты во время продолжительного сета. Как только содержание ионов водорода в мышце повышается вследствие роста производства молочной кислоты, мышечные энергетические энзимы отключаются, снижая эффективность упражнения. Дело в том, что вы не задействуете в работу волокна типа 2В в сете из 100 повторений. Такие подходы построят мышечную выносливость, но не дадут ничего гипертрофии мышц, если только вы не работаете с большими весами.

Итак, давний совет - много повторений для выносливости, а мало - для размеров, очевидно, имеет под собой научные обоснования. Означает ли это, что применение больших весов с низким числом повторений, даже таким низким, как одно - это лучший способ получения мышечной гипертрофии?

Нет, это не так. Исследования показывают, что, хотя мышечный рост в большей степени зависит от волокон типа 2В, медленносокращающиеся волокна тоже вносят свой вклад, хотя и не такой весомый. Работа с очень тяжелыми весами и в небрежной форме исключает участие первого типа волокон, что приводит к меньшей гипертрофии. Доказательством послужат пауэрлифтеры и тяжелоатлеты, которые используют огромные веса, демонстрируя умеренные мышечные размеры (если только они не включают в свои тренировочные программы подходы с умеренными весами в 8-10 повторениях). Другие научные наблюдения показывают, что большей частью своих мышечных размеров женщины-бодибилдеры обязаны волокнам типа 1. То есть, волокна, ориентированные на выносливость, вносят определенный вклад в мышечные размеры.

Другим доводом в пользу 8-10 повторений в сете служит поведение гормонов во время выполнения упражнения. Получается, что сет со средним числом повторений ведет к

большей выработке молочной кислоты. Как уже было отмечено, связанная с этим повышенная кислотность выключает мышечные энергетические энзимы, что одновременно служит сигналом для высвобождения анаболических гормонов, включая тестостерон и гормон роста.

При выполнении большого числа повторений в сете производство молочной кислоты подавляется, так как в этом случае система переходит на аэробный метаболизм, в ходе которого кислоты производится меньше. И наоборот, при очень низком числе повторений (ниже четырех) используется фосфокреатиновая энергетическая система, которая также не производит данную кислоту. Молочная кислота увеличивает уровни тестостерона при выполнении среднего числа повторений в сете, способствует высвобождению циклирующего АМФ, побочного продукта переработки АТФ. Это вызывает целый биомеханический каскад реакций в мышцах, результатом которого является усиление секреции тестостерона.

Рост количества молочной кислоты в мышце вызывает подъем уровня гормона роста, которые остаются в таком состоянии еще, по крайней мере, час после окончания тренировки. Это же способствует выработке печенью инсулиноподобного фактора роста 1 (IGF-1), другого мощного анаболического гормона. В добавок, если вы используете эксцентрический компонент (то есть замедленное опускание веса) в сете с умеренным числом повторений, то обеспечиваете большее мышечное напряжение и травмируете волокна. Это приводит к росту локального производства IGF-1 в мышце, что способствует мышечному росту путем ускорения восстановления волокон.

Еще один анаболический эффект, вызываемый умеренным числом повторений, называется накачкой. Усиленный приток артериальной крови к работающей мышце вызывает утечку плазмы из капилляров в пространство между мышцами и кровеносными сосудами. Кроме всего прочего, это еще и повышает гидратацию на клеточном уровне. Рост гидратации, в свою очередь, дает клетке анаболический сигнал, приводящий к усилению анаболизма и торможению процесса распада мышц. Этот эффект может быть усилен с помощью приема креатина.

Эффект от тренинга с 8-10 повторениями в сете зависит и еще от одного немаловажного принципа - перегрузки. Это означает, что вы должны работать с весами, которые еле-еле можете поднять 8-10 раз в каждом сете. Слишком легкие отягощения не увеличат ни мышечных размеров, ни выносливости. Это просто потеря времени. **IM**

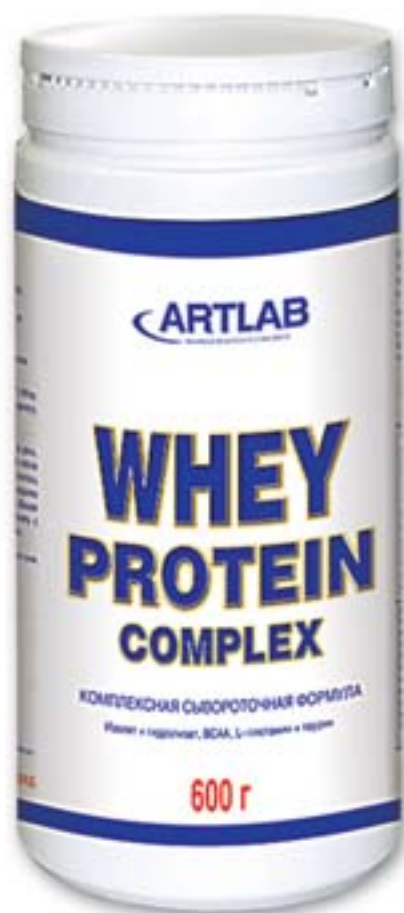


Модель: Скотт Ла Куп (Skip La Cour/Heavy)



НОВАЯ СТУПЕНЬ

WHEY PROTEIN COMPLEX



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

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

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

Whey Protein Complex особо незаменим при ПРОФИ-ТРЕНИРОВКАХ.

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

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

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
EAM СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru**



БОДИБИЛДИНГ

Грамотный тренинг с гантелями -




с гантелями

прекрасный способ построения мышц



Джон Циссик (John Cissik)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

A full-page photograph of a very muscular man in a gym. He is shirtless, wearing maroon shorts, and has a focused expression. He is holding a large, heavy-duty dumbbell with both hands in front of his chest. The dumbbell has a thick, ribbed handle and several large, dark metal plates. The background shows gym equipment, including a cable machine and a bench, under warm, dramatic lighting that highlights the man's physique.

**Тренирующиеся
часто недопонимают,
что гантели
являются одним
из эффективнейших
инструментов
построения массы**

При работе с гантелями отягощение находится в каждой руке, это заставляет обе половины тела работать тяжело, одна не может компенсировать слабость другой

Тренирующиеся часто недополнимают, что гантели являются одним из эффективнейших инструментов построения массы. Если вы делаете упражнение со штангой или в тренажере, то, вероятно, сможете выполнить его и с гантелями, причем, как правило, оно становится более эффективным. Именно так. В большинстве случаев работа с гантелями по эффективности превосходит тренировки со штангой или на тренажерах.

- **Вариативность.** Вы можете выполнять движения как обеими руками, так и одной.

- **Более полное мышечное развитие.** Если вы тренируете обе стороны тела тяжело, то не можете точно знать, не несет ли одна из них большую нагрузку.

- **Тренировки для определенных видов спорта.** С помощью гантелей вы можете легче имитировать различные спортивные движения - например, удары.

- **Гантели великолепно подходят для домашних тренировок.**

Вариативность важна, потому что однообразные тренировки вскоре становятся скучными, теряется интенсивность, останавливается про-

гресс. Из-за этого можно даже вообще бросить занятия. Гантели не только помогут поддержать интерес к тренингу, их труднее контролировать, чем штангу, а следовательно, организм продолжит адаптироваться, а мышцы - расти.

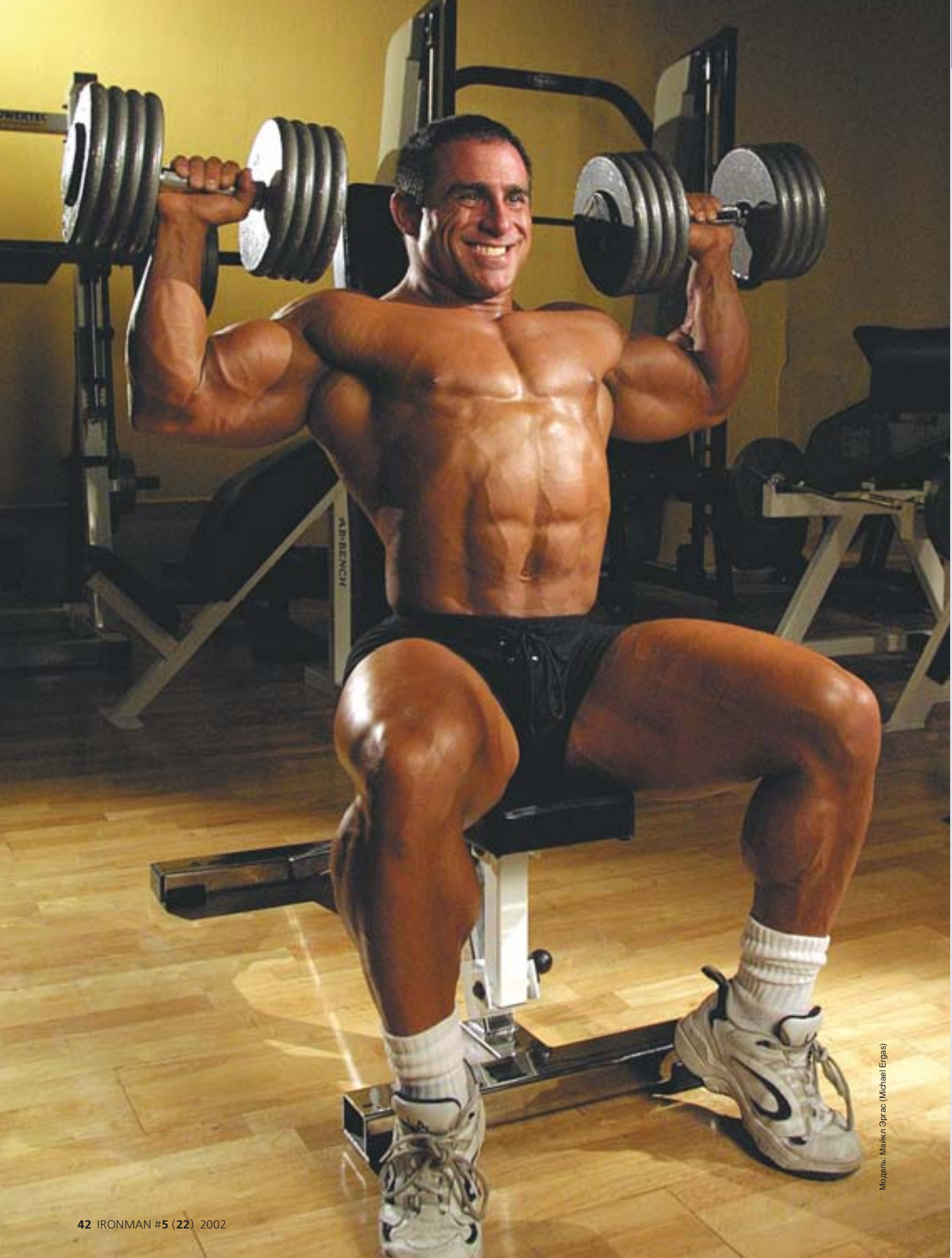
При работе с гантелями отягощение находится в каждой руке, это заставляет обе половины тела работать тяжело, одна не может компенсировать слабость другой. В результате, каждая из них получает больше внимания, в отличие от работы со штангой или в тренажерах, а вы получите более полное развитие всего тела.

С гантелями вы работаете в более широкой амплитуде движения, чем со штангой или на тренажерах, что также приводит к более полному развитию мышечных групп. Например, выполняя жимы штанги с груди, вы можете двигать вес только вверх или вниз. Гантели же предоставляют гораздо больше степеней свободы - вверх, вниз, вперед, назад, в стороны или другу к другу. Вы даже можете вращать предплечья, чтобы акцентировать нагрузку на те или иные части целевых мышц.

Увеличенная амплитуда движений обладает еще некоторыми преимуществами. Необходимость контролировать веса по всей траектории



Модель: Уард, Оль Идрис (Ward El Idrise)



Модель: Майкл Эргас (Michael Ergas)

движения означает лучшее развитие нервной системы. Вы вынуждены следить за обеими гантелями, которые могут двигаться куда угодно, что влечет за собой рост функциональной силы.

Односторонние движения, увеличенная амплитуда и нервная составляющая - все эти компоненты работы с гантелями важны для атлетов. Гантели позволяют лучше развивать различные движения, необходимые в определенных видах спорта, что выльется в успех на игровом поле. Например, удары, толчки, захваты мяча, бег - все эти движения заставляют две половины тела работать по-разному. Выполнение упражнений, которые требуют такой независимой работы мышечных групп, может быть очень полезным для атлетов.

И, наконец, гантели незаменимы при домашнем тренинге. Они не занимают много места, с ними вы можете выполнить огромное количество разнообразных упражнений. Они недорого стоят и удобны в хранении. Если у вас нет специальных стоек, то можно просто задвинуть их в угол или положить в шкаф.

Далее излагается четырехнедельная тренировочная программа, в которой применяются только гантели. Она подразумевает три тренировки в не-

делю - через день. Например, понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота. Это программа для всего тела, предназначенная для домашнего тренинга. Нагрузка увеличивается каждую неделю, периоды отдыха между сетами сокращаются, количество повторений меняется. Все, что вам нужно, это гантели и плоская скамья.

Время отдыха между сетами в секундах указано в скобках.

Неделя 1

Тренировка 1

Приседания с гантелями	3x8(60)
Сгибания ног с гантелями лежа	3x8(60)
Подъемы на носки стоя с гантелями	3x12(60)
Жимы гантелей лежа	3x8(60)
Тяги гантели одной рукой в наклоне	3x8(60)
Жимы гантелей	3x8(60)

Тренировка 2

Выпады с гантелями	3x10*(30)
Румынские тяги с гантелями	3x15(30)
Подъемы на носки стоя на одной ноге с гантелями	3x10*(30)
Разведения рук с гантелями лежа на скамье	3x15(30)
Тяги гантелей в наклоне	3x15(30)

Гантели позволяют лучше развивать различные движения, необходимые в определенных видах спорта, что выльется в успех на игровом поле



Модель: Джон Коунтилл (John Cowtill)



Модель: Джон Ковигли (John Coviglia)

Жимы Арнольда 3x15(30)
*Для каждой стороны

Тренировка 3

Суперсет

Приседания с гантелями 3x12
Восхождения на скамью с гантелями 3x12
Обратные выпады с гантелями 3x12(45)
Отжимания от пола 3x максимум(45)

Трисет

Подъемы гантелей перед собой 3x12
Разведения рук с гантелями в стороны 3x12
Разведения рук с гантелями в наклоне 3x12

Суперсет

Сгибания рук с гантелями 3x12
Выпрямления рук с гантелями над головой сидя 3x12

Неделя 2

Тренировка 1

Мертвые тяги с гантелями 3x8(75)
Румынские тяги с гантелями 3x8(75)
Подъемы на носки стоя с гантелями 3x12(75)
Разведения рук с гантелями лежа на скамье 3x8(75)
Тяги гантелей в наклоне 3x8(75)
Жимы Арнольда 3x8(75)

Тренировка 2

Обратные выпады с гантелями 3x10*(25)
Сгибания ног с гантелями лежа 3x15(25)
Подъемы на носок одной ноги 3x10*(25)
Жимы гантелей лежа 3x15(25)
Тяги гантели одной рукой в наклоне 3x15(25)

Суперсет

Подъемы рук с гантелями перед собой 3x15
Разведения рук с гантелями в стороны 3x15
*Для каждой стороны

Тренировка 3

Суперсет

С гантелями вы работаете в более широкой амплитуде движения, чем со штангой или в тренажерах, что также приводит к более полному развитию мышечных групп



Модель: Боб Демелли (Bob Demelly)



Модель: Джей Картер (Jay Cutler)

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



Модель: Денни Хестер (Danny Hester)

Гантели незаменимы при домашнем тренинге. Они не занимают много места, с ними вы можете выполнить огромное количество разнообразных упражнений. Они недорого стоят и удобны в хранении

Приседания с гантелями	3x12
Выпады с гантелями	3x12
<i>Суперсет</i>	
Разведения рук с гантелями	3x12
Отжимания от пола	3x12
<i>Суперсет</i>	
Жимы гантелей	3x12
Разведения рук в стороны сидя в наклоне	3x12
<i>Суперсет</i>	
Сгибания рук в стиле молота	3x8
Выпрямления рук с гантелями лежа	3x8

Неделя 3

Тренировка 1

Приседания с гантелями	3x6(75)
Выпады с гантелями	3x4*(75)
Подъемы на носки стоя на одной ноге с гантелями	3x4*(75)
Жимы гантелей лежа	3x6(75)
Тяги гантели одной рукой в наклоне	3x4*(75)
Жимы гантелей	3x6(75)
*Для каждой стороны	

Тренировка 2

Мертвые тяги с гантелями	3x20(25)
--------------------------	----------

Обратные выпады с гантелями	3x12*(25)
Подъемы на носки стоя с гантелями	3x20(25)
Разведения рук с гантелями	3x20(25)
Тяги гантелей в наклоне	3x20(25)
Жимы Арнольда	3x20(25)
*Для каждой стороны	

Тренировка 3

<i>Суперсет</i>	
Восхождения на скамью с гантелями	3x15
Румынские тяги с гантелями	3x15

Суперсет

Разведения рук с гантелями	3x15
Жимы гантелей лежа	3x15

Трисет

Подъемы рук с гантелями перед собой	3x15
Разведения рук с гантелями	3x15
Разведения рук с гантелями в наклоне	3x15

Суперсет

Сгибания рук с гантелями сидя	3x10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	3x10

Неделя 4

Тренировка 1

Мертвые тяги с гантелями	3x6(90)
Восхождения на скамью с гантелями	3x4*(90)



Модель: Рене Эдара (Rene Edera)

Подъемы на носки стоя с гантелями 3x8(90)
 Разведения рук с гантелями 3x6(90)
 Тяги гантелей стоя в наклоне 3x6(90)
 Жимы Арнольда 3x6(90)
 *Для каждой стороны

Тренировка 2

Приседания с гантелями 3x20(20)
 Румынские тяги 3x20(20)
 Подъемы на носки стоя на одной ноге с гантелями 3x12*(20)
 Жимы гантелей лежа 3x20(20)
 Тяги гантели одной рукой в наклоне 3x12*(20)
 Жимы гантелей 3x20(20)
 *Для каждой стороны

Тренировка 3

Суперсет
 Восхождения на скамью с гантелями 3x15
 Сгибания ног с гантелью лежа 3x15
 Отжимания от пола 3x максимум
Трисет
 Подъемы рук перед собой 3x15
 Разведения рук в стороны

с гантелями 3x15
 Разведения рук в наклоне 3x15
Суперсет
 Концентрированные сгибания рук 3x10
 Выпрямления одной руки над головой сидя 3x10

Далее приведу инструкции для самых необычных упражнений.

Приседания с гантелями. Вы можете держать гантели по-разному - в опущенных руках, на бедрах, согнув при этом руки, или около плеч. Выберите удобное положение и следите, чтобы грудь была развернута. Приседайте, отводя таз назад.

Румынские тяги с гантелями. Встаньте прямо, держа в каждой руке по гантели. Они должны быть перед вами, на бедрах, руки ладонями к себе. Отведите плечи назад и разверните грудь. Держа руки прямыми, а колени слегка согнутыми, отводите таз назад, позволяя гантелям скользить вниз вдоль бедер. Наклоняйтесь вперед, пока не почувствуете, что бицепсы ног растянулись. Помните о необходимости по всей амплитуде движения держать грудь развернутой, а плечи отведенными назад.

Сгибания ног с гантелью лежа. Лягте на скамью лицом вниз так, чтобы ноги от колен выходили за ее край. Разместите гантель между лодыжек. Сгибайте ноги в коленях. Можно усилить это упражнение, создав наклон скамьи, голова должна быть в верхней части.

Тяги гантелей в наклоне. Встаньте прямо, держа в каждой руке по гантели, руки перед бедрами, ладонями к себе. Отведите плечи назад и разверните грудь. Держа колени слегка согнутыми, а руки прямыми, отведите бедра назад до тех пор, пока торс не будет почти параллелен полу. Руки по-прежнему опущены вниз. Из этого положения, сохраняя неподвижным торс, тяните гантели к животу. Следите, чтобы локти были близко к корпусу.

Проявив творческий подход, вы сможете сделать тренировки с гантелями не только интересными, но и довольно жесткими. Для них не требуется много оборудования, кроме того, они могут стать гораздо более мощным инструментом набора мышечной массы, чем штанги и тренажеры. Вот почему умудренные опытом атлеты используют гантели. **IM**

Проявив творческий подход, вы сможете сделать тренировки с гантелями не только интересными, но и довольно жесткими



Модель: Майкл Эгратс (Michael Ergats)

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







СТИМУЛЯЦИЯ массы

Часть 3

Анаболический всплеск

Майкл Гюндилл (Michael Gundill)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Ощущение жжения, возникающее во время тренировки с отягощениями, вызывается локальным формированием химикатов, составляющих молочную кислоту - молочнокислого аниона и водорода. Они оказывают гормоноподобный эффект. Некоторые их воздействия ограничиваются тренируемыми мышцами, но часть молочной кислоты попадает в кровь, влияя на различные системы организма. Вне зависимости от места действия, молочная кислота оказывает как отрицательные, так и положительные эффекты.

Сначала она оказывает катаболическое влияние, однако стресс, переживаемый вашими мышцами, заставляет их ответить запуском анаболических механизмов, призван-

ных начать восстановительные процессы, а потом вызвать дополнительный рост мышц.

Мышечное жжение: локальное формирование молочной кислоты

Локальное формирование молочной кислоты в мышце происходит вследствие неполного метаболизма глюкозы (или гликогена) при отсутствии кислорода. Так как в упражняемой мышце затруднена циркуляция крови, молочная кислота не может ее покинуть, и ее кислотная часть вызывает интенсивное жжение. По окончании сета нормальный кровоток восстанавливается, молочная кислота вымывается из мышцы, и жжение прекращается. Молочнокислый анион и водород теперь находятся

в крови, путешествуют по всему организму и оказывают влияние на различные органы, пока не будут уничтожены.

В мышце молочная кислота истощает запасы сырья для производства энергии - АТФ и креатина. Уровень синтеза протеина падает до минимума. Мышечные аминокислоты с разветвленными цепочками (BCAA) быстро расщепляются. Молочная кислота в крови заставляет ваши надпочечники высвобождать кортизол, который попадает в тренируемую мышцу и совместно с остатками молочной кислоты активирует главный катаболический механизм.

Вначале быстрый распад протеинов идет почти беспрепятственно, так как молочная кислота вызывает как инсулиновую резистентность, так и

Не все действия катаболического механизма негативны. Хотя он причиняет некоторые неудобства мышечным протеинам, все-таки существует и положительный момент - этот процесс помогает вам избавиться от неправильно функционирующих клеток

снижение общего уровня IGF-1. К счастью влияние мышечного жжения не только негативно. Оно сразу же вызывает подъем уровня локального формирования суперанаболика IGF-1, называемого des (1-3) IGF-1.

Защитные молекулы

Другой внутриклеточный защитный механизм, начинающий работать благодаря мышечному жжению - это стимуляция синтеза защитных протеинов, называемых HSP (1). Вновь сформированные HSP имеют две главные функции, и область их действие ограничена тренируемой мышцей, так как в кровь они не попадают. Они синтезируются и распадаются внутри мышечных клеток.

Первая задача HSP - ослабить катаболизм, вызванный мышечным жжением. Форма волокон, атакованных ацидозом, меняется. Эти изменения очень привлекательны для катаболического механизма. Новые HSP пытаются вернуть измененным протеинам прежнюю форму, и если это удастся, такая привлекательность теряется (1). Этот процесс похож на ваши действия по отношению к автомобилю, попавшему в аварию. Сначала вы пытаетесь его починить, а если ремонт слишком

дорогостоящий или сложный, вы предпочитаете избавиться от автомобиля.

Отметим, что не все действия катаболического механизма негативны. Хотя он причиняет некоторые неудобства мышечным протеинам, все-таки существует и положительный момент - этот процесс помогает вам избавиться от неправильно функционирующих клеток. Если их не уничтожить, они начинают оказывать токсичное влияние на своих здоровых соседей.

Еще один важный момент, который стоит отметить, - позитивные эффекты HSP, связанные с защитой мышц, усиливаются глутамином. Эта аминокислота заставляет мышцы синтезировать больше защитных HSP во время стресса. Многие ученые полагают, что некоторые антикатаболические эффекты глутамин в мышцах связаны именно с синтезом HSP.

HSP защищают ваши мышцы от некоторых губительных эффектов кортизола, снижая их чувствительность к нему. Кажется, HSP препятствуют нормальному функционированию мышечных рецепторов кортизола. Некоторые ученые отметили нарушения нормальной их деятельности в клетках, подвергаемых стрессу, когда наблюдался подъем HSP. Тренинг приводит к кратковременному снижению чувствительности к кортизолу. Вдобавок, как будет отмечено ниже, высвобождение норадреналина может также играть свою роль в подавлении реакций на кортизол.

Вторым важным действием HSP является попытка сохранить нормальный анаболизм (1). Некоторые действия в этом направлении прямые - HSP усиливают внутриклеточные процессы роста. Из прошлых статей вы помните, что во время упражнений синтез протеина замедляется, особенно, когда присутствует мышечное жжение. Существуют внутриклеточные медиаторы (eIF), которые ответственны за исходный уровень протеина. Мышечные сокращения быстро снижают их активность (2). HSP пытаются противодействовать этому. Употребление протеина после тренинга также поможет HSP отрегулировать работу внутриклеточных медиаторов. Поэтому послетренировочный белковый коктейль помогает ускорить замедлившийся анаболизм (2).

HSP оказывают и некоторые непрямые воздействия на уровень анаболиз-



Модель: Марвин Уард и Тито Раймонд (Marvin Ward & Tito Raymond)

ма. Действуя совместно с такими анаболическими гормонами, как тестостерон, они усиливают свое влияние. HSP - это относительно недавнее открытие, эффекты их весьма сложны, и большинство из них еще не известны (3). Мы надеемся обнаружить новые положительные эффекты в будущем. Рассматривайте этот маленький обзор эффектов HSP именно как обзор, а не детальное описание.

Мышечное жжение и гормон роста

Я уже писал о вызываемом мышечным жжением высвобождении гормона роста. Причина - не локальные процессы, а попадание молочной кислоты в кровь. Споры среди ученых вызывает вопрос, какие же именно компоненты мышечного жжения стимулируют эндокринное высвобождение гормона роста. Некоторые утверждают, что это снижение pH крови, спровоцированное появлением водородного компонента молочной кислоты. Другие считают, что это лактат. Для бодибилдеров это не особенно важно, так как мышечное жжение все равно вызывает рост уровней обоих соединений.

Высвобождение гормона роста возрастает в три раза в результате мышечного жжения. Во-первых, гормон роста обладает анаболическим эффектом, который должен сказаться на процессах «ремонта» и «дозарядки». Во-вторых, он наполнит истощенные хранилища IGF-1. (Заметьте, что присутствует некая логика во всех этих странных модуляциях, вызываемых мышечным жжением. За очень короткий промежуток времени оно истощает запасы IGF-1, но в то же время запускает механизм, который пополнит их за несколько дней. Если вы опять начнете тренировать мышцы, используя технику жжения, до того, как процесс будет закончен - это будет неудачным решением.) И третье: гормон роста противодействует подъему кортизола, вызванному мышечным жжением (3).

Чтобы оптимизировать выброс гормона роста, можно перед тренировкой принять эффективный бустер гормона роста. Исследования постоянно показывают, что различные бустеры гормона роста действуют гораздо сильнее во время ацидоза, чем при нормальных условиях. Поэтому, если вы знае-

те, что предстоит тренировка с мышечным жжением, неплохо принять бустер гормона роста. Это поднимет анаболизм, поможет противостоять кортизолу и ускорит восполнение запасов IGF-1, а, следовательно, восстановление.

Лактат как стимулятор высвобождения тестостерона

Лактат в крови выполняет еще одну важную функцию. Он стимулирует высвобождение тестостерона, воздействуя прямо на мужские тестикулы. Долгие годы я считал, что мышечное жжение запускает высвобождение или противодействует деградации тестостерона. Как бы там ни было, мышечное жжение означает больше тестостерона. Вот почему я рекомендовал заканчивать тренировку, направленную на усиление высвобождения тестостерона, сетом приседаний в большом числе повторений. И вот только недавно ученые прояснили картину и продемонстрировали прямой стимулирующий эффект лактата (4).

Не буду подробно разяснять важность повышенного уровня тестостерона или его пользу для мышечного роста, но отмечу, что такой стимулирующий тестостерон эффект очень важен для натуральных бодибилдеров. Во-первых, дополнительная секреция тестостерона всегда желательна. Во-вторых, для атлетов, принимающих андростенедион, такая стимуляция противостоит снижению производства андрогенов, вызванному высокими дозами препарата.

Норадреналин, взаимодействуя с лактатом, увеличивает тестостерон

Физические упражнения вызывают высвобождение норадреналина (5). Чем выше интенсивность тренировки, тем активнее идет процесс. Ученые заметили, что ацидоз, созданный мышечным жжением, разливаясь по кровеносным сосудам, вызывает мощное высвобождение норадреналина (5). Многие ученые по физиологии утверждают, что молочная кислота - это главный, если не единственный, стимулятор его высвобождения (5). Но концепция понижения pH перед выбросом норадреналина недавно была оспорена (5). Теперь ясно, что молочная кислота - это не единственный стимулятор секреции норадреналина, но у здоровых людей все же очень мощный.

Такая секреция вызывает четыре главных эффекта: 1) немедленно увеличивается мышечная сила; 2) жиры мобилизуются для использования в качестве горючего (небольшая оксидация жиров всегда радует, особенно при низкокалорийной диете); 3) совместно с лактатом вызывается высвобождение тестостерона из тестикул (4); 4) норадреналин содействует общему сопротивлению кортизолу благодаря своей циркуляции по всему организму. Итак, норадреналин ответственный за общее сопротивление организма кортизолу. Прием эфедры или махуанг перед тренингом усилит стимулирующее влияние ацидоза на высвобождение норадреналина.

Высвобождение гормона роста возрастает в три раза в результате мышечного жжения. Во-первых, гормон роста обладает анаболическим эффектом, который должен сказаться на процессах «ремонта» и «дозарядки». Во-вторых, он наполнит истощенные хранилища IGF-1. И третье: гормон роста противодействует подъему кортизола, вызванному мышечным жжением

Синтез протеина приводит к суперкомпенсации

Вы уже знаете, что уровень синтеза протеина сильно снижен, когда вы тренируетесь, особенно при болезненном мышечном жжении (2). Когда тренировка закончена, вашим мышцам надо как-то реагировать на подавление анаболизма и истощение запасов АТФ, и они делают это очень мощно. Вновь синтезированные гормон роста, тестостерон и IGF-1, плюс внутриклеточные анаболические факторы (HSP, eLF и т.д.) объединяются в стремлении вызвать суперкомпенсацию анаболизма, чтобы справиться с временным его падением.

Обзор пищевых добавок

Далее мы рассмотрим пищевые добавки, которые способны максимизировать положительные эффекты мышечного жжения и ослабить негативные.

Креатин. Наполняя хранилища мышечного креатина и фосфокреатина, вы можете компенсировать сокращение запасов мышечной энергии, вызванное ацидозом, тем самым снизив падение уровня синтеза протеина и мышечной силы. Не используйте креатин

Наполняя хранилища мышечного креатина и фосфокреатина, вы можете компенсировать сокращение запасов мышечной энергии, вызванное ацидозом, тем самым снизив падение уровня синтеза протеина и мышечной силы

во время тренировки, вместо этого потребляйте его до нее и после. Если вы тренируетесь до мышечного жжения, слегка увеличьте дозы. При таких тренировках креатин необходим.

Андростенедион. Необходимости в приеме этой пищевой добавки нет, но если уж вы принимаете ее, то должны тренироваться до жжения в мышцах. Давая им больше тестостерона, андростенедион ускорит восстановление и анаболизм, а также повысит уровень силы. Принимать его следует до тренировки.

Бустер гормона роста. Действуя совместно с андростенедионом, он стимулирует высвобождение еще большего количества гормона роста и IGF-1. Особенно это важно при низком коэффициенте рН крови, что имеет место при мышечном жжении.

Фосфатидилсерин. Вместе с андростенедионом и бустером гормона роста он противодействует вызванному упражнениями подъему кортизола. Поэтому неплохо смешивать эти три добавки.

Аминокислоты с разветвленными цепочками (ВСАА). Используйте эту добавку для компенсации уровня падения мышечных ВСАА. ВСАА можно принимать до, во время и после тренировки.

Жидкие углеводы. Потребление их во время тренировки уменьшает степень использования организмом собственных ВСАА благодаря поддержанию уровней антикатаболического гормона инсулина.

Глютамин. Эта интересная пищевая добавка обладает четырьмя главными эффектами:

1. Она частично ослабляет окислительное действие молочной кислоты, поэтому организм может вырабатывать ее больше без усиления боли от мышечного жжения. Бикарбонаты обладают тем же свойством, но, к сожалению, эффективные дозы вызывают расстройство желудочно-кишечного тракта, поэтому за повышение показателей приходится платить болями в желудке. Если вы легко переносите высокие дозы бикарбонатов - прекрасно, но у большинства людей дела обстоят не так. Поэтому я рекомендую глютамин, который не вызывает побочных проблем.

2. Глютамин может участвовать в процессе повышения уровня гормона роста.

3. Вновь синтезированным HSP нужен глютамин для максимизации их антикатаболических эффектов. Интенсивный тренинг активирует мышечный глютамин синтетазу - фермент, который ускоряет формирование глютамина. Повышение его активности будет стимулировать производство глютамина за счет других аминокислот, таких как ВСАА. Кортизол является мощным стимулятором активности синтеза мышечного глютамина. Синтезированный глютамин не задерживается внутри клетки, а попадает в кровь. Такое усиленное высвобождение глютамина уменьшит его содержание в мышечных волокнах. Уровень аминокислот - его предшественников - также снизится.

Вы должны быть уверены, что при синтезе HSP уровни мышечного глютамина остаются высокими. Активность глютамин синтетазы очень легко поддерживать, просто принимайте дополнительный глютамин.

4. Подавление глютамином активности ферментов - это один из способов его борьбы с кортизолом. Принимайте глютаминсодержащие добавки перед тренировкой. Во время тренинга активность транспортных систем, доставляющих глютамин в мышечные клетки, снижена из-за нехватки АТФ. Глютамин можно принимать и после тренировки.

Протеин. И последнее (но не по важности!). Ваш протеиновый послетренировочный напиток должен содержать высококачественный протеин с небольшим количеством углеводов. Сывороточный протеин показал себя наиболее быстрым и мощным ускорителем замедленного синтеза белка. Потребляйте обычную пищу через 30-45 минут после приема коктейля.

В следующей части статьи я приведу примеры тренировок, нацеленных на достижение мышечного жжения в разных мышечных группах. **IM**

Ссылки:

- 1 Vignola, A.M. (1998). Les mitochondries, carrefour entre la vie et la mort cellulaire: roles des proteines de stress et consequences sur l'inflammation. *Med/Sci*. 14:18.
- 2 Gautsh, T.A. (1998). Availability of eIF4E regulates skeletal muscle protein synthesis during recovery from exercise. *Am J Physiol*. 274:C414.
- 3 Sicuro, A. (1998). Effect of growth hormone on renal and systemic acid-base homeostasis in humans. *Am J Physiol*. 274:F650.
- 4 Wang, P.S. (1997). Lactate and the effects of exercise on testosterone secretion: evidence for the involvement of a cAMP-mediated mechanism. *Med Sci Sports Exerc*. 29:1048.
- 5 Haller, R.G. (1998). Sympathetic activation in exercise is not dependent on muscle acidosis. *J Clin Invest*. 101:1654.

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

Стресс



и генеральный адаптационный синдром

Майк Ментзер (Mike Mentzer)

Стресс - это довольно популярная тема сегодня, предмет обсуждения в бодибилдерских тусовках и многочисленных журнальных статьях. Хотя точное определение довольно трудно найти, одно из них я почерпнул у Ганса Селье (Hans Selye) в его фантастической книге «The Stress of Life»: «Стресс является общим определением всех адаптивных реакций в организме». Далее Селье более конкретен: «Стресс - это проявление специфического синдрома, который объединяет все неспецифические изменения в биологической системе». Это означает, что стресс имеет специфические характеристики и составляющие, но без детализации.

Наш организм день за днем подвергается мириадам стрессовых факторов (или стрессовых агентов). Это холодная или жаркая погода, эмоциональные переживания, вирусные инфекции и мышечная работа, и это лишь некоторые. Поэтому, хотя все эти вещи могут вызвать состояние стресса, делая его причину неспецифичной, формы стресса всегда очень специфичны.

Конкретную реакцию организма на стресс Селье называет «генеральным адаптационным синдромом». Он делится на три отчетливые стадии: общая реакция тревоги, стадия резистентности и, если воздействие стрессового агента продолжается, стадия истощения. Стресс проявляется на всех трех стадиях, но симптомы меняются с развитием этого синдрома. Большинство воздействующих на нас стрессовых факторов вызывают ответную реакцию в первой и второй стадиях генерального адаптационного синдрома: в первой - тревогу, во второй - противодействие. В очень редких случаях дело доходит до третьей стадии - стадии истощения.

Иллюстрируя действия, которые мы предпринимаем на всех трех стадиях, Селье заключает: «Действия людей в ответ на стресс также можно разделить на три стадии. Вначале мы беспокоимся, затем приспосабливаемся и, наконец, устаем от него».

Природа адаптации

Каждый из нас когда-нибудь загорал на пляже. Хотя причина такого длительного нахождения на солнце чисто косметическая, природа считает совсем иначе. Процесс загара - это пример адаптации, призванной защитить нас от вызванного ультрафиолетовыми лучами стресса, воздействующего на клетки кожи.

Процесс адаптации оборонительный по своей природе, и степень адаптации прямо пропорциональна интенсивности стрессового фактора. Вы когда-нибудь пробовали загорать посреди зимы? Можно часами лежать на солнце без каких-либо заметных изменений. Это становится возможным потому, что солнце невысоко, и ультрафиолетовые лучи не так интенсивны. Даже повторные продолжительные выходы на солнце мало к чему приведут.

Совсем другая реакция проявится летом, когда солнце находится прямо

над головой. Она будет немедленной и мощной. Вначале кожа покраснеет и воспалится. Это, конечно же, соответствует стадии тревоги, согласно генеральному адаптационному синдрому Селье. Наш организм накапливает адаптивные силы в районе воздействия стресса. В случае с загаром это мобилизация меланина (кожного пигмента) для противодействия дальнейшему воздействию ультрафиолетового излучения солнца. Если воздействие продолжается, наступает вторая стадия - стадия сопротивления. Именно теперь происходит суперкомпенсация в виде потемнения кожи. Количество энергии, используемой во время адаптации, как считает Селье, ограничено. Если мы продолжим загорать на солнце, то закончится это переходом в третью стадию - стадию истощения.

На этом этапе местные адаптационные резервы энергии уже использованы, а резервов, залегающих глубже, может не хватить. Вместо суперкомпенсации в виде загара происходит декомпенсация и потеря тканей с появлением волдырей, затем ожог. Дальнейшее нахождение на солнце приведет к смерти. Подводя итог, можно сказать, что, подвергая себя стрессу в виде облучения ультрафиолетом солнца, мы получаем суперкомпенсацию в виде загара. Но если мы продолжаем находиться на солнце, то организм теряет эту способность и начинается обратный процесс - декомпенсация. Для того, чтобы запустить адаптивный механизм, стресс должен быть достаточно интенсивным, но коротким, и повторяться нечасто, чтобы не исчерпать резервы адаптационной энергии, которая обеспечивает суперкомпенсацию.

А теперь практика

Я считаю, что мы вполне можем применить концепцию генерального адаптационного синдрома Селье к тренингу и тем самым сделать его более продуктивным.

1. Стадия тревоги. Подобно тому, как нахождение на солнце вызывает покраснение и воспаление кожи, первая тренировка (или тре-

нировка после длительного перерыва) обеспечивает вам мышечную боль и общее раздражение организма. Это реакция тревоги, которая выражается в боли, а описывается как «общий призыв защитных сил организма к оружию, выражающийся болью в теле». Ее не избежать. Хотя вначале некоторая боль ожидаема, она не должна приносить вред. Селье пишет: «Реакция тревоги прямо пропорциональна интенсивности агрессии». Слишком сильная мышечная боль может быть предотвращена встроенным в тренировочную программу отдыхом, который тщательно спланирован с целью наложения малого стресса в преддверии более сильных воздействий.

Начинающие должны быть особенно осторожными и неукоснительно следовать программе встроенного отдыха. Селье указывает, что в течение острой фазы реакции тре-



воги общее сопротивление конкретному стрессовому фактору падает ниже нормы. Так происходит потому, что организму не хватает времени для мобилизации своих защитных сил, чтобы подготовиться к продолжающейся атаке агрессора (в нашем случае это физические упражнения). В стадии тревоги снижение сопротивления организма выражается в усиленном притоке крови к тренируемым регионам и даже падению веса тела. Любопытно, что снижение общей сопротивляемости организма сходно с тем, что происходит в стадии истощения.

Во время встроенного отдыха, который должен длиться не менее недели в зависимости от состояния и



адаптивных возможностей конкретного человека, начинающий должен тренироваться пять дней подряд по следующей программе:

- | | |
|----------------------------------|------|
| 1) полные приседания | 1x10 |
| 2) тяги штанги в наклоне | 1x10 |
| 3) жимы лежа | 1x10 |
| 4) жимы штанги | 1x10 |
| 5) мертвые тяги с прямыми ногами | 1x10 |
| 6) подъемы на бицепс | 1x10 |
| 7) подъемы на носки стоя | 1x10 |
| 8) подъемы торса лежа | 1x10 |

Эти упражнения должны выполняться с весами, не требующими экстремальных усилий для 10 повторений. Это увеличило бы оказываемый программой стресс и обострило симптомы стадии тревоги. Идея здесь в том, чтобы «мобилизовать защитные силы организма» перед последующими стрессами и перейти в стадию сопротивления. Излишняя мышечная боль сейчас нежелатель-

на. Хотя некоторой болезненности не избежать, она будет под контролем, если упражнения не будут слишком тяжелыми, способными довести до фазы истощения.

Если боль будет сопровождать вас пять дней после начала тренировок по этой программе, отдохните в выходные, а потом начните сначала, но теперь в понедельник, среду и пятницу. На этот раз выполняйте по два подхода в каждом упражнении, первый с таким же весом, как и раньше, а второй на 10% тяжелее. Вы все еще должны быть способны сделать 10 повторений, но с большими усилиями. Повышенный вес во втором подходе несколько усилит стресс, что вызовет дальнейшую адаптацию. Как пишет Селье: «Ни один живой организм не способен постоянно находиться в стадии тревоги». Если стрессовый фактор не настолько интенсивен, что «его воздействие не сов-

местимо с жизнью», стадия тревоги неминуемо переходит в следующую стадию адаптации - сопротивление.

2. Стадия резистентности. Помните, что, хотя состояние стресса может быть вызвано некоторым количеством стрессовых факторов, форма, которую оно принимает, всегда специфична. И это относится не к отдельным людям, а ко всем. Многие бодибилдеры полагают, что реакция на упражнения у всех разная. Но поймите, что работа с отягощениями - это такой же стресс для нашего организма, как и солнечные лучи. Конечно, некоторые люди лучше реагируют на упражнения, так же как и на солнечное излучение, но факторы, определяющие адаптивный отклик, одинаковы у всех людей. Хотя это и правда, что один человек получит больше от определенной тренировочной программы, чем другой, каждый из нас «адаптируется и сопротивляется», в данном случае увеличивая силу и размеры мышц «пропорционально интенсивности стрессового фактора». Более того, любой человек из когда-либо живших обладает ограниченными резервами локальной адаптационной энергии, которые во время отдыха пополняются из более глубоких запасов.

Тренинг с отягощениями является формой стресса, над которой мы имеем прямой контроль. Уровень интенсивности зависит от наших способностей или желания вырабатывать усилия при помощи сокращения мышц.

Для того, чтобы вызвать мощный рост массы и силы, тренинг должен быть высокоинтенсивным. В противном случае результаты будут незначительными, если вообще будут. Хотя некоторые индивидуумы растут быстрее, чем другие, даже на низкоинтенсивной программе, при переходе на более высокий уровень интенсивности все выигрывают.

Как мы адаптируемся и реагируем на стресс пропорционально его интенсивности, точно так же мы используем запасы адаптационной энергии пропорционально силе воздействия стресса. Хотя клинически это еще не было доказано, Селье полагает, что мы обладаем локальными резервами адаптационной энергии, которые и используются на начальной стадии адаптации к стрессу. Их истощение заставляет нас в какой-то момент пре-

кратить определенную физическую активность, например, тренировки с отягощениями. Однако эти локальные хранилища энергии могут пополняться из более глубоких резервов по всему организму. Селье пишет, что этот процесс довольно медленный. Насколько? Если ваши тренировки достаточно короткие и правильно распределены во времени для полного восстановления, то вы можете сами ответить на этот вопрос в зависимости от того, становитесь ли вы больше и сильнее. Первое, что делает ваш организм после тренировки - это восстанавливает локальные запасы адаптивной энергии. Если тренировка была достаточно интенсивной, чтобы стимулировать значительную адаптивную реакцию, и не очень продолжительной, то ваш организм суперкомпенсируется, и мышцы станут больше и сильнее.

Если прогресс отсутствует, то причин может быть три: 1) интенсивность была недостаточно высокой, чтобы вызвать заметную адаптивную реакцию; 2) тренировки были недостаточно короткими и регулярными для получения суперкомпенсации; 3) тренировки были как недостаточно интенсивными, так и слишком продолжительными и частыми.

В подобных случаях мой совет таков - устройте себе перерыв в занятиях, по крайней мере, на неделю. Это позволит организму полностью восстановить свои резервы адаптивной энергии, которая пригодится вам при возобновлении тренировок по более интенсивной программе. Она должна включать в себя не больше четырех тренировок в неделю, в каждой из которых будет не более 4-5 подходов на каждую часть тела. Низкое число подходов позволит вам вырабатывать максимальную интенсивность усилий, работая до отказа в каждом сете. Чуть больше этого - и вы утратите что-то в каждом подходе. Распределите силы так, чтобы вам хватило энергии и драйва выполнять каждый сет с одинаковой интенсивностью. Хотя для стимуляции роста, может быть, будет достаточно и не 100% усилий, но как вы точно сможете знать, где лежит эта граница, и насколько меньше 100% вы уже выложились? Вы должны быть уверены, что преодолели этот порог. Если такая программа не даст немедленных результатов, снизьте количество тренировок до четырех в каждые девять



дней. Если интенсивность высока, но вы все еще не видите прогресса, значит времени отдыха между тренировками недостаточно. Если вы не прогрессируете, но и не регрессируете, значит хотя бы компенсировали тренировочный стресс, но не достигли суперкомпенсации.

3. Фаза истощения. Продолжая тренироваться с высокой интенсивностью, мы постепенно утрачиваем драйв. Если это продолжается достаточно долго, то становится заметным, наступает истощение. Теперь мы вынуждены прервать занятия. Между тренировками должно проходить достаточно времени для полного восстановления местных резервов. Иначе мы продолжим тренировки, используя уже глубокие резервы. Вначале это выразится в падении размеров и силы, затем в ощущении разбитости с сильным желанием прекратить вообще всякую физическую активность. Закончится же все смертельным исходом. Селье считает, что локальная адаптивная энергия всегда имеется в наличии. Глубокая же адаптивная энергия не так доступна и служит резервом. Стадия истощения локальных запасов после тренировки обратима, а истощение глубинных резервов - нет.

Хотя вряд ли кто-нибудь перетренируется до такой степени, чтобы умереть, мы должны хотя бы понимать природу адаптации, чтобы уяснить ограниченность наших возможностей. Если мы хотим оптимально прогрессировать, наши

тренировки должны быть короткими, регулярными и интенсивными.

Тренируясь постоянно, мы рано или поздно достигаем плато. Как я уже утверждал ранее, теоретически его не должно быть. Если мы применяем наши знания о генеральном адаптивном синдроме к тренингу, то должны прогрессировать постоянно, пока не достигнем абсолютных пределов нашего потенциала. Большинство из нас, вероятно, не будет прогрессировать постоянно из-за падений и взлетов мотивации, различных жизненных неурядиц, которые иногда вынуждают нас прекращать тренировки на какое-то время. (Так как никто еще не достиг абсолютных границ своего потенциала, даже такие профессионалы, как Серджио Олива и Арнольд, то я заключаю, что они не владели такими знаниями и тренировались по большей части бессистемно.)

Если мы осознаем тот факт, что тренировочная интенсивность должна прогрессировать по мере того, как мы становимся больше и сильнее, то сможем постоянно адаптироваться и становиться все больше и сильнее. Достигнув одного уровня, мы повышаем интенсивность, если хотим расти и дальше. Адаптируясь и прогрессируя снова и снова в ответ на постоянно растущий уровень тренировочной интенсивности, мы будем двигаться вперед, пока не достигнем своих адаптивных лимитов, лимитов нашего мышечного потенциала. **IM**

Грег Зулак (Greg Zulak)

РАЗМЕРЫ И СИЛА ОДНОВРЕМЕННО

Вопросы и ответы

Вопрос: Как лучше тренироваться, чтобы одновременно увеличивать и силу, и массу?

Ответ: Есть два способа. Общее правило - это базовые упражнения с умеренным числом подходов и повторений. Мы не говорим, что вы не сможете построить массу и силу, выполняя изолирующие движения, такие как разведения рук, подъемы рук в стороны, выпрямления рук стоя в наклоне и концентрированные сгибания. Просто в базовых упражнениях, таких к примеру, как жимы лежа, жимы из-за головы, приседания, тяги штанги в наклоне, мертвые тяги, жимы штанги узким хватом и сгибания рук со штангой, проще использовать тяжелые веса. Многие бодибилдеры уверены в тесной связи между размерами мышц и весами, с которыми они работают. Поэтому,

если вы становитесь сильнее в базовых упражнениях, то непременно должны стать больше и мускулистее.

Моя философия тренинга немного изменилась за те годы, что я изучал тренировочные методы некоторых чемпионов. Я считаю, что вы можете увеличить силу и массу, тренируясь практически в любой манере, от мощностного тренинга до работы в большом количестве повторений, суперсетов и подходов со сбрасыванием веса, а также с помощью всего, что лежит между этими методиками. Но ни один метод не работает вечно. Рано или поздно вы останавливаетесь, и для начала нового роста требуется другой вид тренинга. Например, если вы делали последовательные подходы с низким числом повторений, вероятно, потребуется изменить схему «сетов/повторения», чтобы снова начать расти.

Хотя все эти методики работают (мне нравится высказывание Мистера Юниверс Роя Кэллендера о методике высокоинтенсивного тренинга Майка Ментзера: «Я думаю, что любая работа со штангой является высокоинтенсивным тренингом, если вы все делаете правильно»), некоторые из них не очень-то подходят для развития максимальной силы. Может быть, они лучше сработают для достижения рельефа или увеличения мускулистости, чем для построения объемов.

Ниже я намерен изложить безопасный способ строительства массы и силы одновременно. Это может немножко отличаться от того, что я писал раньше, но, думаю, основные принципы остались те же. Я весьма удивился себе, когда некоторое время в 1999 году тренировался в соответствии с ними. Эти принципы очень схожи с теми, которые применял шестикратный Мистер Олимпия Дориан Йейтс, а мы все помним его мышечную массу.

Для перехода на такой тип тренинга необходим соответствующий психологический настрой. Большинство из нас работали по пирамидальной схеме, повышая вес от подхода к подходу и снижая число повторений. Например, бодибилдер делал один подход в 15-20 повторениях в жиме лежа в качестве разминки, затем добавлял вес и выполнял второй разминочный подход в 10-12 повторениях. В зависимости от состояния плеч, грудных и трицепсов, может быть, выполнялся третий разминочный сет. Только потом начинались рабочие подходы. Атлет добавлял вес и рабо-



Модель: Джо Денжеллис (Joe DeAngelis) / Невья (Newy)

тал уже тяжело в 8-10 повторениях. Затем вес опять увеличивался, и выполнялся следующий подход, но уже в 6-8 повторениях. Потом очередное увеличение веса, в подходе уже 5-6 повторений. Если были нужны большие результаты в жиме лежа, то следовала еще пара сетов в три и даже одно повторение.

После этого наш бодибилдер переходил к другим упражнениям для груди, обычно к жимам на наклонной, разведениям рук или пуловерам. Вот так, как правило, и тренировались все бодибилдеры, и ничего плохого в этом нет. За последние полстолетия огромное количество чемпионов, тренируясь подобным образом, добились великолепной массы и силы.

Но это не единственный путь. Одной из проблем традиционной пирамидальной схемы является утомительность разминочных сетов, они сокращали сумму веса, которую атлет поднимал в рабочих подходах. Я знаю о чем говорю, так как каждый раз, работая в жимах лежа ногами, истощал себя слишком большими усилиями в разминочных подходах и вкладывал недостаточно усилий в действительно важные рабочие сетов - последние два или три.

Обычно я начинал с двух дисков на каждой стороне тренажера, делая 50 повторений. Затем переходил к трем дискам и пытался сделать 30-40. После этих, так называемых разминочных, подходов бедра уже горели. Затем я сразу переходил к пяти дискам на каждой стороне и выполнял 15 повторений. К четвертому сету я мог сделать только 12 повторений с шестью дисками на каждой стороне. В пятом было по семь дисков, я с большим трудом мог сделать восемь повторений. Затем я скидывал несколько дисков и опять приступал многочисленным повторениям. Иногда понижал вес трижды.

Такая стратегия давала мне невероятное жжение и накачку бедер, что было великолепно, так как многолетняя работа в низком числе повторений не давала мне ничего подобного. Но рост силы и массы, казалось, остановился. Пришло время переосмыслить стратегию. Я решил тренироваться в манере, схожей с методикой Дорина Йейтса, то есть повторений поменьше, даже в разминочных сетов, по возможности меньше истощать себя в них, а побережь энергию для рабочих подходов.

Например, в тренажере для жимов лежа ногами я использовал два диска и делал всего 15 повторений. Затем вешал еще два и выжимал 10 раз. Для последнего разминочного сета я ставил по шесть дисков на каждую сторону и выполнял шесть повторений. Я по-прежнему пирамидально повышал вес, но работал с меньшей интенсивностью. В моем первом рабочем сету я делал 12 повторений с восемью блинами на каждой стороне. Затем шли восемь повторений с девятью блинами, потом 6-8 повторений с 10. Это в жимах ногами лежа. Я начинал каждую тренировку, вне зависимости от прорабатываемой части тела, с 50 повторений в жимах лежа ногами. Это лучше, чем пять минут на велотренажере. А так



Модель: Дорин Йейтс (Dorian Yates) / Невае (Neveux)

как я работал по схеме «одна часть тела в неделю», то тренировал ноги пять раз за эту неделю с одной действительно тяжелой тренировкой ног.

Я заметил, как после перехода на такую схему мои ноги увеличились в размерах и стали сильнее. Значит экономия энергии на разминочных сетов действительно помогает. Я знаю некоторых очень опытных бодибилдеров, которые используют такую пирамиду, чтобы лучше поработать в малых повторениях с тяжелыми рабочими весами. Они делают первый рабочий сет наиболее тяжелым, потом постепенно сбрасывают вес с каждым подходом, повышая число повторений. Так тренировался Ли Лабрада.

Это просто другой стиль. Сделайте столько разминочных сетов, сколько необходимо, не истощая себя раньше времени. Если вы возьмете видеозапись тренировок Дориана, то увидите, как он делает жимы лежа. Он начинает с двух дисков общим весом 100 кг и делает всего шесть повторений в своем первом разминочном сету. Затем переходит на 140 кг и опять делает шесть легких повторений. И только добравшись до 185 кг, он работает до отказа в 6-8 повторениях. Затем 205 кг и снова шесть тяжелых повторений.

Попробуйте эту методику для всех мышечных групп. Только убедитесь, что мышцы разогреты и готовы к тяжелой работе, иначе возможна травма. Разминайтесь, но не «убивайте» себя разминкой. **IM**

Рон Хэррис (Ron Harris)

ЗОЛОТАЯ ПОРА ТРЕНИНГА

Скоротечное окно возможностей

Вопрос: Я тренируюсь уже почти год и набрал 10 кг веса. Но меня беспокоит отсутствие такого рельефа, который я наблюдаю на фотографиях в вашем журнале. Как мне добиться шести кубиков на прессе, толстых вен и всего остального, при этом набрав массу? Мне 17 лет, я учусь в школе.

Ответ: Вам, может быть, не понравится мой ответ, но, пожалуйста, продолжайте читать. Перестаньте беспокоиться о рельефе. Еще не время. Если вы попытаетесь достичь и поддерживать экстремально низкий уровень жира в вашем организме, то серьезно навредите своему потенциалу в наборе веса, который характерен для этого уникального периода вашей жизни.

Вы уже знаете о гормональном пике, который сопутствует половому созреванию. Но вы, вероятно, не полностью осознаете огромные преимущества естественно высоких уровней тестостерона и гормона роста для тех, кто заинтересован в наборе мышечной массы. В общих чертах сейчас ваше тело нацелено на синтез новых мышечных волокон, чтобы быстро превратить вас из мальчика в мужчину. Процесс этот преуспеваает еще больше, если при-

сутствуют интенсивные физические упражнения. Для подростка ничего не стоит удвоить свои силовые показатели в приседаниях, жиме лежа и тягах штанги всего за год. Вы когда-нибудь слышали, чтобы человек в 20 или 30 лет сделал такое? А я слышал. Но для этого понадобились массивные дозы анаболических стероидов, и кончалось это чаще всего ужасными травмами, так как суставы и соединительные волокна не выдерживали нагрузок.

Как подросток в середине периода созревания, вы обладаете той же гормональной средой, что и более взрослые люди, но принимающие стероиды. Но, в отличие от них, ваш организм сам производит гормоны, так что вы в полной безопасности. Вы получаете постоянный, четко отрегулированный поток тестостерона, в отличие от потребителей его синтетических аналогов, у которых гормональные уровни взлетают и падают, внося хаос в их эндокринную систему.

Тот рост, которого вы можете добиться сейчас, будет очень быстрым и стабильным. Это ваш шанс построить очень солидную основу силы и объемов, которую вы потом будете совершенствовать, может быть, всю жизнь. Сейчас вы должны полностью посвятить себя цели стать больше и сильнее, чтобы на 100% использовать кратковременное окно метаболической суперактивности. Сейчас вы представляете собой мышцестроительную и жиросжигающую машину!

Другая причина для сосредоточения на массе и силе - это ваша

пока еще сохраняющаяся эластичность мышц. Сейчас вы можете легко переживать небольшие травмы мышц и соединительных тканей, которые полностью проходят всего лишь за пару недель. Такого не будет 10 или 15 лет спустя. Спросите атлетов, которым за 30, долго ли они восстанавливаются после травмы, и многие из них с грустью расскажут о постоянно ноющих пояснице, коленях, плечах или локтях, которые никогда полностью не проходят. Поэтому они тренируются с постоянными болями, принимают ибупрофен, используют кистевые и локтевые ремни, чтобы сделать тренировки возможными, а также избегают очень продуктивных упражнений, так как уже не могут их выполнять. Такие травмы делают попытки набрать массу подобными толканию в гору старого «Кадиллака» без покрышек.



Модель: Карл Лигт (Carl Lisj/Ligte (Netherlands))

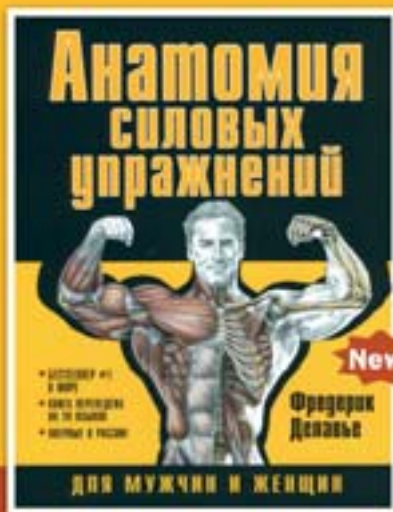
Близко к способности подростков быстро восстанавливаться после травмы лежит их удивительная репаративная мощь. Им гораздо труднее перетренироваться, чем более взрослому человеку. Многие из них тренируют мышцы верха тела, особенно грудь и руки, по три и более дня в неделю, и еще при этом растут. Взрослые атлеты стали бы меньше и слабее, примени они такой режим. Как вы думаете, почему армии всех стран мира всегда состояли из очень юных мужчин? Потому что они способны покрывать большие дистанции день за днем, таща на себе груды оружия и почти не отдыхая. Взрослые мужчины уже умерли бы от изнеможения. Молодые тела настолько сильные, что могут переносить огромные физические нагрузки и оставаться при этом работоспособными.

И последняя причина, по которой в период созревания необходимо сосредоточиться на наборе веса - это высокий уровень метаболизма. Подростковый период для многих людей последний, когда они могут регулярно поесть такие вещи, как пицца и чизбургеры, не опасаясь, что это сразу же скажется на объеме талии. Если подросток получает высококачественный протеин каждые два часа (чего многие не делают), он может не беспокоиться о «плохих» калориях и набирать почти чистые мышцы. В этот период жизни пища усваивается очень эффективно. Например, у многих людей, страдающих непереносимостью лактозы, не было этой проблемы до 20-летнего возраста. Подростковая пищеварительная система подобна высокоэффективно работающей машине, сжигающей пищу и выводящей побочные продукты со скоростью света. Отсюда и по-

трясающий аппетит, который очень нужен людям труднорастущим и нуждающимся в повышенном количестве калорий. Подростковые годы - это окно возможностей для роста, которое больше никогда не откроется. Молодость дается только однажды. Забудьте о рельефе, толстых венах и прочих пустяках. Будет еще полно времени заняться этим, когда вы уже создадите солидную мышечную базу. Если вы попытаетесь подсушиться сейчас, то катастрофически сократите ту сумму мышц, которую смогли бы набрать за эти критически важные несколько лет. Вам сейчас нужны дополнительные калории и жир, чтобы поднимать максимальные веса.

Может, вы этого не знаете, но большинство бодибилдеров, которых вы видите на обложках, выглядят такими рельефными очень непродолжительный промежуток времени - только на соревнованиях или фотосъемках. В остальное время они гораздо толще, и их задача - добавить еще хоть немного мышц. Чем старше вы становитесь и чем дольше тренируетесь, тем труднее становится это сделать. Вот почему в юные годы у вас должна быть лишь одна цель - становиться больше и сильнее каждую неделю. Больше ешьте. Не беспокойтесь о квадратиках пресса, «елке» на поясице или венах на бедре. Увеличивайте вес в жиме лежа. Больше приседайте, увеличивая отягощение. Наберите еще пару килограмм мышечной массы. Добавьте пару сантиметров в объеме рук. У вас есть только один шанс использовать те уникальные возможности, которые дает период полового созревания. Если вы станете самым большим и сильным во всей своей округе, то никогда не пожалеете об этом. **IM**

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 Делаویه.

Помимо этого «Анатомия силовых упражнений» уделяет значительное внимание проблеме 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 Делаویه, 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, Делаویه 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

Синтия Бриджес

Рост: 160 см

Возраст: 40 лет

Семейное положение: замужем, двое детей - 10 и 15 лет.

Место рождения: Глендейл, Калифорния

Сейчас живет: Сими Вэлли, Калифорния

Количество тренировок в неделю: пять или шесть

Профессия: сертифицированный персональный тренер

Примерная программа тренировки ног:

Выпрямления ног (сеты со сбрасыванием веса)	1 x 8
Сгибания ног (сеты со сбрасыванием веса)	1 x 8
Приседы	3-4 x 12-20
Три-сет	
Восхождения на скамью	3 x 12
Выпады	3 x 12
Становая тяга с прямыми ногами	3 x 12

Хобби: Катание на роликах и на велосипеде с детьми и друзьями. Просмотр фильмов в кинотеатре, особенно комедий.

Секрет молодости и красоты:

«Я всегда стараюсь достаточно спать, чтобы полностью восстанавливаться после тренировок. Когда я загораю в солярии, всегда прикрываю лицо полотенцем; кроме того, я ежедневно покрываю лицо солнцезащитным кремом».



Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)











Брэдли Дж. Стейнер (Bradley J. Steiner)

БУДЬТЕ СИЛЬНЫМИ И ЗДОРОВЫМИ

Вопросы и ответы

Меня всегда удивляло, что люди скорее верят всякому вздору, чем правде. Это касается всех областей жизни, но я рассмотрю здесь только физическую культуру. Кажется, за время, прошедшее с 30-х годов, люди уже узнали все, что только можно знать о тренинге с отягощениями. Оборудование заметно изменилось, но каким бы великолепным оно ни было, это всего лишь вариации обычной работы со штангой.

Базовые принципы развития мышц таковы:

Развивать все тело.

Строить функциональные мышцы

Тренироваться тяжело, но не перетренировываться.

Следовать хорошей диете.

Полноценно отдыхать.

Стремиться к улучшению результатов, но разумно.

Ничего сложного или загадочного. Очень легко запомнить. Может быть поэтому так много людей прибегают к нездоровым, неэффективным и чисто косметическим методам, избегая простых и разумных базовых принципов.

Хотите сделать деньги? Придумайте какую-нибудь байку о тренинге «чемпионов», посоветуйте использовать стероиды, и найдите пару ребят с хорошими фигурами, чтобы позировать для вашей суперпрограммы - и деньги пошли.

Скажите людям, что применять стероиды нельзя, надо вести нормальный, здоровый и полноценный образ жизни, в котором мышцы - это лишь часть игры, и вы окажетесь изгоем. Я не преувеличиваю и вполне отдаю себе отчет в том, что существует некое меньшинство людей, тренирующихся рационально и серьезно (таких,



За время, прошедшее с 30-х годов, люди уже узнали все, что только можно знать о тренинге с отягощениями. Оборудование заметно изменилось, но каким бы великолепным оно ни было, это всего лишь вариации обычной работы со штангой

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

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

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



как вы), которые просто хотят построить настоящее тело и получить все преимущества силы и здоровья.

Вопрос: Когда я приблизился к 50-летнему возрасту, то заметил, что мне нужно уже больше времени, чтобы закончить тренировку, которую я делал годами. То, что раньше отнимало 90 минут, теперь требует двух и более часов. Может быть, что-нибудь не так?

Ответ: Есть только одна вещь хуже, чем старение - это не дожить до старости.

Я испытал подобный описываемому вами феномен на себе. Замедление с возрастом всех процессов - это естественный процесс. Хотя вы можете оставаться в отличной форме всю жизнь, тело-то меняется. У 20-летнего парня больше энергии, чем у 50-60-летнего мужчины. «Старички» могут быть сильнее своих молодых коллег, но их способность с легкостью «порхать» по тренировке с возрастом снижается.

Мой совет, которому я и сам следую - тренироваться каждый день вашей жизни, но ограничить работу с отягощениями тремя днями в неделю. Пропускайте тренировки только в том случае, если вы больны или чувствуете необходимость перерыва. Не беспокойтесь о возрасте, просто тренируйтесь столько лет, сколько вам позволит Бог.

Вопрос: Мой тренировочный напарник набирает вес, кажется, просто благодаря появлению в зале. Рад за него, но мне кажется, что, в отличие от него, я двигаюсь очень медленно. Я пытался работать по его программе, но не смог сравняться с ним и вынужден был вернуться к своей. Могу ли я как-нибудь ускорить свой прогресс?

Ответ: Вы делаете все правильно. Похоже, что ваш друг относится к легко растущим людям. Вы очень правильно поступили, отказавшись от соревнования с ним. Пример вашего друга должен вдохновлять и подбадривать вас, но помните, что медленный рост - это все-таки прогресс. Поддерживайте его, и через год или два вы будете очень довольны результатами.

Предлагаю вам особое внимание обращать на приседания, жимы с груди, тяги, мертвые тяги, жимы лежа и пару других упражнений, которые доставляют вам удовольствие. Они не чудодейственны, но являются ключом к впечатляющему телосложению и силе. Для того, чтобы вырасти, телу нужно время. Постепенный, кажущийся очень медленным, прогресс - это знак того, что вы на правильном пути.



Модель: Крайг Ликер (Craig Licker) / Невью (Newlux)

Вопрос: Что вы порекомендуете для полного развития плеч, стандартные разведения гантелей в стороны или то же самое, но в наклоне?

Ответ: В качестве общего совета, вот, что вам надо делать для полного развития дельт:

1) Работайте очень тяжело в вашем любимом базовом жимовом движении, будь то жим с груди, из-за головы, или жим с гантелями. Выберите то, что вам нравится и работайте на пределе.

2) Дополните жимы разумным количеством более легкой гантельной работы.

Разведения рук как раз подходят для второго пункта, это дополнительное упражнение. Только тяжелые жимы способны развить дельты. Оба упомянутых вами упражнения великолепны, попеременно вставляйте их в каждую тренировку после жимов. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

ЛИДЕР

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

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

ЙОХИМБЕ

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

ИЗОМИНЕРАЛ

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

МАРАФОН

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

ШОК

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

ИЛЬЯ ВАРОВ

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

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ

Леонид Остапенко, отвечает на вопросы, заданные на www.ironman.ru



Вопрос: Я слышал о том, что глубокие приседания представляют опасность для коленных суставов. Правда ли это?

Ответ: Глубокие приседы могут повредить коленные связки, если выполняются с запредельным для вас весом и в резкой, рваной манере. При достаточной осторожности и правильном наращивании нагрузок такой опасности будет меньше. Если вам не нужно делать глубокие приседы (как, например, в пауэрлифтинге), то их и не следует делать.

Вопрос: Каково ваше мнение об энергетике МА ХУАНГ? Пожалуйста, расскажите, что это за препарат, насколько он эффективен и безопасен?

Ответ: Ма Хуанг - это не что иное, как эфедра, а она обладает эффектом стимуляции центральной нервной системы, вроде кофеина. Так что все, что может сделать с вами эфедрин, может сделать и Ма Хуанг. Конечно, он безопасней синтетического эфедрина.

Вопрос: Расскажите, пожалуйста, как влияет глютаминовая кислота или глютамин на человека при постоянных интенсивных тренировках. С какой целью её принимают?

Ответ: Глютаминовая кислота и глютамин - это не одна и та же аминокислота, но они способны взаимопревращаться в организме в зависимости от потребностей в них. Главная задача глютамина - энергетическая подпитка клеток и нервной системы при интенсивных нагрузках, антикатаболическое и иммуностимулирующее действие. Кроме того, глютамином питается микрофлора желудочно-кишечного тракта, и по этой причине, если разовая доза глютамина меньше 16 граммов, то он до клеток просто не доходит. Учтите это при экспериментах с глютамином.

Вопрос: Мне 17 лет, уже 18 месяцев занимаюсь бодибилдингом. Первый год всё шло нормально, вес увеличивался, с 72 кг дошёл до 80. Но сейчас, как ни стараюсь, вес не повышается. Что вы мне можете порекомендовать?

Ответ: Заочно советовать очень сложно, поскольку застой в результативности может быть обусловлен не одним, а несколькими факторами, в том числе:

- неправильным построением тренировочного процесса (недотренированностью или перетренированностью);
- несоответствующим питанием (мало белка);
- нарушениями режима восстановления (недостаток сна);
- снижением уровня реакции организма на нагрузки (исчерпание адаптации).

Проанализируйте первые три пункта применительно к себе.

Вопрос: Я хочу заняться культуризмом (мне 15 лет), но все

меня предостерегают, что нарушится рост. Правда ли это? Я по этому поводу очень беспокоюсь.

Ответ: При занятиях бодибилдингом при правильном тренерском сопровождении никаких нарушений работы организма, в том числе и роста, быть не может. Это - обычный вид спорта, как все остальные силовые виды, так что для начала узнайте все о тех тренерах, которые будут вами заниматься - их квалификацию и опыт. Затем примите решение сами.

Вопрос: Можно ли делать приседания при плоскостопии 1-2 степени? Есть ли какие-то ограничения в весе или в технике выполнения?

Ответ: Конечно, уплощение свода стопы при нагрузках, связанных с выполнением приседаний со штангой, усиливается. В какой степени это коснется вас - предсказать невозможно. Но если вы будете делать это в правильной тяжелоатлетической обуви, а не в кроссовках, то этого может и не происходить. Более того, если вы не будете работать на результат в приседе, а выполнять приседания в пределах 10-12 повторений (трофический режим мышечной работы), то этого уплощения может и не происходить.

Вопрос: Подскажите, пожалуйста, подходящую для меня программу упражнений на все группы мышц, а также, какой вес использовать в каждом упражнении и как при этом правильно питаться. Сейчас мой вес - 69-70кг, рост - 182см.

Ответ: Вашего веса для вашего роста явно не хватает, чтобы вы были похожим на спортивного человека. Поэтому вашей главной задачей должно быть наращивание массы мышц. Для этого нужно работать в базовых упражнениях, не более чем в 5-6 упражнениях за тренировку, в 3-4 подходах каждое. Рамки числа повторений - от 6 до 10. При этом нужно правильно питаться - главным образом снабжать тело достаточным количеством качественного белка.

Вопрос: От чего зависит глубина приседа со штангой? Как ее увеличить? Я, как ни стараюсь, не могу присесть ниже параллели, контролируя технику. При этом вес, с которым приседаю, значения не имеет. Я застреваю на одном уровне, что со штангой, что без нее.

Ответ: Глубина приседа может быть ограничена анатомическим строением голеностопных, коленных и тазовых суставов. Немного могут помочь растягивающие упражнения, увеличивающие подвижность в этих суставах, но вы должны определиться сначала в том, нужно ли это вам. Если вы намерены заниматься профессионально пауэрлифтингом, то это действительно будет помехой. Однако, для решения задачи коррекции телосложения эти ограничения значения не имеют.

Вопрос: Я хочу иметь крепкий, рельефный пресс. Как часто следует делать упражнения на пресс? Сейчас я делаю скручивания на наклонной скамье (50-40-35-30 раз), 2 сета на «римском стуле» с гантелью + 2 сета поднятия ног к туловищу. Все это 3 раза в неделю.

Ответ: Рельефный пресс - это функция главным образом не упражнений (вы их выполняете вполне достаточное количество!), а безжировой диеты с достаточным потреблением белка. Начните с того, что исключите все сладкие и жирные блюда из вашего рациона. Затем попробуйте понемногу снижать количество еды, принимаемой после 16 часов. Ужинайте только отварной рыбой с овощами.

Вопрос: Не вреден ли так называемый естественный скачок инсулина в крови, происходящий в результате потребления белково-углеводной смеси сразу после тренировки? Ведь это - резкое включение в работу поджелудочной железы?

Ответ: Послетренировочная нагрузка - необходимое условие правильного восстановления. Нагрузка на поджелудочную железу возрастает, но она у здорового человека находится в пределах нормы. А вот отсутствие такой нагрузки на спортивном результате отражается явно отрицательно. Так что делайте выводы сами.

Вопрос: Какие, по Вашему мнению, должны быть аэробные тренировки в период «просушки»: частые, но короткие и интенсивные или длительные и низкоинтенсивные?

Ответ: К аэробным тренировкам я отношусь консервативно: работа продолжительная, но низкоинтенсивная, на нижнем участке целевой зоны ЧСС. Кроме того, нужно подключать к этому и верхнюю часть тела - в высокоповторном режиме нагрузок с отягощениями, лучше всего по «круговой» системе. Но конкретно это все с вами проверить можно только путем продолжительных наблюдений и замеров композиции тела.

Вопрос: Стоит ли принимать креатин в период «просушки», не окажет ли он отрицательное влияние на рельеф?

Ответ: Реакция на прием креатина в период просушки у каждого атлета своя, индивидуальная, поэтому не могу сказать вам точно, как среагирует ваше тело на такой режим. Попробуйте сделать рельефный цикл в межсезонье на фоне приема креатина, и вы сами определитесь в эффективности такого режима.

Вопрос: Во время тренировок на коже возникают растяжки, «стрии». Сначала маленькие, но потом они достаточно сильно увеличиваются. Как с этим бороться, можно ли от них совсем избавиться?

Ответ: Стрии на коже - свидетельство слабости мезенхи-

мы (соединительной ткани). Ее ослабляет плохая диета и прием анаболиков. Попробуйте втирать в кожу витамин Е (в масле), а также попринимать коллаген для укрепления соединительных тканей. Избавиться от них нельзя.

Вопрос: Пишут, что когда набираешь чистую мышечную массу (без жира), то объем талии не увеличивается. Но ведь мышцы пресса тоже растут, а следовательно, талия может увеличиваться и без жира. Или я чего-то не понимаю?

Ответ: Мышцы пресса поверхностные, плоские, и не имеют такого потенциала для роста в высоту как веретенообразные пучки. Поэтому, если вы не перегружаете косые мышцы живота, талия значительно не должна увеличиваться.

Вопрос: Правда ли, что куриные яйца намного лучше усваиваются организмом в варенном виде, чем в сыром?

Ответ: Да, это так, причем варить нужно не вкрутую, а всмятку.

Вопрос: Как правильно выполнять пулловеры, и как это упражнение влияет на мышцы груди?

Ответ: Пулловер можно выполнять двумя способами - с гантелью, взяв ее двумя руками за рукоять (внахлест), и расположившись лопатками поперек скамьи. Из положения гантели у бедер нужно на вдох перенести ее за голову, не сгибая руки, и глубоко вдохнув. На выдох верните гантель опять к бедрам. Старайтесь выгнуть позвоночник и расширить грудную клетку. Вторым вариантом - то же самое, но согнутыми руками и со штангой узким хватом, но переносить ее за голову нужно, не выпрямляя рук, а возвращать не к бедрам, а на грудь на уровень сосков.

Оба варианта расширяют структуру грудной клетки, особенно если делать их в суперсерии с приседаниями.

Вопрос: Подскажите, пожалуйста, упражнения для акцентированного развития внутренней головки икроножных мышц.

Ответ: На внутреннюю головку воздействуют все те движения, которые при подъемах на носки вынуждают вас переносить нагрузку на мизинцы стоп. Рамки числа повторений - от 10 до 30.

Вопрос: Какое упражнение поможет мне прокачать внутреннюю часть грудных мышц?

Я читал, что кроссоверы могут помочь, но в нашем зале нет подходящего тренажера.

Ответ: Помогает жим гантелей на наклонной (30 градусов) скамье, с проворотом кистей по мере жима так, чтобы в конечной верхней точке ладони были обращены одна к

Глютаминовая кислота и глутамин - это не одна и та же аминокислота, но они способны взаимопревращаться в организме в зависимости от потребностей в них. Главная задача глутамина - энергетическая подпитка клеток и нервной системы при интенсивных нагрузках, антикатаболическое и иммуностимулирующее действие

другой. Но самое главное - надо учиться тому, чтобы мышцы груди были напряжены в этой самой верхней точке. Это напряжение надо удерживать 1-2 секунды после каждого повторения.

Вопрос: В чем смысл принятия в одном цикле протеинов и аминокислот (если он есть)? Не пустая ли это трата денег? Может быть, при сбалансированной диете следует ограничиваться чем-то одним?

Ответ: Я лично отрицаю необходимость совместного приема аминокислот и протеинов - в силу исключительной сбалансированности протеина по аминокислотному профилю. Скорее всего, такие рекомендации - уловка тех, кто заинтересован в продажах. Тем не менее, вреда в таком приеме не будет, а на предсоревновательных фазах тренировок он может быть даже определенным решением, особенно если речь идет о «рельфной» диете.

Вопрос: Я - вегетарианец, пытаюсь набрать массу с помощью протеинов. Как мне ускорить этот процесс. Какое питание или добавки Вы посоветуете?

Ответ: К сожалению, при вегетарианской диете шансов набрать мышечный вес у Вас маловато. Из добавок я бы рекомендовал хороший соевый протеин, смеси соевого и молочного протеина (если Вы - лактовегетарианец), комплексные аминокислоты и креатин курсами по 20 дней с перерывом в неделю.

Вопрос: Занимаюсь 1/2 года культуризмом и 5 лет регби. Очень хотелось бы узнать, какие упражнения надо делать, чтобы повысить скорость в беге.

Ответ: В Вашем случае, когда нужна взрывная сила и отчасти выносливость в силе, нужно делать упражнения во взрывном режиме (жимы ногами, выпрыгивания из седа с гириями, гантелями или штангой небольшого веса, взрывные жимы лежа и стоя. Периодически нужно работать на предельное число повторений с умеренными (около 60-70% от максимума) отягощениями, но эта работа требует строгого контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы, иначе Вы перетренируетесь.

Вопрос: На тренировке я занимаюсь 2,5 часа. Включаю все группы мышц в одну тренировку с максимальным весом, выполняю 22 упражнения по 4 подхода. Следует мне так дальше заниматься или нет?

Ответ: Тренировка продолжительность более 60-75 минут - это трата времени и сил. Роста не будет. 88 подходов на одной тренировке - это безумие, и через какое-то время Вы перетренируетесь. 25-30 подходов - вот предел для среднего человека.

Вопрос: Я живу в маленьком городе, и выбор спортивного питания у нас невелик. Не могли ли бы Вы мне порекомен-

довать какие-нибудь эффективные средства для набора веса?

Ответ: Кроме базового тренинга и хорошего питания с обилием белка, других способов набора мышечного веса не существует. Короткие интенсивные тренировки (5-6 упражнений по 3-4 подхода в 6-8 повторениях) и минимум 2,5 г белка на каждый килограмм веса тела - вот основное условие. Нужно использовать протеины, а также креатин, аминокислоты.

Вопрос: Я тренируюсь полгода. На последних тренировках мне не дает заниматься сильная головная боль. Скажите, пожалуйста, с чем это может быть связано?

Ответ: Сильная головная боль - один из серьезных симптомов перетренированности. Я советую Вам обязательно посетить невропатолога и терапевта, сделать кардиограмму.

Вопрос: Занимаюсь полгода в тренажерном зале. Отлично идет набор массы, появился кое-какой рельеф, но есть проблема.

У меня со школы легкий сколиоз, и сейчас его последствия заметны в том, что мышцы левой и правой стороны развиваются неравномерно. Можно ли тренировками выровнять развитие мышц слева и справа?

Ответ: Диспропорции в развитии правой и левой стороны тела - это закономерность, но проявляется она в разной степени. У Вас она выражена больше в связи со сколиозом (компенсаторный тонус мускулатуры). Выровнять это можно, если давать на менее развитую сторону во всех упражнениях на 1 подход больше, и работать с гантелями и тренажерами, позволяющими работу одной рукой или ногой.

Вопрос: Как правильно делать жим с груди? В зале советуют опускать штангу на грудь. Но в некоторых изданиях пишут, что опускать штангу на грудь не рекомендуется. Это может привести к травме плечевого сустава.

Ответ: Лично я всегда учу своих подопечных опускать штангу до легкого касания грудных мышц на уровне сосков. Контроль за движением грифа и исключение «отбива» помогут Вам тренироваться без травм.

Вопрос: По телосложению я - эндоморф, и в связи с этим мне тяжело сделать фигуру рельефной. Может, Вы подскажете, что мне делать?

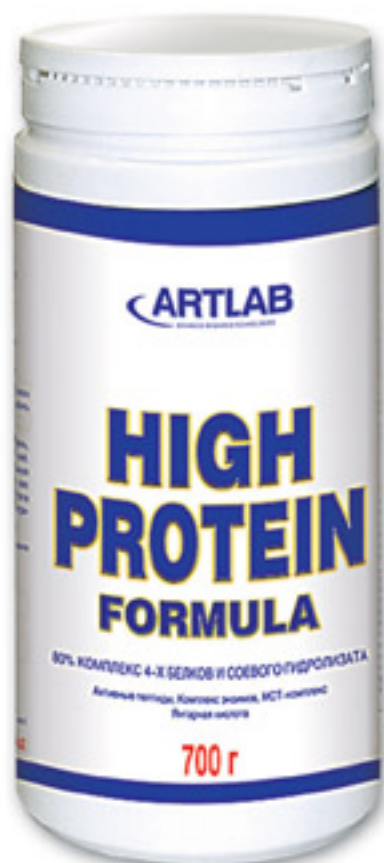
Ответ: Рельефное сложение - это дело не столько силового тренинга, сколько аэробики и диеты. Исключите все животные жиры из рациона, обеспечьте достаточно белка, и включите в схему тренировок медленный бег трусцой по 25-30 минут 2-3 раза в неделю. Через месяц увидите, какого прогресса достигли, и сумеете сделать выводы о том, что нужно предпринимать еще - может быть, еще больше ужесточать диету, а может быть, удлинить аэробные тренировки или делать их чаще.

Послетренировочная загрузка - необходимое условие правильного восстановления. Нагрузка на поджелудочную железу возрастает, но она у здорового человека находится в пределах нормы. А вот отсутствие такой загрузки на спортивном результате отражается явно отрицательно



НОВАЯ СТУПЕНЬ

HIGH PROTEIN FORMULA



ARTLAB HIGH PROTEIN FORMULA (HPF)

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

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

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

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

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

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

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР

EAM СПОРТ СЕРВИС

www.sportservice.ru



ОСНОВЫ ПОЗИРОВАНИЯ

Как правильно выполнить позу НР

Хотя наиболее «мускулистая» поза, называемая НР, не является обязательной, многие любители и профессионалы все-таки включают ее в свою программу позирования. Ее любят за то, что она демонстрирует массу верха тела лучше, чем любая другая поза. Но некоторым она кажется просто уродливой. Мое же мнение - дело тут не в самой позе, а в ее неправильном выполнении.

Начнем снизу. Расположите ноги так, чтобы одна из них стала опорной, а другую поставьте перед собой. Пятка на полу, нога выпрямлена в колене, квадрицепс напряжен, чтобы продемонстрировать прорисовку нижней части бедра. Можно слегка согнуть ногу и чуть развернуть наружу, чтобы показать внутреннюю часть икр и портняжную мышцу. В любом случае носок должен быть вытянут. Опорную ногу также слегка согните в колене для большей устойчивости и равновесия. Если вы при этом слегка вывернете ее наружу, то покажете выпуклость квадрицепса в более выгодном свете.

Разведите руки в стороны, как будто вы держитесь за ручки кроссовера, затем сведите их перед собой и вниз к прессу до касания кулаками друг друга, одновременно сделайте вдох и поднимите грудную клетку, насколько это возможно. Локти должны быть разведены в стороны.

Хочу подчеркнуть последний пункт. Бодибилдеры часто показывают эту позу с почти прижатыми к бокам локтями, при этом они смотрят назад. Не спорю, при таком положении рук вы сможете сократить грудные мышцы лучше. Именно поэтому в Пек-Дек тренажере вы сводите локти. Однако таким положением локтей вы лишаете судей возможности оценить мускулистость рук, и торс визуально сужается.

И последний шаг - это сокращение трапеций. Все еще держа плечи опущенными, поверните плечевой пояс вперед. Это сделать нелегко, так как вы не должны позволять плечам подниматься, как при шрагах. Когда трапеции сокращены, лопатки выпирают, делая вас похожим на горбуна при взгляде сзади, а широчайшие исчезают. Дело в том, что вы не можете одновременно сократить и трапеции, и широчайшие. Поэтому, если лопатки не

Бодибилдеры часто показывают эту позу с почти прижатыми к бокам локтями, при этом они смотрят назад. Не спорю, при таком положении рук вы сможете сократить грудные мышцы лучше

выпирают, и спинные мышцы ниже подмышек напряжены, тогда плечевой пояс не повернется вперед, а широчайшие сократятся.

Чтобы хорошо показать пресс в этой позе, надо подтянуть бедра, сократив ягодичные мышцы. Это естественным образом наклонит торс назад ровно настолько, чтобы показать пресс, а это не будет выглядеть незастично.

Всегда обращаю внимание на особый контроль за выражением лица в этой позе. И не надо вращать кулаки один вокруг другого во время позирования. Это не улучшит контроль над мышцами, да и выглядит, честно говоря, смешно. **IM**



Правильно



Неправильно

Вот основные пункты:

1. Одна нога впереди, выпрямлена или слегка согнута в колене и развернута в сторону. Другая нога является опорной, она тоже слегка развернута.
2. Держа плечи опущенными, поднимите грудную клетку на вдохе.
3. Разведите и сведите руки, как при работе на кроссовере. Локти должны указывать в стороны, а руки - быть напряженными.
4. Сократите трапеции, повернув плечи вниз и вперед. Подойдите слегка вперед или сократите ягодичцы, чтобы естественным образом отклониться назад, напрягите мышцы пресса.
5. Контролируйте выражение лица и не вращайте кулаки один вокруг другого.

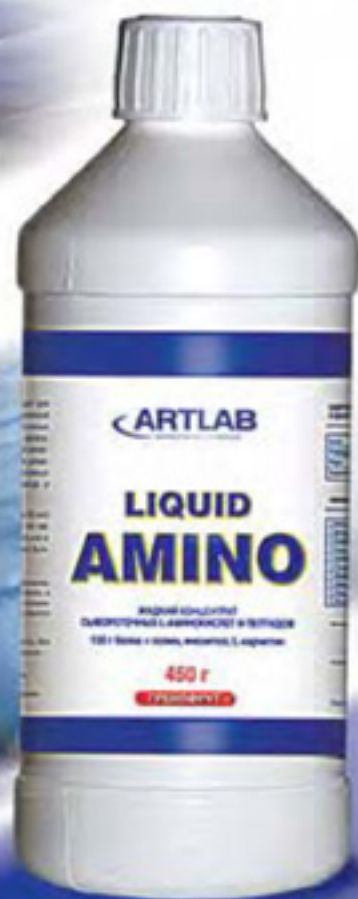
ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

LIQUID AMINO

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



**Уважаю
научный подход**

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

www.sportservice.ru



Джин Мози (Gene Mosee)

СТИВ РИВЗ

Путь легендарной суперзвезды к культуристическому бессмертию

Первого мая 2000 года мир бодибилдинга был шокирован невосполнимой потерей - ушел из жизни Стив Ривз (Steve Reeves). Легендарный супергерой семнадцати кинофильмов и обладатель титулов Мистер Америка, Мистер Уорлд и Мистер Юниверс скончался в возрасте 74 лет от осложнения, возникшего после операции по удалению доброкачественной опухоли в кишечнике.

За восемь недель до этого Стив почувствовал странное недомогание в области желудка. После прохождения многочисленных тестов в Palomar Medical Center в пригороде Сан-Диего Эскондидо, Калифорния, обнаружилось, что по кишечнику распозлась лимфома, блокируя его способность переваривать пищу. Стив потерял 10 кг веса от своих обычных 98.

Операция в пятницу 28 апреля прошла успешно. Врачи полагали, что Стив быстро и полностью восстановится и вернется на свое ранчо уже через пару недель. На следующий день, в субботу, вос-



становление проходило нормально, Стива пришли навестить Джордж Коатс (George Coats) и ближайший друг Джордж Гелмер (George Helmer). В воскресенье наступило некоторое ухудшение, врачи обнаружили тромб в легких. Они быстро справились с этим, и на следующий день, 1 мая, Стив опять себя очень хорошо чувствовал. Гелмер и другой хороший друг Ривза Трой Берглесон (Troy Bertleson) пришли навестить его в 10.30 утра. Стив был в хорошем настроении и много шутил. Он говорил, что когда все это закончится, он хотел бы съесть огромную порцию чего-нибудь вкусного в хорошем ресторане.

После обсуждения некоторых вопросов бизнеса с Гелмером, который является президентом и директором Международного Общества Стива Ривза, Стив изъявил желание встать с постели и пересесть в кресло. С разрешения дежурной сестры он так и сделал, а потом сходил самостоятельно в ванну в сопровождении Гелмера,



держашего капельницу, подсоединенную к руке Ривза. Затем он решил лечь в постель. Когда Джордж и Трой помогали ему, Стив внезапно повис на их руках. На помощь пришли восемь врачей, они пытались вернуть его к жизни, но безрезультатно. Это выглядело так, как будто Зевс, король всех Богов в греческой мифологии, забрал своего сына Геракла на Олимп.

Стивен Лестер Ривз (Stephen Lester Reeves) родился 21 января 1926 года в

Глазго, штат Монтана. Его отец Лестер был 185 см ростом и весил целых 91 кг. Он погиб в результате несчастного случая на ферме, когда Стиву было 20 месяцев от роду.

Времена были тяжелые, и его мать Голден нашла наконец работу врача в Грейт Фоллс, Монтана. Она могла позволить себе лишь одну комнату для жилья, поэтому с большой неохотой отдала сына в приходскую школу.

Стив проводил летние каникулы у дядюшки на ранчо, где в возрасте трех лет научился скакать верхом. Он стал специалистом по лошадям, а своей тонкой талией и точеными бедрами обязан продолжительным скачкам.



В 1936, когда позволили финансы, Стив с матерью переехал в Окленд, штат Калифорния.

Друг Ривза Джо Гэмбина (Joe Gambina) заинтересовал его тренировками с отягощениями, когда тому было 16 лет. Джо обладал хорошо развитой фигурой, у него был полностью оборудованный домашний спортзал. В первый свой визит туда Стив увидел фото Джона Гримека на обложке журнала Strength&Health, которое и вдохновило его на тренировки. Каждый раз, когда он видел это фото, то хорошо понимал, что хочет быть таким же. Он начал тренироваться вместе с Джо и читал о тренировках все, что попадало под руку. Через несколько недель Стив купил 100-килограммовый набор отягощений, о котором узнал из рекламы, и все это на деньги, заработанные на доставке газет. Теперь он мог тренироваться самостоятельно.

Позже он поступил в школу в Каслмонте, одну из немногих, имевших оборудование для тренировок с отягощениями. Стив тренировался и в школе, и дома. Он обошел все местные спортзалы и наконец остановился на зале Эда Ярика (Ed Yoric) в Окленде.

Ярик разбирался в бодибилдинге и позже стал известен как тренер пяти Мистеров Америка - Клэнси Росса (Clancy Ross) - 1945, Стива Ривз - 1947, Джека Делинжера (Jack Delinger) - 1949, Роя Хиллиджена (Roy Hilligen) - 1951, и Рега Льюиса (Reg Lewis) - 1963, которые подростками занимались именно в его зале.

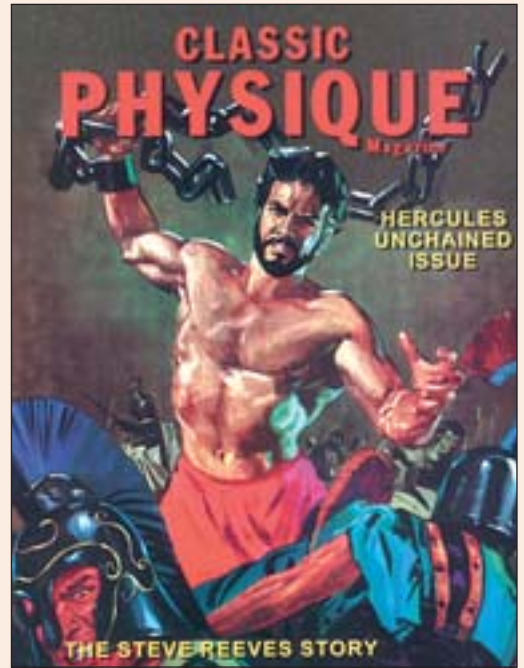
Под руководством Ярика Стив быстро набрал 15 кг мышечной массы и к восемнадцати годам весил 86 кг. После окончания школы в 1944 году





мендаций Ярика и собственных знаний. Он точно знал, как хочет выглядеть, и тренировался соответственно. Через несколько недель он вернулся к своим 95 кг и стал выглядеть великолепно.

Молниеносный взлет Ривза от полной неизвестности к величайшим вершинам бодибилдинга начался с его победы на конкурсе «Мистер Восточное Побережье» в Портланде, в декабре 1946 года. Он был полон оптимизма и уверенности в себе, тренировался еще жестче, чтобы добавить себе больше качественных мышц. В мае 1947 года он выиграл Мистер Западная Америка в Лос-Анджелесе, взяв также награды за лучшие руки, лучшую грудь и лучшие ноги.



он был призван в армию и отправился на Филиппины, где принимал участие в боевых действиях и был удостоен нескольких наград. Там же он несколько раз подвергался атакам малярии и на долгое время попал в госпиталь. Он пережил несколько рецидивов болезни и потерял более 10 кг веса.

После увольнения в запас Стив вернулся в зал к Ярику и приступил к серьезным тренировкам по программе «классическая фигура», которую сам задумал и составил на основе реко-

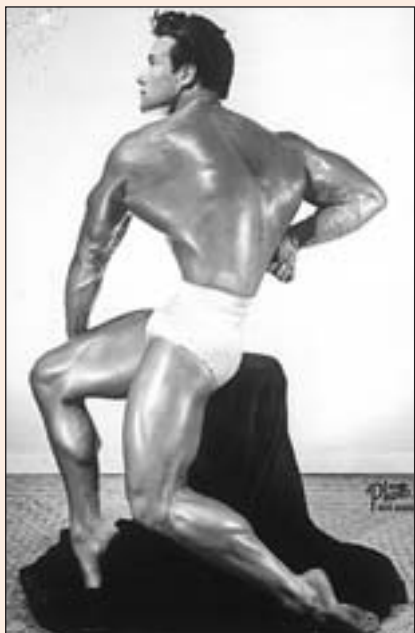
Но ему очень хотелось стать Мистером Америка. Месяцем позже 21-летний Ривз стал самым молодым в истории обладателем этого титула, победив 35 великолепных соперников, включая будущих суперзвезд Джорджа Эйфермана (George Eiferman) - Мистера Америка 1949 г и Джона Фарботника (John Farbotnik) - Мистера Америка и Мистера Уорлд 1950 г. Эрик Педерсон (Erik Pederson) сравнялся со Стивом,





набрав 72 очка из 75 возможных. Ситуация требовала повторного голосования. Выиграл Ривз.

Знаменитый спортивный писатель тех лет Гордон Винэйблс (Gordon Venables) писал в августовском выпуске Strength&Health 1947 года: «Чтобы оценить телосложение и внешний вид этого парня, надо его увидеть. Он в два раза лучше, чем на фотографиях! Думаю, что в концепцию великолепной мужской фигуры внесены некоторые изменения. Теперь мы имеем новый образец телосложения, и Стив Ривз увековечил его. Поражающая воображение ширина плеч и



удивительно тонкая талия - вот символы Новой Фигуры. Она выражает не столько силу, сколько скорость и грацию».

Хотя Стив не выглядел особо сильным, он был довольно мощным атлетом. Рег Льюис и Мел Вильямсон (Mel Williamson) видели, как он выполнял десять сетов в десяти повторениях с 55-килограммовыми гантелями на наклонной скамье. Стив мог поднять на грудь 102,5 кг, стоя на коленях, и выжать их несколько раз. Никто в зале Ярика, включая калифорнийского чемпиона в тяжелом весе Арта Джонса (Art Jones), не мог повторить этот трюк. Ривз демонстрировал недожиг-

ную силу, когда приседал 10 раз со 170-килограммовой штангой на груди, соревнуясь с национальным чемпионом по тяжелой атлетике в среднем тяжелом весе Джорджем Бриньолой (George Brignola).

В начале 1948 года Берт Гудрич (Bert Goodrich) устроил в Shrine Auditorium в Лос-Анджелесе громадную культурно-спортивную феерию, названную «Мистер США». Участвовать могли все, и несколько бывших Мистеров Америка, включая Ривза, вышли на соревнования. В свои 22 года и еще не на пике формы, он стал вторым после Клэнси Росса (Clancy Ross). Неудача не обескуражила его, он упорно готовился к турниру NABBA «Мистер Юниверс», который должен был пройти в Лондоне. Когда юный Ривз проиграл титул великому Джону Гримеку, которому стукнуло уже 38 лет, это не было позором.

Не успокоившись, Стив отправился в Канны, во Францию, и завоевал титул Мистер Уорлд. В 1949 году он предпринял новую атаку на «Мистер США», но стал третьим после Гримека и Росса. После этой победы Гримек ушел из спорта, оставшись непобежденным, и назвал Стива Ривза своим преемником.

В 1950 году Стив увлекся кинематографом, вследствие чего его вес упал до 87 кг. Но, решив еще раз побороться за титул «Мистер Юниверс», он вернулся на восток, чтобы тренироваться с Джорджем Эйферманом в Йорке, Пенсильвания. Стив набирал по полкило мышц каждый день и выиграл «Мистер Юниверс» 24 июля 1950 года. Его главным соперником был 23-летний Рег Парк, который впоследствии стал одним из самых великих бодибилдеров всех времен.

Классическая симметрия фигуры Стива была обусловлена тем, что на «Мистер Юниверс» его бицепсы, шея



и икры были одного и того же размера - 45,6 см, грудь 127,5 см, а талия 72,5 см при весе 98,5 кг. Он заявил о прекращении соревновательной деятельности, чтобы сфокусироваться на шоу-бизнесе. Первый фильм с его участием - «Jail Bait» - был снят печально известным режиссером Эдом Вудом (Ed Wood).

Стив сыграл несколько мелких ролей в таких бродвейских шоу, как «Kismet», «Li'l Abner» и «Wish You Were Here». Однако его кинематографическую карьеру запустил фильм «Афина» - легкая история с участием Дебби Рейнолдс (Debbie Reynolds),



Джейн Пауэлл (Jane Powell), Луиса Кэлхерна (Louis Calhern) и Эдмунда Пурдома (Edmund Purdom), в которой соединились астрология, здоровое питание и бодибилдинг. В сюжет были включены события турнира «Мистер Юниверс». Помимо Ривза в кадре появлялись и другие культуристы - Дик Дюбуа (Dick Dubois), Джо Голд (Joe Gold), Лайл Фокс (Lyle Fox), Забо Кошевски (Zabo Koszewski) и Джо Баратта (Joe Baratta), но только у него была роль с текстом. Юная дочь итальянского кинорежиссера Пьетро Франсичи (Pietro Francisci), увидев картину, сказала своему отцу, что нашла великолепного кандидата на роль Геракла в новом фильме.

Роли в кино на тот момент не очень интересовали Ривза, и он работал на American Health Studios. Получив телеграмму из Рима от Франсичи, он не обратил на нее особого внимания. Через две недели от режиссера пришло письмо с контрактом, чеком на 5000 долларов в виде аванса и авиабилетом до Рима. Это убедило его в серьезнос-

ти предложения, и он принял его. Все остальное уже принадлежит истории.

В 1959 году Стив Ривз стал мировой звездой, а фильм «Геракл» делал огромные сборы по всему миру. За каждый из двух первых фильмов Стив получил всего лишь по 10000 долларов, но когда узнал о многих миллионах, которые сделал американский продюсер Джозеф Левин (Joseph E. Levin), выкупивший права на фильм у итальянцев, то поднял свои гонорары до 250000 долларов за фильм.

Из семнадцати картин, которые Ривз сделал в Италии, его любимыми были «Пират Морган», «Багдадский вор» и «Долгая дорога в ад», последний из которых он сам продюсировал, выкупив права у Клинта Уолкера (Clint Walker).

Ривз, некогда владевший скотоводческой фирмой, на гонорары от фильмов приобрел ранчо в Калифорнии, неподалеку от Эскандидо. Он прекратил занятия шоу-бизнесом и всецело посвятил себя разведению лошадей. У Ривза была дюжина Морганов, и он стал президентом Morgan Horse Society в Сан-Диего. Он также стал гранд-маршалом ежегодного парада в Эскандидо.

Стив был очень умен. И, хотя никогда не имел компьютера, сотового телефона или кабельного телевидения, играл на многих Интернет-биржах, торговал землей и занимался некоторыми другими проектами. Результатом стало многомиллионное состояние.

Стив Ривз заставил многих по-другому взглянуть на бодибилдинг. Никому до сих пор не удалось повторить его классическую фигуру. Он смог бы стать моделью для Микеланджело при его работе над Давидом.

Его участие в «Герacle» запустило целую кинематографическую машину, которая за 10 лет выпустила в свет более 500 исторических филь-



мов. Это помогло начать свою карьеру в кино многим бодибилдерам, включая Чака Пендleton (Chuck Pendleton (Gordon Mitchell)), Гордона Скотта (Gordon Scott), Ричарда Харрисона (Richard Harrison), Эда Фьюри (Ed Fury), Брэда Хэрриса (Brad Harris), Лу Дегни (Lou Degni (Mark Forrest)), Дэна Вэфайадиса (Dan Vafiadis), Рега Льюиса (Reg Levis) и даже Рега Парка, который снялся в нескольких фильмах про Геракла. Ривз оказал влияние и на сегодняшних бодибилдеров, являющихся теперь уже звездами кино - Арнольда Шварценеггера, Лу Ферриньо (Lou Ferrigno), Рольфа «Конана» Меллера (Rolf «Conan» Moeller) и Роланда Кикинджера (Roland Kickinger). Он привнес мышцы в кинематограф. Уинстон Черчилль однажды сказал, что его любимыми киноактерами были Джон Уэйн (John Wayne) и Стив Ривз.

Никто с тех пор не был признан превосшедшим Ривза. Я знал его почти 50 лет, он сам по себе был значительным явлением. Мягкий, скромный, воспитанный, с великолепным чувством юмора, Стив Ривз не только обладал величайшим сложением, он был самым великим человеком из всех, кого я когда-либо встречал в своей жизни. **IM**

Дэвид Чепмэн (David Chapman)

«АБСОЛЮТНАЯ» СИЛА

Силовые номера Анны Абс



Сильным, мускулистым женщинам всегда было нелегко, но особенно в 19 веке. Несмотря на все препятствия, нескольким выдающимся женщинам тех лет все же удалось набрать и продемонстрировать силу в те времена, когда на силовой арене господствовали исключительно мужчины. Одной из незаслуженно забытых женщин-атлеток была Анна Абс (Anna Abs). Ее отцом был Карл Абс (Karl Abs), довольно известный в Германии силач. Дочь унаследовала от него способности к наращиванию силы, ровно, как и стремление ее демонстрировать. Она родилась 12 сентября 1851 года. Девочка начала свой путь в шоу-бизнесе в качестве наездницы на неоседланных лошадях, но позже переключилась на силовые трюки.

В своем представлении Анна демонстрировала силу, работая с 70-килограммовой штангой. Она поднимала ее на плечи, а затем выжимала над головой. Потом она предлагала желающим повторить это, и, конечно, лишь немногие могли оторвать штангу от пола. Она была также чемпионкой по борьбе. С вели-

Одной из незаслуженно забытых женщин-атлеток была Анна Абс (Anna Abs). Ее отцом был Карл Абс (Karl Abs), довольно известный в Германии силач.

Дочь унаследовала от него способности к наращиванию силы, ровно, как и стремление ее демонстрировать. Она родилась 12 сентября 1851 года. Девочка начала свой путь в шоу-бизнесе в качестве наездницы на неоседланных лошадях, но позже переключилась на силовые трюки

чайшим триумфом в Берлине она за один вечер победила пятерых французенок, входящих в команду под названием «Львицы».

Несмотря на ее очевидную силу и мастерство, Анна не очень-то везло в жизни. У нее просто не было артистического таланта. Мужчины находили ее мужеподобной и непривлекательной. Конечно, женщина вполне могла демонстрировать силу, но все же от нее ждали некоторого изящества и женственности. Анна же была крупной и сильной девушкой, при росте чуть выше 183 см она возвышалась над мужчинами и не подходила ни под какие стандарты очаровательной женщины. Наверное, поэтому почитателей у нее было не так уж много.

Несмотря на отсутствие популярности, Анна упорно работала, однако, судьба уготовила ей ранний уход из жизни. 18 февраля 1895 года она погибла неподалеку от Гамбурга, когда пароход, на котором она путешествовала, взорвался, погребя под своими обломками всех, находившихся на борту. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты способствующие усвоению питательных веществ

КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это коллаген, дополненный витамином С

СУПЕР ЙОХИМБЕ

СУПЕР ЙОХИМБЕ – концентрированный и гарантирующий потенцию экстракт коры йохимбе, стандартизированный по йохимбину



МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

A close-up photograph of a bodybuilder's muscular arms and chest as they perform a bench press. The athlete is lying on a bench, and a heavy barbell with multiple weight plates is positioned above their head. The lighting highlights the intricate muscle structure and vascularity of the arms and chest.

**Стив Холмэн
(Steve Holman)
Джонатан Лоусон
(Jonathan Lawson)**

Программа №15
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание **Рост**

ПРОГРАММА №15 ЦЕНТРА ТРЕНИРОВОК И ИССЛЕДОВАНИЙ IRONMAN

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)/Невье (Neveux)



рону на блоке - растягивающее упражнение. Будем выполнять его в наклоне, так мы добьемся лучшей растяжки вдоль всего тела.

Л: Да, когда мы делаем их стоя, они очень плохо сказываются на суставной сумке плечевого пояса.

Х: А мои и так уже повреждены в результате занятий пауэрлифтингом в молодости.

(Они делают по одному сету отведений одной руки в сторону в наклоне на блоке, затем один сет отведений одной руки в сторону с гантелью и два сета отведений рук в стороны стоя).

Л: Да, программа POF для дельт придала им хорошую накачку!

Х: Да уж, твои мышцы выглядят громадными. Приступим к спине.

(После одного разминочного сета они делают два сета подтягивания широким хватом).

Л: Почему-то подтягивания тяжелее, чем тяги вниз.

Х: Конечно, тянуть свое тело по воздуху вверх гораздо тяжелее, чем дергать за гриф с помощью инерции в нижней части спины.

Л: На что ты намекаешь?

Х: На то, что мы уже хорошо научились читинговать!

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)/Невье (Neveux)



Понедельник (дельты, спина, бицепсы)

Жимы из-за головы*	3 x 9,7,4
Подъемы рук в стороны на блоке	1 x 9-12
Подъемы одной руки в сторону с гантелью	1 x 9-12
Подъемы рук в стороны с гантелями	2 x 9-12
Подтягивания широким хватом*	2 x 9,7
Пулловеры на тренажеры	1 x 9-12
Тяги на низком блоке с веревочной рукоятью	1 x 9-12
Тяги на тренажере*	2 x 9-12
Подъемы согнутых рук в стороны в наклоне	2 x 9-12
Сгибания рук со штангой за спиной*	2 x 9-12
Сгибания рук лежа на наклонной скамье*	1 x 9-12
Концентрированные сгибания рук	1 x 9-12
Сгибания рук на блоке лежа (за головой)	1 x 9-12

Вторник (квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, пресс)

Приседания *	3 x 9,7,4
Сисси-приседания	1 x 9-12
Выпрямления ног	2 x 9-12
Становая тяга с прямыми ногами*	1 x 9,7
Сгибания ног*	2 x 9-12
Сгибания одной ноги	2 x 9-12
Жимы носками на тренажере для жимов ногами	2 x 15-20
Подъемы на носки стоя на одной ноге с гантелью	2 x 12-18
Подъемы на носки стоя в тренажере	1 x 15-20
Подъемы на носки сидя*	2 x 12-18
Подъемы колен в виси	1 x 7-9
Подъемы колен на наклонной скамье	1 x 7-9
Суперсет в стиле Aftershock	
Кранчи на абдоминальной скамье	1 x 9-12
Кранчи со скручиванием на горизонтальной скамье	1 x 9-12

* Перед рабочими сетами делайте 1-2 легких разминочных сета с 50% от вашего рабочего веса в первом и 70% - во втором.

! Добавляйте вес в каждом последующем сете, при этом число повторений снижается.

Переходим к тренажеру для пулловеров.

(Они выполняют один разминочный сет, затем один рабочий сет пулловеров, 9 повторений. Затем они переходят к низкому блоку и выполняют один сет тяг блока с веревочной рукоятью в наклоне, в каждом сете около 10 повторений.)

Л: Невероятная накачка! Ты - гений, мой друг!

Х: А ты великий мастер читинга!

Л: Я вовсе не читин-

говал в этом упражнении!

Х: Знаю, знаю. Я просто напоминаю тебе, что я слежу. Теперь давай сделаем тяги на тренажере для середины спины. Старайся, чтобы грудь была прижата к опоре. Я буду смотреть.

(Они делают один разминочный сет, затем два рабочих сета тяг на тренажере с опорой грудью, первый в 10 повторениях, второй - в 8.)

Л: Теперь отведения одной согнутой руки в наклоне, правильно?

Х: Да. Держи руки достаточно согнутыми, чтобы лопатки стягивались вместе в верхней точке каждого повторения. Не забывай, что

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

**XXI
power**

**Питание XXI
-УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**



*Сергей Огородников
мистер Юниверс 2005
среди профессионалов*



Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

отведения рук в стороны мы используем как упражнение в сокращенной позиции. Сфокусируйся на этом. Боковые дельты сами о себе позаботятся.

(Они делают два сета отведений согнутых рук в стороны в наклоне, в 10 и 8 повторениях.)

Х: Может, имеет смысл делать их на скамье с опорой для груди, или тебе больше нравится выполнять их сидя на краю обычной скамьи?

Л: Я предпочитаю скамью, хотя при таком стиле выполнения я ощущаю поворот в пояснице.

Х: Мы однажды сами писали в IRONMAN о том, как опасно выполнять это упражнение сидя на краю скамьи.

Л: Но я просто не могу дышать, когда делаю их с опорой грудью.

Х: Хорошо, остановимся пока на скамье, рискнем. Но если почувствуешь болезненные ощущения в пояснице, сразу же говори, мы переклочимся на другой вариант.

Л: Ты же знаешь меня: малейшая боль - и я буду ныть все время. Пришло время бицепсов?

Х: Да, поработаем на бицепсы.

(Они делают один разминочный сет, затем два рабочих сета сгибаний рук с гантелями, в 9 и 8 повторениях.)

Л: Классная у меня техника?

Х: Да, если это были подъемы штанги на грудь обратным хватом.

Л: Неужели я выполнял их настолько ужасно?

Х: Наверное, мы впредь будем делать сгибания рук стоя возле вертикальной опоры.

Л: Да, а пока у нас была хорошая возможность немного научиться читингу.

Х: И это ты считаешь немного? Хотел бы я посмотреть на твой настоящий читинг! Ты бы, наверное, достал гантелью до затылка, лежа

Среда (грудь, трицепсы, предплечья)	
Жимы лежа*!	3 x 9,7,4
Разведения рук с гантелями	1 x 9-12
Скрещивания рук на блоках	1 x 9-12
Жимы лежа на наклонной скамье в тренажере Смита	2 x 9-12
Скрещивания рук на блоках лежа на наклонной скамье	1 x 9-12
Выпрямления рук с гантелями лежа на скамье с обратным наклоном*	2 x 9-12
Выпрямления рук с гантелями над головой*	1 x 9-12
Выпрямления рук над головой на блоке*	1 x 9-12
Жимы вниз на блоке с V-образной рукояткой	2 x 9-12
Обратные сгибания рук в запястьях	2 x 9-12
Сгибания рук в запястьях	2 x 9-12
Пятница (все тело)	
Становая тяга* (в дыхательном стиле)	1 x 12-20
Выпрямления ног	1 x 9-12
Сгибания ног*	1 x 9-12
Подъемы на носки стоя в тренажере	1 x 15-20
Жимы лежа*	1 x 9-12
Жимы лежа на наклонной скамье в тренажере Смита	1 x 9-12
Скрещивания рук на блоках	1 x 9-12
Жимы гантелей*	1 x 9-12
Подъемы рук в стороны с гантелями	1 x 9-12
Тяги вниз широким хватом*	1 x 9-12
Пулловеры на тренажере	1 x 9-12
Тяги гантелей (с поддержкой груди)*	1 x 9-12
Шраги с грифом для проработки трапеций	1 x 9-12
Выпрямления рук с гантелями лежа на скамье с обратным наклоном*	1 x 9-12
Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта*	1 x 9-12
Повороты предплечий	1 x 15-20
Кранчи на абдоминальной скамье	1 x 9-12
Тренажер для низа спины	1 x 9-12

* Перед рабочими сетами делайте 1-2 легких разминочных сета с 50% от вашего рабочего веса в первом и 70% - во втором.
! Добавляйте вес в каждом последующем сете, при этом число повторений снижается.

на полу. Давай со следующей тренировки будем делать это упражнение с опорой спиной, пока ты не пробил себе череп. А теперь настало время поработать в растянутой позиции.

(Они делают один разминочный сет сгибаний рук с гантелями, затем один рабочий сет в 9 повторениях. Вслед за этим они делают один сет концентрированных сгибаний рук и

один сет сгибаний рук на блоке лежа.)

Л: Эти сгибания на блоке вызывают ужасное жжение!

Х: Теперь поработаем на брахиалис. Можешь дотянуться до грифа за головой?

Л: Нет, мне больно в плечах.

Х: Всегда у тебя найдется причина для читинга!

Л: Ты хочешь, чтобы я совсем потерял сознание?

Х: Если у тебя боль в плече, тяни гриф ко лбу. Травмы нам не нужны.

Л: Неужели я справился с этим! Настало время приготовить себе вкусенький протеиновый коктейль! **IM**

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)/Невье (Neuveu)



МЕТРО

САВЕЛОВСКАЯ



УЛИЦА БУТЫРСКАЯ, ДОМ 6, КОРПУС 3 "В"

тел.: (495) 971-63-45

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

**схема
проезда:**



Скип Ла Кур (Skip La Cour)

ИТАК, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ, ЧТОБЫ ПОСТРОИТЬ СВОЮ ФИГУРУ?

Ничего подобного!

Много раз я слышал от культуристов подобные слова: «Что бы я ни делал, как бы тяжело ни работал - я никак не могу вырасти. Можете ли вы мне помочь? Я уже перепробовал все!»

Я понимаю, сколько мучений вам могут принести неудачи в построении мышечной массы, но вы попробовали далеко не все. Не хочу показаться суровым, я просто хочу помочь вам достичь поставленных целей.

Для меня самой трудной задачей были квадрицепсы. Я безуспешно искал пути стимулирования их роста. Хотя желаемые объемы мне не давались, я ни на секунду не допускал мысли, что испробовано уже все.

Сколько существует различных тренировочных методик, философий и стратегий? Когда вы оцените количество известных упражнений и ваш выбор в плане подходов, повторений, весов и различных тренажеров, то поймете, сколько может быть вариаций. Добавьте сюда темп повторений, последовательность упражнений, степень концентрации и частоту тренировок - и эта цифра существенно возрастет. А если вы вспомните о вариациях в питании и приеме пищевых добавок, то число станет просто астрономическим. Возможны тысячи различных комбинаций, но большинство из нас попробовало лишь пару десятков, и то вряд ли.

Бодибилдинг - это стремление выглядеть настолько лучше, насколько это возможно. Если вы посчитаете, что перебрали уже все и проиграли, то не станете продолжать эксперимент. Так устроено наше мышление.

Большинство людей сдаются слишком быстро. Мы легко готовы идти на компромисс или оставить свои мечты, когда борьба становится слишком тяжелой, и нам не хватает воли на ее продолжение.

В мире бодибилдинга нас постоянно уверяют, что без помощи медикаментов невозможно добиться существенных изменений телосложения, если только вы не наделены выдающейся генетикой. Мы слышим это вновь и вновь от приятелей в зале и от тех, кто считает себя крупным специалистом в области строительства мышц. Что будет думать нормальный, мыслящий человек, слыша подобное так часто, особенно если он сам терпит неудачи в своих стремлениях?

Годами я находился в поиске той секретной стратегии, которая помогла бы мне улучшить мышцы ног. После тысячи вопросов, заданных квалифицированным людям, и дюжины перепробованных методик я, наконец, на девятый год поисков достиг хорошей сепарации ног. Мне показалось, что я нашел магическую формулу, когда услышал совет работать в полной амплитуде во всех упражнениях для ног. Эта техника кое-что дала мне, но все же этого было недостаточно для того, чтобы удовлетворить меня.

Недавно я снова начал тренироваться со своим старым тренировочным напарником Риком Куна (Rich Cunha), после десяти лет перерыва. Он успешно работает персональным тренером в элитном фитнес-клубе в Сан-Франциско. Хотя Рик больше не участвует в престижных соревнованиях, он очень хорошо разбирается в тренинге с отягощениями.

Я поведал ему, что мой приоритет номер один - квадрицепсы. После нашей первой тренировки ног он сказал: «Скип, во время приседаний ты слишком широко ставишь ступни. У тебя великолепная сила, и ты приседаешь как пауэрлифтер. Если хочешь построить квадрицепсы, ставь ступни уже».

Я попробовал, и сразу же почувствовал большую разницу. За все время моих поисков новой стратегии я ни разу не обратил внимания на ширину постановки ступней. Тем же вечером, путешествуя по Интернету, я наткнулся на фотографию бодибилдера с потрясающими квадрицепсами, и он приседал в такой узкой стойке, которую я никогда даже и не пробовал на протяжении всей своей карьеры.

Это может показаться мелочью, не так ли? Но разве именно так зачастую не происходит в жизни? Малейшее изменение может повлечь за собой громадные последствия. Нет ли и у вас подобных «мелочей», которые смогут помочь вам вырасти? Вы их и не найдете, если прекратите поиски.

Говорят, что Томас Эдисон получил работающую электрическую лампочку после 10000 попыток. Счастье для нас, что он не отказался от этой идеи, посчитав, что все уже испробовано.

Экспериментируйте. Испытайте различные стратегии. Кто знает, может быть, именно следующая попытка поднимет вас на новый уровень мышечного роста. **IM**



Модель: Скип Ла Кур (Skip La Cour)/Невые (Neweux)

Чередование условно травматического и нетравматического тренинга было очень продуктивным для нас, но теперь нам хочется немного увеличить тренировочный объем и включить в нашу программу методику проработки мышц со всех позиций мышечного напряжения. Ничто так не нагрузит мышцы, как полная их проработка на одной тренировке со всех углов в стиле POF- в сокращенной, растянутой и средней позиции. При чередовании травматического и нетравматического тренинга мы для большинства мышечных групп делили позиции мышечного напряжения на две тренировки.

Мы по-прежнему находимся в фазе роста, поэтому всеми силами стараемся избежать перетренированности. Это означает, что нам нужен однонедельный отдых, чтобы собраться с силами перед тем, как мы пойдем дальше. Уже несколько месяцев мы работали по программе чередования травматического и нетравматического тренинга, тренировались три раза в неделю, поэтому мы устали. Отдохнем, а заодно за это время составим следующую программу для строительства массы.

Мы решили увеличить количество тренировочных дней до четырех. Но наш сплит будет не совсем обычным. Наша цель - чуть больший объем работы, но главное - не переборщить. Тренировочный объем может стать стимулом роста массы, если повышать его медленно и методично, чтобы у организма было достаточно времени для адаптации. Если вы поспешите - то угодите в пропасть перетренированности.

Вот сплит, который мы решили испробовать:

Понедельник: дельты, спина, бицепсы

Вторник: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, пресс

Среда: грудь, трицепсы, предплечья

Пятница: все тело

Первые три дня недели мы будем прорабатывать каждую мышечную группу по полной программе позиций мышечного напряжения - по 4-7сетов, в зависимости от мышеч-

ной группы. Мы предпочитаем начинать проработку каждой группы мышц с упражнения в средней позиции, используя схему пирамиды, когда вес добавляется в каждом последующем сете, а количество повторений уменьшается. Число повторений варьируется, например 10, 8, 6. После большого упражнения в средней позиции мы делаем 1 или 2 сета каждого упражнения в растянутой позиции, после этого - упражнение в сокращенной позиции. Например, наша программа для квадрицепсов - это типичная программа в стиле POF:

<i>Средняя</i>	
<i>Приседания</i>	3x10,8,6
<i>Растянутая</i>	
<i>Сисси-приседания</i>	1x10-12
<i>Сокращенная</i>	
<i>Выпрямления ног</i>	2x9-12

Мы даем каждой группе мышц полную проработку в стиле POF, разделяя все группы на 3 дня - понедельник, вторник и среду. В четверг мы отдыхаем, а в пятницу у нас тренировка для всего тела, когда мы прорабатываем каждую мышечную группу 1-2 сетами, используя в одном сете упражнение в средней позиции, а во втором - изолирующее упражнение. Например, программа для квадрицепсов в этот день выглядит следующим образом:

<i>Становая тяга в дыхательном</i>	
<i>стиле</i>	1 x 12-20
<i>Выпрямления ног</i>	1 x 9-12

Наша недельная программа призвана один раз в неделю обеспечить каждой мышечной группе проработку со всех углов. Вслед за трехдневным сплитом неделя завершается быстрой высокоинтенсивной сессией, чтобы предотвратить атрофию мышц до того, как цикл начнется в следующий понедельник. Эта стратегия до предела напряжет нашу восстановительную систему. Правда, список упражнений, предназначенных для тренировки в пятницу, кажется доволь-

но длинным, но мы делаем всего по одному сету каждого. Кроме того, мы стараемся, чтобы число повторений было около 10. Это дает достаточное время под нагрузкой. Если вы решите попробовать эту программу, не забывайте о таких важных компонентах тренинга, которые мы перечисляли в позапрошлой статье этой серии: хорошая разминка, растяжка, оптимальный темп повторений, пауза между повторениями и надлежащий отдых между сетами. Просмотрите еще раз ту статью и повторите их, чтобы каждый сет этой тренировки попал в цель.

Понедельник в Центре Тренировок и Исследований IRONMAN

Джонатан Лоусон: Сегодня начинаем с дельт! Это классно!

Стив Холмэн: Да, нам обоим не

мешало бы добавить ширины, а поскольку операция по передаче ключиц - не наш вариант, единственная альтернатива - это отдать дельтам приоритет.

Л: Если бы Стив Ривз был моим генеалогическим предком!

Х: По крайней мере, у тебя хоть узкая талия. А я вот подумываю о том, а не удалить ли мне косые мышцы хирургическим путем.

Л: Думаю, это ни к чему. Эта новая программа, где первыми в понедельник прорабатываются дельты, делает все, что нужно. Сначала тяжелые жимы. Как мне это нравится!

(После двух разминочных сетов с прогрессирующим ростом сопротивления они делают три сета жимов за головой, добавляя вес в каждом сете.)

Х: В этом упражнении мы гораздо сильнее, когда ему не предшествует работа на другие мышечные группы.

Л: Наша новая программа очень эффективна. Что у нас следующее?

Х: Отведение одной руки в сто-



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

Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА



делает форму

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ARTLAB

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС