

СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И КРАСОТЫ

IRONMAN

AZINE

ТЕСТОСТЕРОН
часть 5

РУКИ и
ПРЕСС

Приключения
в мире
фитнеса

Леонид
Остапенко

ВАРИАТИВНОСТЬ

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

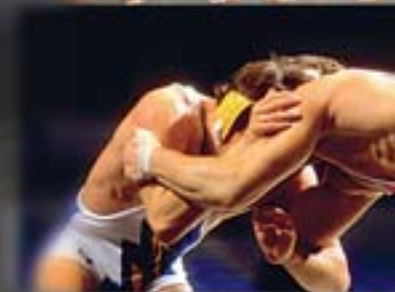
#6 1999

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD

**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ

КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru

ФИТНЕС



С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

НАПИТКИ XXI POWER

ГУАРАНА, ИЗОТОНИЧЕСКИЙ, КАРБОКОМПЛЕКС, L - КАРНИТИН

Энергетические напитки, обогащенные витаминами и питательными веществами

ШОКОЛАДКИ XXI POWER

CREA BAR, PROTEIN BAR, SLIM BAR

Батончики с пониженным содержанием жира и вредных сахаров

ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ XXI POWER

L - КАРНИТИН,
ГУАРАНА,
СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА В АМПУЛАХ

Легко усваиваемые и быстродействующие препараты для эффективной тренировки



тел.: (495) 780-66-45

www.sportservice.ru



IRONMAN MAGAZINE ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):
Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:

ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

Издатель и редакционный директор: Джон Балик

Соиздатель: Уоррен Уандерер

Директор по дизайну: Майкл Невье

Шеф-редактор: Стивен Холмэн

Художественный редактор:

Терри Страуд Брэтчер

Главный редактор: Рут Сильверман

Редактор: Лонни Тепер

Редакционный совет
российского издания:

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

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

Юрий Мельников, чемпион России по бодибилдингу

Владимир Турчинский, чемпион гладиаторских турниров, «Динамит»

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

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

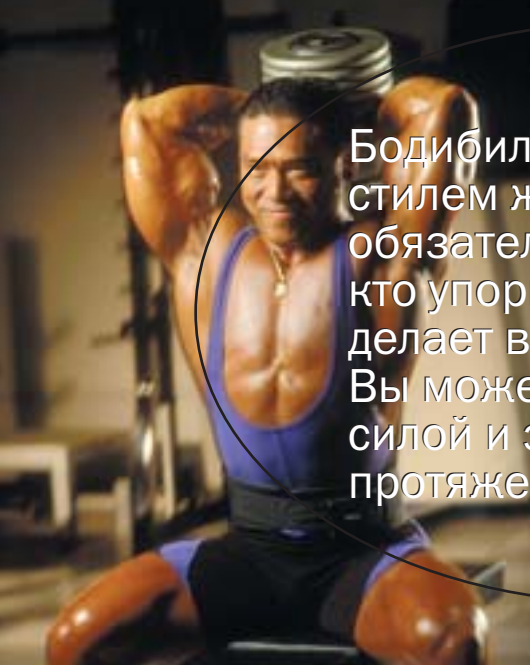
Отпечатано в Финляндии

Свидетельство о регистрации СМИ № 017912 от 17 июля 1998 года

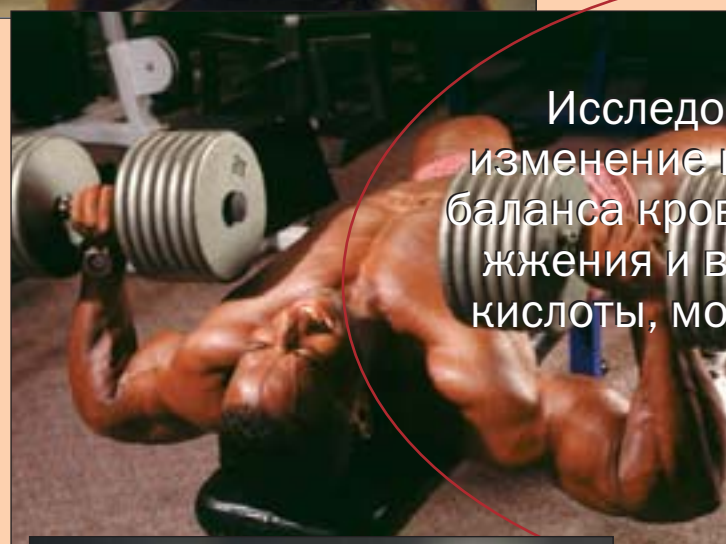
Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации и оставляет за собой право не вступать в переписку. Присланные рукописи и материалы не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных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

Содержание

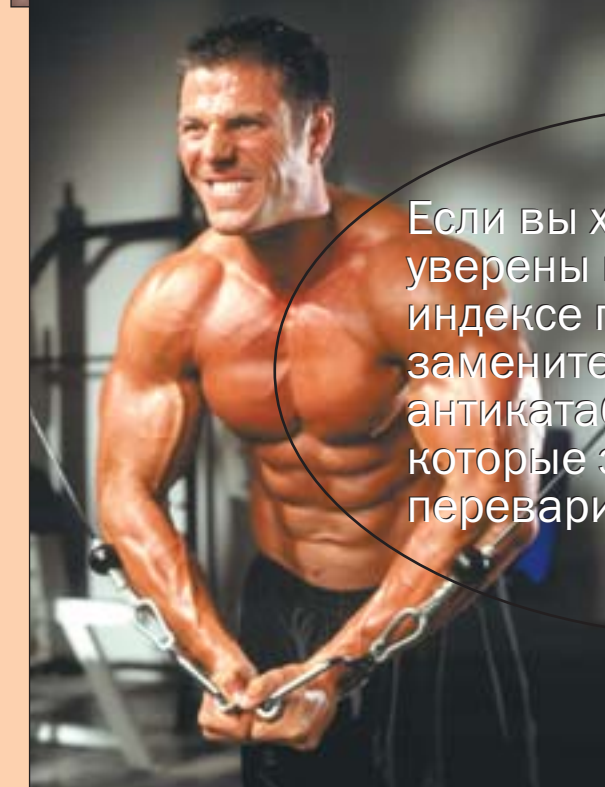
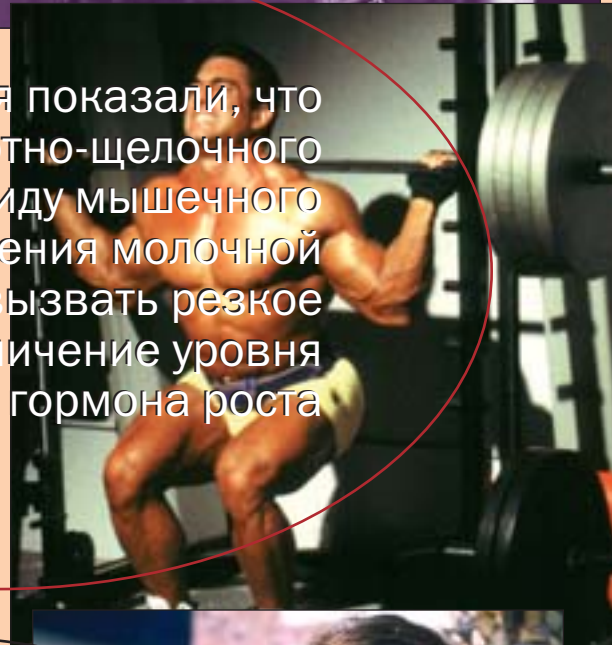
От редактора Джон БАЛИК	6
Новости и факты	8
Наука о спортивном питании	12
ОСНОВЫ Брэдли СТЕЙНЕР	16
Критическая масса Стив ХОЛМЭН	18
Тестостерон Майкл ГЮНДИЛЛ	22
Тренинг в стиле «Фэнтези»	26
Вариативность Джейсон КОХЕН	30
Ставьте высокие цели Скип Ла КУР	33
Приключения в мире фитнеса Рут СИЛЬВЕРМАН	36
Руки и пресс Стив ХОЛМЭН	40
Каждый человек индивидуален Билл СТАРР	48
Пауэр-тренинг Питер ТОРН	55
Без этого рост невозможен Даниэль ГВАРТНИ	56
1000 горячих вопросов о бодибилдинге	65
ЛЕОНИД ОСТАПЕНКО Владимир ТУРЧИНСКИЙ	70
Размер, сила, мощь С.С. СЛОАН	76
Для тех, кто тяжело набирает вес Саймон ГЭЛФОРД	82
Правильное начало Рон ХАРРИС	88
За пределами мощной мускулатуры Стюарт МАКРОБЕРТ	90
Терминология бодибилдинга	94



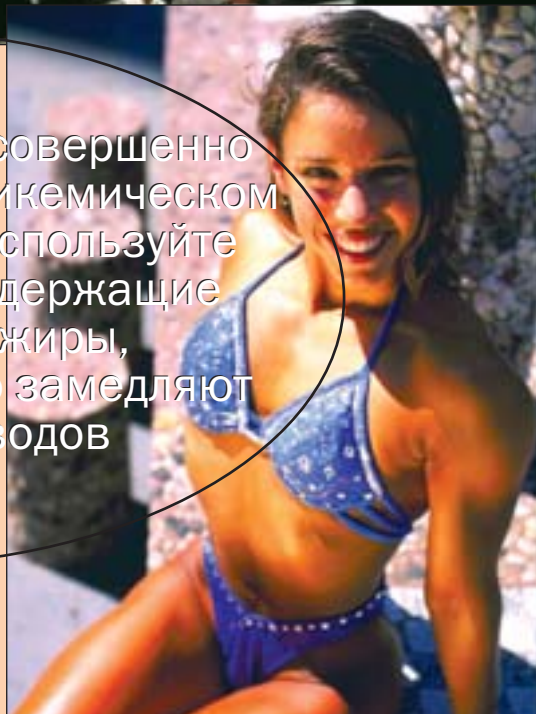
Бодибилдинг должен стать стилем жизни. Успех обязательно приходит к тем, кто упорно тренируется и делает все правильно. Вы можете наслаждаться силой и здоровьем на протяжении всей жизни



Исследования показали, что изменение кислотно-щелочного баланса крови ввиду мышечного жжения и выделения молочной кислоты, может вызвать резкое увеличение уровня гормона роста



Если вы хотите быть совершенно уверены в низком гликемическом индексе продуктов, используйте заменители пищи, содержащие антикатаболические жиры, которые значительно замедляют переваривание углеводов





Editorial

Джон Балик: колонка издателя

МИФЫ, СТЕРЕОТИПЫ И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

Недавно в одном из журналов, посвященных проблемам медицины и спорта, я прочитал статью под названием «Опровержение мифов о силовом тренинге». Наряду со вполне приемлемыми утверждениями - например, о том, что тренирующиеся с отягощениями женщины, вовсе не должны походить на мужчин - есть и такие, которые вызвали у меня недоумение. Например, следующие строки: «Бодибилдинг, возникший просто как приятное времяпрепровождение, превратился в соревновательный спорт, в прекрасное и довольно экстравагантное шоу. Победителя определяют мышечная масса, рельефность и симметрия. Однако, гибкость, сила, выносливость, аэробные способности и здравый смысл здесь редкие гости».

Кое-что из этого звучит правдоподобно, но обвинять бодибилдинг в отсутствии здравого смысла - это игнорировать действительность. Неужели эти так называемые «эксперты» не заметили, что огромное количество инноваций и тренировочных методик, теперь

используемых в любом силовом виде спорта, пришли прямо из бодибилдинга? Например, сплиты, система подходов и доволно много распространенных и популярных теперь упражнений, вроде приседаний.

Многие виды спорта



требуют силовой подготовки. Это и триатлон, и марафонский бег, и спортивная гимнастика. Но много ли тренировочных инноваций они дали? Мы должны уважать атлетов, тренирующихся на самом высоком уровне, а не обвинять их в отсутствии интеллекта. Сомневаюсь, что большинство людей заподозрит тяжелоатлетов в отсутствии здравого смысла только потому, что они одержимы тренировками и соревнованиями.

Бодибилдинг и так тяжело уживается в общественном сознании, и то, что бодибилдеры выглядят не так, как какой-нибудь средний Джо, не является основанием для нападок. Они только создают предубежденность и формируют стереотипы, которые отбрасывают нас назад в деле популяризации этого вида спорта.

Еще одна спорная фраза из этой статьи, являющаяся не чем иным, как попыткой разделить тренинг с отягощениями и бодибилдинг: «Силовой тренинг или тренировки с отягощениями - это использование гантелей, штанги, тренажеров и другого оборудования в целях повышения уровня тренированности и улучшения внешнего вида». В моем представлении подобная фраза и является определением бодибилдинга.

К сожалению, слово «бодибилдинг» имеет негативный оттенок, во многом благодаря статьям, подобным той, которую мы обсуждаем. К тому же многие тренеры и инструкторы помогают загонять это слово в какой-то подпольный словарь специальных терминов.

Есть бодибилдинг, и есть соревновательный бодибилдинг, подобно существованию гимнастики и соревновательной гимнастики. Последнее - это экстремальная версия первого. Я считаю, что каждый, прибегающий к силовому тренингу для улучшения своей фигуры, и есть бодибилдер. Кроме того, вы не сможете улучшить свой внешний вид, не набрав некоторого количества мышц и не избавившись от некоторого количества жира, а это и есть здравый смысл. **IM**





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



28 июля отметил свой 55-летний юбилей руководитель научно-исследовательского отдела фирмы «EAM Спорт Сервис» Леонид Алексеевич Остапенко - известный тренер-методист, обладатель международного сертификата персонального тренера, член Международной Ассоциации Спортивных Наук (ISSA).



Леонид Остапенко

Редакция журнала IRONMAN и сотрудники фирмы «EAM Спорт Сервис» от души поздравляют Леонида Алексеевича с этим замечательным праздником и желают ему крепкого спортивного здоровья, бодрости духа, счастья и благополучия в личной жизни, а также дальнейших успехов в области науки.

Так держать, Леонид!

«Ночь Чемпионов - 99»

Пол Диллетт, которому не повезло на прошлогодней Олимпии, оказался гораздо удачливее в этом году, победив на конкурсе «Ночь Чемпионов» (22 мая, Нью-Йорк). Это была его третья победа на профессиональном конкурсе (первые две он одержал в 1994 году на Европейских Гран-при в Германии и Франции). Хотя в этом году ему немного недоставало рельефа, он обладал



Пол Диллетт

довольно симметричной мускулатурой и был достаточно огромен - при росте 188см весил 130кг. Десятка победителей выглядела следующим образом:

- 1) Пол Диллетт
- 2) Павол Яблонцики
- 3) Декстер Джексон
- 4) Маркус Рул
- 5) Милош Сарцев
- 6) Эрни Тейлор
- 7) Джонни Мойя
- 8) Даррем Чарльз
- 9) Портер Коттрелл
- 10) Орвилл Берк

(Первые пять получили право на участие в «Мистер Олимпии-99»)

Кто станет Мистером Олимпия-99?

«Мистер Олимпия-99» пройдет 22-23 октября в Лас-Вегасе, штат Невада в Mandaley Bay Hotel (совместно с «Фитнес-Олимпией»). В этом году 18 претендентов на этот титул: Ронни Коулмэн, Флекс

Уилер, Нассер Эль Сонбати, Шон Рэй, Кевин Леврон, Крис Кормье, Маркус Рул, Джей Каттлер, Эрни Тейлор, Милош Сарцев, Портер Коттрелл, Пол Диллетт, Жан-Пьер Фукс, Павол Яблонцики, Декстер Джексон, Ли Прист, Хамдулла Айкутлу и Майк Матараццо. Кто же станет первым? Прогнозов на этот счет множество. Время покажет.

Возможно, нашим читателям будет интересно узнать, сколько стоят билеты на посещение этого шоу:

«Мистер Олимпия» (предварительное судейство) - \$50
 «Мистер Олимпия» (финал) - \$60-200
 «Фитнес-Олимпия» (конкурс) - \$50-150
 «Олимпия» (семинар) - \$40
 Специальный билет VIP - \$500 (включает лучшие места на предварительное судейство и финал Мистер Олимпии, Фитнес-Олимпии, на вечеринку «Фитнес-Олимпия», VIP - банкет и семинар «Олимпия»).

Проведение конкурса «Мисс Олимпия» назначено на 9 октября; он пройдет в Санта-Монике.

Шон Рэй планирует провести специальный семинар «ALL STAR» («Все звезды») на следующий день после «Олимпии». Проходить он будет в Gold's Gym в Лас-Вегасе. Пятеро «звезд» бодибилдинга - Нассер Эль Сонбати, Крис Кормье, Ли Прист, Майк Матараццо, и, конечно, Шон Рэй - будут рассказывать о конкурсе, обсуждать вопросы, касающиеся питания, диеты, пищевых добавок, тренинга и позирования. По всей вероятности, кульминацией этого мероприятия станет «Позирование Пяти Чемпионов».



Через неделю после «Мистер Олимпии», 29-30 октября, в Риме состоится Профессиональный Чемпионат Мира Джо Вейдера. По предварительным данным, призовой фонд составит около \$100 000.

Мир бодибилдинга потерял талантливого художника

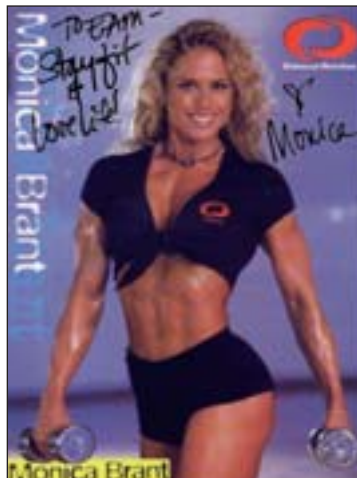
В апреле этого года ушел из жизни Арт Целлер - талантливый фотограф, широко известный в мире бодибилдинга. По словам Джона Балика, главного редактора журнала IRONMAN, который более 33 лет дружил с Артом, «он всегда говорил правду, и его, порой горькая, правда, а также незыблемая целостность, были



Арт Целлер и Джон Балик

отличительными качествами его натуры. Он говорил о том, что он чувствовал, что он знал, а не обязательно то, что вы хотели бы услышать. Он был прежде всего художником. Коммерческая сторона фотографии, т.е. деньги, полученные от нее, были для него чем-то второстепенным. Самым большим удовольствием была для него радость созидания; он наслаждался тем, что мог поделиться с ближними сотворенной им красотой. И, хотя теперь его нет с нами, он продолжает нас вдохновлять».

С 8 по 11 июля в Лас-Вегасе проходила выставка-семинар спортивных пищевых добавок, ежегодно устраиваемая National Nutritional Food Association. На ней была выставлена продукция



ведущих фирм, производящих пищевые добавки для спортсменов, продукты диетического питания. В работе выставки принимали участие и фирмы, занимающиеся продажей спортивных пищевых добавок. На выставке также побывал и представитель фирмы «ЕАМ Спорт Сервис», где ему представилась возможность не только ознакомиться с новейшими разработками в области спортивного питания, но и пообщаться со многими «звездами» бодибилдинга и фитнеса. Среди них была и Моника Брант, представлявшая фирму UNIVERSAL.

Чемпионка Олимпии подарила на память свою фотографию с автографом. На семинаре она сказала, что еще не решила, будет

ли отстаивать свой титул, завоеванный в прошлом году. Победа в «Фитнес-Олимпии» была ее давней мечтой, к которой она стремилась. Теперь же ее мечта осуществилась - она достигла самой вершины фитнеса, что позволило ей заключить весьма прибыльный контракт с фирмой UNIVERSAL. А тренироваться для подготовки к конкурсу такого высокого уровня довольно сложно - требуется как минимум 12 недель тяжелого тренинга и жесткой диеты. Но, может быть, она все же решит участвовать.

«Драка - 99»

27 июля 1999г в помещении Цирка на Цветном бульваре собрались вовсе не дети, ожидающие встречи с клоунами и акробатами. В этот день здесь проходил турнир по рукопашному бою «Драка-99». В качестве гостя выступил Владимир Турчинский (Динамит) - на глазах у изумленной публики он поднял автомобиль ВАЗ-2108 со стоящей на капоте Ириной Шелестовой.



ДРАКА 99

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

Nutrition SCIENCE

Наука о спортивном питании: вопросы и ответы

Вопрос: Я читал, что для оптимального усвоения креатина его нужно употреблять вместе с простыми углеводами. Основанием к этому служит тот факт, что простые углеводы вызывают сильный выброс инсулина, который способствует переносу креатина. Вопрос такой: могу ли я добавить протеин к этим углеводам и использовать меньше простых углеводов, и останется ли усвоение креатина по-прежнему оптимальным?

Ответ: Многие люди задаются вопросом о возможности одновременного употребления протеина и креатина. Во-первых, это вызывает отличные биохимические реакции. Кроме того, креатин - это всего лишь аминокислотный продукт, который производится в печени, поджелудочной железе и почках из предшественников - аминокислот аргинина, метионина и глицина. Добавок ко всему, несколько исследований показали, что протеин и углеводы, потребляемые одновременно, не только совместимы, но оказывают большее влияние на синтез мышечного гликогена после тренировки.

Высвобождение инсулина подавляется во время тренировки по вполне понятной причине. Он быстро понижает уровень глюкозы в крови, запуская процесс ее потребления жировыми клетками. Этот процесс очень важен и желателен, когда вы отдыхаете, но только не во время тренировки. Быстрое падение глюкозы в крови - гипогликемия - приводит к слабости и потере концентрации.

Гормоны, такие как катехоламины (адреналин и норадреналин), доминируют во время выполнения упражнений. Они подавляют высвобождение инсулина и поднимают уровень глюкозы в крови, запуская механизм гликолиза - расщепления хранящегося в печени гликогена. Однако, все меняется после окончания тренировки. Уровень инсулина повышается, а вслед за этим активизируются энзимы, синтезирующие гликоген.

Ученые ищут пути максимизации послетренировочного

синтеза гликогена как средства восстановления. В то время как организму нужны оптимальные запасы гликогена для обеспечения энергией анаэробного тренинга, обычно выполняемого бодибилдерами, многие не понимают необходимости того же самого для синтеза мышечного протеина. Процесс, начинающийся с повышения уровня инсулина после тренировки, имеет и побочные эффекты, такие как угнетение катаболического адrenaльного стероида кортизола с последующим подъемом других, уже анаболических гормонов - тестостерона и гормона роста.

Обычно рекомендуют после тренировки употреблять комбинацию, состоящую из трех частей углеводов и одной части протеина. Углеводы должны быть простые, с высоким гликемическим индексом. Протеин добавляется из-за содержания

в нем глюкогогенных аминокислот, которые быстро превращаются в простые сахара и способствуют высвобождению инсулина.

Я углубился во все эти подробности, чтобы поточнее объяснить, каково совместное влияние углеводов и протеинов на метаболизм. Поскольку протеин и аминокислоты могут вызвать высвобождение инсулина (хотя и не в такой степени, как простые углеводы), то решение принимать их совместно вполне логично, особенно для людей, придерживающихся низкоуглеводной диеты.

Некоторые предполагают, что, раз прием протеина всегда вызывает выделение желудочной кислоты, то одновременный прием креатина приведет к его превращению в креатинин, главный продукт его распада. Научных доказательств этого утверждения нет, поэтому возможно и то, и другое.

Последние исследования британских ученых подтвердили полезность соединения креатина и протеина. В связи с тем, что соединение протеина с углеводами повышает уровень инсулина больше, чем прием одного из них, что способствует транспортировке креатина в мышцы и подъему его уровня, авторы пришли к заключению о преимуществах соединения протеина с углеводами.

В эксперименте участво-



вали обладающие отличным здоровьем мужчины, которые воздерживались от приема пищи четыре часа, а потом получали одну из нескольких комбинаций креатина или плацебо. Они принимали пять грамм креатина, растворенные в 250мл воды. Через 30 минут они получали одну из следующих комбинаций: 500мл плацебо; 47г углеводов и 47г протеина; 47г углеводов; 94г углеводов.

У людей, принимавших наибольшую дозу углеводов - 94г - было отмечено самое большое потребление креатина мышцами. Прием смеси углеводов и протеина хотя и показал такой же уровень подъема инсулина, но не вызвал особой его активности. Исследователи пришли к выводу, что добавление протеина к углеводно-креатиновой смеси не дает ей никаких преимуществ перед смесью креатина и простых углеводов.

Но возникает ряд вопросов. А почему прием креатина и смесей был разделен 30 минутами? Тормозил ли протеин усвоение креатина? Очевидно, что нет, но из результатов исследований этого не понять. Единственное, что показали исследования - это необходимость приема углеводов для оптимального усвоения креатина.

Вопрос: Можно ли добавлять сырые яйца в протеиновые коктейли? Что лучше усваивается организмом: сырые яйца или вареные?

Ответ: До появления и широкого распространения сывороточного белка безусловным лидером среди протеиновых источников были порошки, полученные из яиц. Аминокислотный профиль яичного протеина был настолько идеален, что использовался в качестве стандарта при определении биологической ценности других продуктов.

Нельзя сказать, что теперь яйца уже не являются популярным источником белка среди спортсменов. Почти каждая диета, направленная как на снижение веса, так и на его набор, включает яйца. Культуристы-чемпионы зачастую съедают более 20 яичных белков в день, что звучит, конечно, ужасно, но на самом деле дает только 60 г протеина.

Дело в том, что все те кошмарные вещи, которые вы слышали про яйца, не имеют четких доказательств. Например, хотя яйцо содержит 300 мг холестерина, то есть дневную его дозу, согласно Американской Сердечной Ассоциации, потребление яиц не вызывает подъема уровня холестерина в плазме. А вот потребление насыщенных жиров является

ключевым фактором в определении количества холестерина в крови.

Синтез холестерина в печени строго регулируется и



получаемый из пищи холестерин играет не основную роль в регулировании его уровня в крови. Но, с другой стороны, насыщенные жиры являются идеальной субстанцией для синтеза печенью переносчика холестерина - липопротеина низкой плотности (ЛНП), который напрямую связан с сердечными заболеваниями. Если даже так, то только окисленный ЛНП может вызвать изменение кровеносных сосудов, что ведет к атеросклерозу.

Последние исследования показывают, что употребление яиц никак не отражается на уровне холестерина в плазме большинства людей, которые при этом употребляют ограниченное количество насыщенных жиров. Поскольку содержащиеся в яйце холестерин и жиры находятся только в желтке, люди, употребляющие только белки, вообще могут не опасаться холестериновой угрозы.

Это, конечно, хорошо. Но, с другой стороны, все витамины, минералы и полезные питательные вещества, такие как лецитин, находятся только в желтке. Таким образом, отказываясь от желтка, вы получаете чистый протеин и ничего более. Но общее содержание протеина уменьшается с 6-7 грамм в целом яйце до трех в яичном белке. Более того, снижается и биологическая ценность протеина, так как некоторые незаменимые аминокислоты находятся в желтке.

Теперь к вопросу об усвояемости. Хотя большинство людей, не причастных к бодибилдингу, приписывают популярность поедания сырых яиц той знаменитой сцене из фильма «Рокки», где Рокки Бальбоа, в исполнении культуриста-любителя Сильвестра Сталлоне, опрокидывает себе в глотку сырые яйца со спокойным выражением лица, все же такая практика существовала задолго до возникновения образа Рокки в мозгу Сталлоне. Помню, как я подмешивал сырые яйца в свои протеиновые напитки в подростковом возрасте. Но это было так давно, что я уже и забыл.

Почему сырые яйца? Наверное, потому, что сырое лучше усваивается. Применительно к некоторым протеиновым продуктам это верно. Составляющие протеин аминокислоты связаны в некое подобие цепочек пептидными связями. При нагревании эти связи разрушаются, изменяя природные свойства протеина. Этот процесс называется денатурацией. Звучит, это, конечно, ужасно, хотя особой опасности не представляет. При нагревании до не очень высокой тем-



Составляющие протеин аминокислоты связаны в некое подобие цепочек пептидными связями. При нагревании эти связи разрушаются, изменяя природные свойства протеина.

nutrition SCIENCE

пературы протеин мало изменяется, даже если происходит его частичная денатурация.

Но все же как-то не очень удобно добавлять в протеиновый коктейль варенные яйца. Так какой протеин лучше усваивается - сырой или вареный? Последние исследования дали четкий ответ раз и навсегда. В ходе эксперимента, о котором рассказывалось в *Journal of Nutrition* (128:1716-1722; 1998), его участникам давались сырые и варенные яйца, содержащие изотопы, для прослеживания их пути.

В эксперименте участвовали здоровые люди, но с илиостомией. Это означает, что им хирургическим путем была вживлена некая емкость для сбора биологических выделений. Такие операции производятся в результате некоторых болезней кишечника, повлекших за собой частичное его удаление. Для эксперимента были выбраны именно такие люди, потому что илеостомные емкости позволяют получить прямой доступ к продуктам переработки протеина, нежели исследование выделений, которые часто включают в себя отмершие клетки стенок кишечника, умершие красные кровяные тельца и др.

Предыдущие непрямые исследования показали усвояемость цельного яичного протеина на уровне 92-97%. В результате новых исследований было доказано, что усвояемость варенных яиц составляет 91%, а сырых - 50% за 24-часовой период. Вместе с тем, ученые отметили, что неполное (91%) усвоение варенных яиц может привести к патологическим изменениям кишечника, включая рак или колит, а также вызвать серьезные воспаления толстого кишечника.

Это означает, что непереваренный протеин останется в кишечнике дольше, чем это необходимо. Но это не обязательно происходит в реальной жизни, за стенами лаборатории, особенно если вы потребляете достаточно клетчатки. Она, будучи непереваариваемой субстанцией, ускоряет прохождение продуктов усвоения пищи по кишечнику, даже если они и не полностью переварились. Это одна из причин то-

го, почему употребление клетчатки может предотвратить раковые заболевания кишечника, выводя из организма потенциальные канцерогены.

Почему же варенные яйца усваиваются быстрее сырых? Термообработка ведет к структурным изменениям в молекулах протеина, облегчая пищеварительным энзимам доступ к пептидным связям. Таким образом, денатурация протеина ведет к его более быстрому усвоению. Сырой яичный белок содержит также факторы, препятствующие усвоению. Они подавляют активность главного для протеина пищеварительного энзима - трипсина, который расщепляет пептидные цепочки на более мелкие фракции. Эти исследования показали, что уровень азота был значительно меньше в случае с сырыми яйцами, чем с вареными. Азот - это то, что отличает протеин от жиров и углеводов.

В связи с тем, что сырые яичные белки быстрее покидают желудок и оказываются в тонком кишечнике, время их прохождения через него больше, чем у варенных яиц. Но, поскольку именно в тонком кишечнике происходит всасывание питательных веществ, логично было бы предположить, что большее время прохождения через него означает большее усвоение. Но этого не происходит с сырыми яичными белками.

Еще одна проблема с сырыми яйцами заключается в опасности отравления сальмонеллой. Некоторые утверждают, что каждое сотое сырое яйцо содержит достаточно сальмонеллы для пищевого отравления. Не думаю, что Вам бы хотелось, чтобы это яйцо попало именно Вам.

Кроме того, сырые яйца содержат элемент, называемый авидин, который способен связывать витамин группы В - биотин - и выводить его из организма. Хотя такое развитие событий происходило в лабораторных условиях, оно вряд ли повторится в реальной жизни. Но вы можете сесть на диету, вообще не содержащую биотина, и съедать огромное количество сырых яиц, чтобы проверить это. Боюсь только, что сальмонелла доберется до вас раньше.

С П О Р Т И В Н А Я Н А У К А

Как аэробные упражнения способствуют потере жира

Культуристы и другие спортсмены выполняют упражнения на выносливость (или аэробные), преследуя, в основном, следующие цели:

- 1) Уменьшение жировой прослойки. Так как жир может окисляться, или сжигаться, только при усиленном поступлении кислорода, это достигается с помощью аэробной нагрузки.
- 2) Повышение тренированности сердечно-сосудистой системы. Аэробикой занимаются также те спортсмены, у которых имеются для этого специфические потребности - например, легкоатлеты или марафонцы.

Аэробные упражнения сжигают калории, и, если вы сжигаете их больше, чем потребляете, то происходит сброс веса. Однако, недавние исследования показали, что, наряду с уменьшением жировой прослойки, аэробика производит еще некоторые изменения в организме. Статья о результатах этих исследований готовится к публикации в *American Journal of Physiology*. Целью эксперимента было изучение влияния аэробной нагрузки на жировые клетки тучных людей. Тринадцать мужчин занимались на велотренажере четыре раза в неделю по 30-45 минут в течение трех месяцев. Перед началом исследований и по-

сле их окончания ученые выделяли жировые клетки и измеряли их чувствительность к катехоламинам и инсулину. Катехоламины, такие как адреналин и норадреналин, активизируют в жировых клетках энзим, называемый гормоночувствительной липазой, который останавливает высвобождение свободных жирных кислот и глицерина - субстанций, из которых состоят триглицериды - одна из форм жиров в организме. Инсулин же действует наоборот, активизируя другой энзим в жировых клетках - липопротеиновую липазу, которая вызывает синтез жиров.

По истечении трех месяцев все испытуемые показали



IRONMAN

НОВАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ЛИНИЯ
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО
РАЗУМНАЯ ЦЕНА
ПОТРЯСАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



Питание IRONMAN Серия Протеины

Необходимые источники белка для построения мышечной ткани и восстановления организма после тренировки. Различные по составу белки обеспечивают организм полным набором аминокислот с наиболее оптимальным аминокислотным профилем.

Требуйте товар с наклейкой-голограммой фирмы «ЕАМ Спорт Сервис» – это гарантирует высокое качество товара

«ЕАМ Спорт Сервис»

Тел.: (095) 129 2084
Тел./факс: (095) 129 2082
Адрес: 117218 Москва,
ул. Кржижановского 14, корпус 3
метро «Профсоюзная»
e-mail: samole@dol.ru

снижение уровня жира в организме, но без потери общего веса тела. Очевидно, что жир был заменен мышцами, то есть «сухой» массой. Темп сжигания жира и активность гормоночувствительной липазы снизились к концу эксперимента. Может показаться, что замедление сжигания жира вызвано упражнениями. Но тесты показали, что причиной повышения активности адреналина является отсутствие активности энзимов.

Но более важным оказалось снижение активности альфа-2 адренорецепторов и инсулина, которые блокируют высвобождение жиров в организм из жировых клеток. Если снижается активность одного из них или обоих, за этим должно последовать значительное снижение количества жира в организме. Ученые пришли к заключению, что аэробная работа модифицирует процесс распада жировых клеток у тучных людей за счет активации адреналина, в то же время останавливая механизм блокировки высвобождения жира из жировых клеток, за которые «отвечают» инсулин и альфа-2 адренергические рецепторы.

Связь между инсулином и IGF-1 во время тренировки

Недавние исследования показали, что инсулин может быть необходим для увеличения уровня синтеза протеина в мышцах после тренировки. Этим объясняется распространенная рекомендация употреблять комбинации простых сахаров или углеводов с высоким гликемическим индексом и быстроусвояемый протеин, такой как сывороточный, сразу же по окончании тренировки. Подобное сочетание питательных веществ способствует более быстрому синтезу гликогена в мышцах, так же как и более эффективному синтезу протеина. Оба процесса являются следствием большого выброса инсулина после окончания тренировки, вызванного приемом белково-углеводной смеси.

Насколько важен инсулин для синтеза мышечного протеина после физической нагрузки? Необходим большой выброс инсулина или достаточно будет умеренной секреции? На эти вопросы ученые попытались ответить, проведя исследование, результаты которого скоро появятся в American Journal of Physiology. В эксперименте участвовали самцы крыс, которые были больны диабетом из-за частичного удаления поджелудочной железы (орган, где синтезируется инсулин), а также здоровые особи. Они были разделены на две группы, в одной из которых крысы занимались чем-то подобным тренингу с отягощениями. Их заставляли стоять на задних лапках с привязанным к спине грузом. (А вы подумали, что они поднимали гантели и штанги?) Другая группа отдыхала.

Ученые измеряли уровень белкового синтеза в мышцах с помощью изотопов. Тренировки вызвали увеличение синтеза белка как у здоровых, так и у больных животных, но уровень инсулина в крови диабетиков был в два раза ниже, чем у здоровых. Но, в конце концов, обе группы показали значительный рост мышечной массы.

Чтобы выяснить, как это стало возможным даже при недостатке инсулина у больных диабетом крыс, исследователи проверили состояние других известных факторов, влияющих на синтез протеина после физической нагрузки, таких как eukaryotic initiation factor 2B (EIF2b), инсулиноподобный фактор роста (IGF-1) в плазме и в мышцах. Совершенно точно, что EIF2b был выше и у больных, и у здоровых особей после упражнений. Уровень IGF-1 в плазме у тренировавшихся крыс, больных диабетом, был выше, чем у нетренированных диабетиков. Но у здоровых крыс различий не обнаружено, вне зависимости от того, тренировались они или нет. Мышечный IGF-1 был одинаковым в группах здоровых тренированных и нетренированных крыс, но среди диабетиков он был в 2-3 раза выше у тренированных, чем у пассивных.

Все это говорит о том, что при недостаточности инсулина в организме включаются другие механизмы, способствующие увеличению синтеза протеина, такие как местное высвобождение IGF-1 в мышце и подъем уровня EIF2b.

Означает ли это, что нет необходимости употреблять дополнительно углеводы и протеин после тренировки? Конечно же, нет. Протеин необходим для оптимального синтеза IGF-1 в мышцах, а углеводы вызывают анаболический эффект путем подавления высвобождения кортизола после тренировки. Вся суть в том, что организм имеет запасные механизмы синтеза протеина после тренировки, которые включаются тогда, когда по каким-то причинам уровень инсулина не достиг необходимой величины в этот момент. **IM**

fundamentals

ОСНОВЫ

Правила, которые необходимо соблюдать, чтобы добиться успеха
Часть 2

В прошлом номере мы обсуждали четыре фактора, обеспечивающих успех в бодибилдинге. Но я не говорил, что не нужно прилагать никаких усилий для достижения этого успеха. Совсем наоборот - необходимы огромные усилия. Достаточно легко определить направление их приложения. Причина того, что многие люди не достигают поставленных целей в бодибилдинге кроется не в том, что они не изучили секретов достижения успеха, а в том, что они не поняли, что никаких секретов в строительстве мышц нет.

За мои 30 лет работы на этом поприще я ни разу не встречал человека, чьи тренировочные проблемы

нельзя было решить путем упрощения. Люди склонны усложнять свои тренировки, они делают слишком большой упор на количество, вместо того, чтобы подумать о качестве. Они бывают недостаточно настойчивыми и работают недостаточно тяжело. Рецепт для таких один - назад к основам.

Вот еще четыре фактора, обуславливающие успех тренировок.

5) Не употребляйте стероидов.

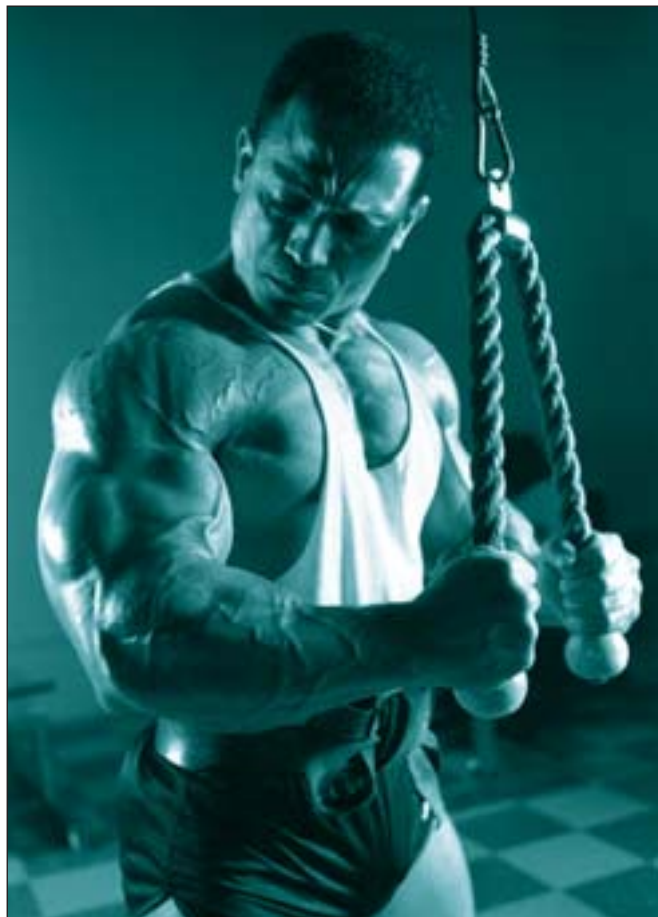
Знаю, знаю. Кажется, что стероиды употребляют (или может лучше сказать - злоупотребляют ими) все бодибилдеры и другие атлеты. Вряд ли это хорошо. Несмотря на то, что стероиды широко распространены, их употребление опасно для жизни. Конечно, они увеличивают силовые показатели и вызывают рост массы. Но зачем так рисковать? Если Вы хотите настоящей, живой и честной мускулатуры, не притрагивайтесь к этим чертовым лекарствам. Не давайте ввести себя в заблуждение: прием стероидов связан с риском для жизни. Они оказывают очень мощное и непредсказуемое воздействие на человеческий организм. Тренер, который убеждает спортсмена использовать стероиды, достоин презрения.

6) Проработка всего тела сразу - лучшее решение.

Иногда вы можете достичь рельефности с помощью сплитов. Но те, кто тренируется просто для здоровья, должны прорабатывать все тело за одну тренировку, делать такое количество сетов и повторений, которое необходимо им для развития, но не более. Нельзя всю жизнь тренироваться пять или шесть дней в неделю и подолгу.

Но использование сплитов не всегда является ошибкой. Они помогают при подготовке к соревнованиям или используются в качестве средства достижения вариативности, но период их применения должен быть коротким.

Великий Зиг Кляйн (Sig Klein) руководил превосходным залом в Манхеттене. Даже последние годы своей жизни Зиг свято сохранял приверженность тренировкам трижды в неделю с проработкой всего тела. Он не видел необходимости в излишних тренировках, сплитах, накачке, бесконечных сетах и так далее. И он был прав. Вы можете жить полной и уравновешенной жизнью, при этом набирая силу и массу





с помощью трех тяжелых тренировок в неделю. Ну а поддерживать свою физическую форму - тем более.

7) Ничто не может заменить настойчивость.

В моей почте постоянно встречаются письма, авторы которых огорчены тем, что «не могут найти правильной схемы» для своих тренировок. Когда я анализирую их программы, то не нахожу каких-то крупных недостатков кроме того, что они просто не дают им возможности сработать.

Ни одна программа не может сотворить чуда. Прежде, чем получить что-либо от тренировки, надо вначале кое-что вложить в нее. Возьмите хорошую базовую программу и работайте, упорно работайте. Дайте ей хотя бы недель десять, прежде чем оценивать результаты. Вашему телу нужно время, чтобы откликнуться на новшество. Через пару недель упорной работы Вы прочувствуете ее. Вперед, не останавливайтесь. Попробуйте выжать из этой программы все, прежде, чем вносить изменения или устраивать неделю отдыха. Как можно судить о достоинствах

или недостатках той или иной программы, если Вы не дадите ей возможности показать себя. Только упорство и настойчивость дадут Вам то развитие, к которому Вы стремитесь.

8) Фиксированные программы работают только на начальных стадиях развития; дальше работайте интуитивно.

Четкие, хорошо продуманные программы работают прекрасно только первые год или полтора занятий. Как только Вы достигли максимального базового развития с помощью таких программ, дальнейшее продвижение пойдет очень мелкими шагами. Но и их не будет, если Вы используете слишком негибкие схемы. Как опытному атлету Вам нужно тренироваться интуитивно. Прислушивайтесь к своему организму. Когда уровень энергии высок - работайте изо всех сил, если низок - чуть понизьте нагрузку.

Бодибилдинг должен стать стилем жизни. Успех обязательно приходит к тем, кто упорно тренируется и делает все правильно. Вы можете наслаждаться силой и здоровьем на протяжении всей жизни. В этом прекрасном спорте может преуспеть каждый, в том числе и Вы. **IM**



КРИТИЧЕСКАЯ МАССА

Стив Холмэн (Steve Holman)

Сделайте себе мощные руки



Вопрос: Я тренируюсь уже восемь лет, увеличил собственный вес с 61кг до 68, но никак не могу продвигаться дальше. Кроме того, я хотел бы увеличить объем рук, но, что бы я ни делал, они не растут. Я тренировался по схеме укороченного тренинга с приседаниями, мертвой тягой, жимами, подтягиваниями, жимами лежа и тягами, поднимал большие веса, так как мне сказали, что изолирующие упражнения не дадут размера. Что мне делать?

Ответ: Да, компаундные упражнения - это лучшее средство для набора массы и силы, но вы уже делали их для бицепсов и трицепсов. Жимы лежа и над головой нагружали трицепсы, подтягивания и тяги - бицепсы. То, что вам нужно для преодоления плато - это дополнительная изолирующая работа.

Я предлагаю вам делать укороченную тренировку на все тело в понедельник и пятницу, исключив мертвую тягу. В среду выполняйте мертвую тягу, а затем - изолирующую работу на руки. Это должна быть тренировка в разных позициях мышечного напряжения (Positions-of-Flexion (POF) для бицепсов и трицепсов. Их надо проработать по всей амплитуде движения. Вот как может выглядеть такая тренировка:

<i>Мертвая тяга*</i>	2x7-9
<i>Сгибания рук со штангой** (средняя позиция)</i>	2x7-9
<i>Сгибания рук на наклонной скамье** (растянутая позиция)</i>	1x7-9
<i>Концентрированные сгибания рук (сокращенная позиция)</i>	2x7-9
<i>Экстензии для трицепсов лежа** (средняя позиция)</i>	2x7-9
<i>Экстензии для трицепсов над головой** (растянутая позиция)</i>	1x7-9
<i>Выпрямление руки вниз на высоком блоке (сокращенная позиция)</i>	2x7-9
<i>Сгибания рук в стиле молота</i>	2x7-9
<i>Сгибания рук в запястьях**</i>	2x12-18

* Сначала сделайте два легких разминочных сета. Первый с 50% рабочего веса, второй - с 70%. (Разминочные сеты не включены в таблицу.)

** Перед рабочим сетом сделайте один разминочный сет с 60% нагрузки. (Разминочные сеты не включены в таблицу.)

Конечно, вы можете и не использовать тренировку в стиле POF, а выполнить любую работу на трицепсы и бицепсы в среду, но POF предпочтительнее для начала, так как она прорабатывает все мышцы по всей амплитуде и с минимальным количеством подходов.

Мышечный рост и гликемический индекс

Вопрос: Я слышал, что гликемический индекс не влияет на выбор углеводов, которым следует отдавать предпочтение. Что вы скажете на это?

Ответ: Гликемический индекс показывает способность пищи вызывать высвобождение инсулина - основного гормона, ответственного за откладывание жира организмом. Если вы едите шесть раз в день маленькими порциями, комбинируя каждый раз протеины, углеводы и жиры, то у вас нет повода для беспокойства. Протеины и жиры тормозят усвоение углеводов, даже с высоким гликемическим индексом, но большие порции пищи способны спровоцировать всплеск инсулина. Так что ешьте понемногу, но часто.

Но большая порция сыровоточного коктейля и сладкая булка могут вызвать скачок уровня инсулина и откладывание жира. Комбинация казеина и сыровоточного протеина лучше, потому что при этом часть протеина усваивается быстро, а часть - медленно, что, в свою очередь, понижает гликемический индекс углеводов, у которых он высок. Одно исключение: после тренировки необходим подъем инсулина, чтобы доставить аминокислоты в утомленные мышцы. Ваш послетренировочный протеиновый напиток должен включать 500г фруктового сока (80-90 г углеводов с высоким гликемическим индексом) и 40г протеина. Соотношение углеводов к протеинам 2 к 1 оптимально, иногда даже лучше 3 к 1.

Если вы хотите быть совершенно уверены в низком гликемическом индексе продуктов, используйте заменители пищи, содержащие антикатаболические жиры, которые значительно замедляют переваривание углеводов.

Знание гликемического индекса нужно, когда вы употребляете углеводы отдельно. Это не относится к бодибилдерам, так как они смешивают углеводы с протеином. Если вы заинтересованы в наборе сухой массы, съедайте большую часть углеводов утром и постепенно снижайте их прием с течением дня. После 15.00 не ешьте их вообще, за исключением послетренировочного коктейля.

Помните, сыровоточно-казеиновые пищевые добавки или, еще лучше, заменители пищи с антикатаболическими жирами помогают решить все проблемы, связанные с гликемическим индексом, если только прием углеводов не слишком велик или блюдо содержит не более 500 калорий. Вы должны съесть шесть маленьких блюд, содержащих белок, а не три больших.



Программа без программы

Вопрос: Как вы думаете, стоит ли каждый раз, приходя в зал, тренироваться по новой программе? Дэн Дучейн (Dan Duchaine) рекомендовал

IRONMAN

НОВАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ЛИНИЯ
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО
РАЗУМНАЯ ЦЕНА
ПОТРЯСАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



Питание IRONMAN

Серия ТУРБО МАСС

Белково-углеводные комплексы для наращивания мышечной массы. Сбалансированное содержание белков и углеводов, а также остальных составляющих, позволяют этим комплексам работать наиболее быстро и эффективно.

Требуйте товар с наклейкой-голограммой фирмы «ЕАМ Спорт Сервис» - это гарантирует высокое качество товара

«ЕАМ Спорт Сервис»

Тел.: (095) 129 2084
Тел./факс: (095) 129 2082
Адрес: 117218 Москва,
ул. Кржижановского 14, корпус 3
метро «Профсоюзная»
e-mail: samole@dol.ru

такую методику, потому что тело быстро адаптируется к нагрузке. Я знаю, что многие знаменитые культуристы следуют этому совету. Не попытаться ли и мне?

Ответ: Дучейн говорил, что он набрал впечатляющее количество мышц, делая по одному подходу разных упражнений, от 8 до 10 на каждую мышечную группу. Это не дает телу приспособиться к нагрузке. Он получил хороший результат. Но этот метод может сработать для опытных бодибилдеров с развитой связью «нервы-мышцы», что позволит им проработать как можно больше мышечных волокон в одном подходе. К сожалению, новички и атлеты среднего уровня не имеют такой возможности. Развитие таких способностей занимает много месяцев, а иногда даже и лет. Поэтому программы для начинающих предлагают по три подхода каждого упражнения, чтобы обеспечить оптимальное задействование мышечных волокон в каждом упражнении.

В книге COMPOUND AFTERSHOCK я предлагал по два подхода каждого упражнения (в большинстве случаев это оптимальное количество). Одна из основных причин этого - модель сокращения мышц по принципу «все или ничего». Приведу цитату из этой книги:

«Поняв принцип «все или ничего», можно заключить, что вы будете сокращать большинство мышечных волокон бицепса до полного отказа в первом рабочем сете. Однако, еще останутся незадействованные волокна. Например, если в восьмом повторении вы задействовали 100 волокон, для девятого повторения нужно 130, но в наличии только 125, вы не сможете выполнить это повторение - и 25 волокон останутся незадействованными».

Вот из-за этой оставшейся группы волокон я и предлагаю выполнить второй подход, который включит их в работу. Но разве эти волокна не будут задействованы в других упражнениях? Возможно, но только у опытных атлетов. Новички должны стараться утомить как можно больше волокон, причем, именно под эти углы и этим упражнением. Поэтому необходимо выполнить два подхода до полного мышечного отказа. Атлеты среднего уровня могут пойти дальше, выполняя один подход, но только, если он включает в себя форсированные повторения. Правда, они сильно перегружают нервную систему, так что лучший выбор - это все-таки два подхода. Не злоупотребляйте форсированными повторениями, используйте их пореже.

Следующий вопрос: нужно ли выполнять 8-10 разных упражнений на одну и ту же группу мышц? вспомните, что есть только три основных угла, или позиции, проработки мышц - средняя, растянутая и сокращенная. Если вы используете три упражнения в трех этих позициях и поработаете хорошенько, то вы проработаете целевую мышцу по всей амплитуде движения и источник подавляющее большинство волокон. Любое из следующих упражнений попадет в одну из вышеназванных категорий. Конечно, одним людям может больше подойти одно упражнение, другим - другое, но это чаще всего зависит от человека и его телосложения. Например, многие атлеты выполняют приседы, но не могут достаточно развить квадрицепсы из-за длинных ног или слабой поясницы. Для них лучшим упражнением могут стать жимы нога-

ми или гакк-приседы.

Тем не менее, схема выполнения одного подхода ко многим упражнениям на одну группу мышц имеет смысл, но, повторюсь, для опытных атлетов, тем более, если они работают по методу POF. Если вы из таких, то попробуйте поработать так недель шесть. Вот как может выглядеть тренировка дельт:

Средняя позиция

Жим из-за головы 1x8-10

Жим гантелей сидя 1x8-10

Растянутая позиция

Отведение одной руки в сторону в наклоне 1x8-10

Отведение одной руки в сторону на блоке 1x8-10

Сокращенная позиция

Тяга гантелей к подбородку 1x8-10

Разведение рук в стороны стоя 1x8-10

Заметьте, что, хотя вы делаете по два разных упражнения в каждой позиции, они очень похожи. Поэтому вы должны стараться утомить волокна как можно больше в каждом упражнении - утомить больше, чем если бы вы выполняли два подхода одного упражнения в каждой позиции.

А что если для какой-либо позиции существует только одно упражнение? Например, сисси-приседания - в растянутой позиции на квадрицепсы, экстензии для ног - в сокращенной. Не обманывайте себя. Всегда можно добиться некоторой вариативности, меняя интенсивность. Например, такая тренировка:

Средняя позиция

Приседания 1x8-10

Жимы ногами 1x8-10

Растянутая позиция

Сисси-приседания (ступни вместе) - после первого приседа выполните четверть повторения в нижней части амплитуды 1x8-10

Сисси-приседания (ноги широко) 1x8-10

Сокращенная позиция

Экстензии ног (носки внутрь) 1x8-10

Экстензии ног (носки врозь) - после полного повторения выполните четверть повторения в верхней части амплитуды 1x8-10

В новом издании книги COMPOUND AFTERSHOCK я привожу список различных упражнений для различных мышц в различных позициях. Может быть, какие-то упражнения я упустил, но вы сами можете попробовать их подобрать. Например, если написано, что сгибания рук с гантелями - это упражнение в средней позиции, то для второго упражнения в этой же позиции вы можете выбрать сгибания рук сидя или на скамье Скотта. **IM**



ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI power

НАПИТКИ

XXI power

КАРБО КОМПЛЕКС

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

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК

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

ГУАРАНА

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

L-КАРНИТИН

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



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов

ЧАСТЬ 5

ТЕСТОСТЕРОН

Как использовать все
возможности
прогормонов при
тренинге

Майкл Гундилл (Michael Gundill)
Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

Очень трудно давать практические советы по тренингу для слишком большой аудитории наших читателей. У каждого свои методы, техника и стиль тренировок. Тем не менее, есть какие-то общие направления и тенденции в тренировках добившихся успехов бодибилдеров. Все они стремятся к хорошей мышечной «накачке». Как «натуральный» атлет, вы, по-видимому, пытались как-то особо тренироваться, чтобы достичь ее и, наверное, думаете, что она не дает ощутимого мышечного роста.

Однако атлеты, применяющие стероиды, получают хороший результат от мышечной накачки, потому что усиленный приток крови составляет анаболические молекулы мышцам. Фактически, единственная задача таких спортсменов - инъекции, «накачка» мышц несколько раз в день, питание и сон.

Все несколько усложняется для потребителей прогормонов. Они прибегают к «накачке», чтобы наполнить мышцы необходимыми компонентами, добиваются мышечного жжения для переработки их в тестостерон и, наконец, подвергают мышцы нетравматической нагрузке, которая изменяет чувствительность андрогенных рецепторов.

Учитесь у профи

Профессионалы все тренируются по-разному, с разной интенсивнос-



тью, весами и упражнениями, но всех их объединяет одно - «накачка». Они пытаются довести ее до максимума, а затем поддерживать настолько долго, насколько возможно, тренируясь два раза в день.

Поймите, однако, что даже у профессиональных бодибилдеров не очень-то много крови циркулирует в мышцах во время отдыха (1). Но обстановка меняется с началом работы. Повторяющиеся мышечные сокращения вызывают приток крови (2), мышцы набухают. Кровоток в них можно повысить в 20 раз с помощью силовых упражнений. Но если они уже были полны кровью до начала упражнений, то никакой объем тренировки не заставит их вздуться еще больше.

Итак, ваша кровь несет прогормоны, а раз в мышцах ее не очень много, то и прогормонов мало. Если андростенедион, например, находится не в мышечных волокнах, а где-то еще, то его анаболическое влияние на мышцу очень мало. Ваше тело состоит из миллионов клеток и, если уровень андрогена в крови ограничен, шансы молекул тестостерона или андростенедиона попасть в мышечные клетки невелики. Увеличив приток крови к мышце, вы коренным образом меняете ситуацию.

Резервуары крови

Вы можете спросить, а где вся кровь находится? Ведь для того, чтобы наполнить ею такие большие мышцы, как квадрицепсы, ее надо откуда-то взять. Дело в том, что у вашего тела есть кровяные хранилища. Сосуды, расположенные в области живота, как раз и являются такими хранилищами во время отдыха организма. Когда вы начинаете тренироваться или физически работать, мышцам нужна дополнительная кровь, и она поставляется из этих резервуаров.

И, наоборот, во время отдыха кровь скапливается здесь, принося часть молекул андростенедиона и тем самым лишая их возможности работать. Так как вам этого не нужно, попытайтесь ограничить количество неактивной крови.



«Накачивая» мышцы кровью два раза в день и пытаясь сохранить это состояние как можно дольше, вы делаете то, что нужно. Вот почему профи тренируются несколько раз в день. Они не дают крови застаиваться в резервуарах и заставляют ее циркулировать в мышцах даже во время отдыха. Анаболические средства получают возможность работать в полную силу, находясь в мышцах, а не «отдыхая» в резервуарах крови.

Другие причины необходимости «накачки» мышц

Нахождение резервуаров крови в районе живота предполагает следующую тренировочную стратегию. Первая вещь, которую вам необходимо сделать, когда вы переступили порог зала - это проработать мышцы пресса. Их сокращения быстро «выдавят» кровь из резервуаров. Чем больше крови поступит в общий кровоток, тем более усилятся сердечные сокращения. Другими словами, сделав несколько подходов на пресс в высоком числе повторений, вы готовите все тело к тренировочному стрессу и обеспечиваете себя большим количеством крови, готовым поступить в мышцы.

Метод «накачки» распространяется на все группы мышц. Например, вы тренируете бицепсы. Первейшая задача - направить в них кровь (а также все прогормоны, принятые за час до этого). Начинайте с нескольких

легких сетов сгибаний рук на тренажере в качестве средства локальной разминки мышц. Делайте три-четыре подхода в 20-25 повторениях в быстром темпе, но контролируя движение. Не отбивайте вес и не допускайте читинга, разве что в последних двух повторениях. Можете несколько ограничить амплитуду движения, не опуская вес до конца. Это усилит наполнение мышц кровью.

Растягивайте мышцы

Вы можете растягивать мышцы (в данном случае бицепсы) между подходами. Начинать с небольшой растяжки, потом увеличивайте ее. Если вы не хотите закончить тренировку порванным бицепсом, не допускайте отбива во время растяжки. Лучше всего растягивать бицепсы по очереди. Цели растягивающих упражнений следующие:

- 1) *Заставить бицепсы расслабиться, что увеличит темп их восстановления между подходами;*
- 2) *Усилить приток крови;*
- 3) *Усилить проникновение прогормонов в мышцы;*
- 4) *Увеличить мышечную чувствительность к тестостерону путем увеличения числа андрогенных рецепторов внутри растягиваемой мышцы.*

Растягивание мышц между подходами ускоряет их восстановление.

Добивайтесь жжения в мышцах

Первые подходы «накачки» могут вызвать средней силы жжение в мышцах, но вы должны добиваться большего. Теперь, когда кровь доставила прогормоны внутрь мышцы, вам необходимо запустить механизм превращения неактивных компонентов в строящий мышцы тестостерон. Как я уже упоминал в предыдущих статьях, жжение увеличивает уровень и активность мышечного энзима, ответственного за местную трансформацию андростенедиона в тестостерон.

Один из лучших путей достижения мышечного жжения, акцентируясь на «накачке» бицепсов - это использование модифицированной версии тренировочной техники, называемой «схема 21». В классической технике вы делаете семь повторений в нижней части амплитуды движения, семь - в верхней и семь повторений в полной амплитуде без отдыха между ними.

Например, при сгибании рук со штангой нужно сделать семь повторений в нижней части амплитуды, поднимая гриф до уровня, когда ваши предплечья параллельны полу. Затем делается семь повторений в верхней части амплитуды, когда вы

поднимаете гриф из положения, где предплечья параллельны полу, до полного сокращения бицепсов. Заканчивается сет семью повторениями в полной амплитуде.

Дело в том, что я никогда не понимал, почему выбрана цифра семь. Чтобы достичь настоящего жжения, это должна быть цифра 10. И еще мне не нравится мысль делать сначала легкую часть движения, а затем тяжелую. Поэтому я предлагаю вам поработать в верхней части амплитуды в 10 повторениях, а затем в нижней части в том же числе повторений. Это позволит поработать с большим весом, чем, если бы вы следовали классической технике, которая заставляет приступать к тяжелой части движения, когда бицепсы уже устали.

Еще одно важное отличие - это рабочие веса. В классической версии вам предлагается работать с одним и тем же весом и в частичных повторениях, и в полных. Но я не понимаю, как можно сделать хотя бы одно полное повторение, когда вы уже не можете сдвинуть вес в частичном, более легком, движении. Единственным рациональным объяснением является то, что вы не очень-то тяжело поработали в первых 14-ти (или 20-ти в нашем случае) повторениях. Поэтому еще и осталась какая-то сила в мышцах.



Я же советую вам сбросить вес на этом этапе выполнения упражнения. В случае сгибаний рук со штангой это очень просто сделать. Наберите на грифе вес, необходимый для выполнения сгибаний рук в полной амплитуде, наденьте замки, а потом добавьте дополнительный вес. Когда подойдет время выполнения частичных повторений, положите гриф на скамейку и наклоните его вниз левым концом. Дополнительные веса соскользнут, и гриф сам наклонится вправо и освободится от веса на правой стороне. Владельцу зала этот метод не очень понравится, но для вас он очень эффективен. Не у каждого есть партнер, который может быстро скинуть веса. Если чувствуете в себе силу - делайте более 10 повторений в полной амплитуде. Три-четыре подхода по модифицированной «схеме 21» будет вполне достаточно. Не забывайте о растяжке бицепсов между подходами.

Повышение чувствительности андрогенных рецепторов

Теперь, когда в ваших мышцах находится большое количество тестостерона, необходимо добиться адекватной их реакции на него. Иначе говоря, необходимо увеличить чувствительность андрогенных рецепторов в мышечных волокнах. Это достигается путем приложения нетравмирующей нагрузки к мышцам.

Итак, ваши бицепсы полностью «накачаны» кровью, и увеличение числа повторений с 21 до 30 должно полностью утомить их. Это не проблема, так как вы не собираетесь ставить силовых рекордов. Однако, если вы чувствуете, что не можете согнуть руку, отдохните минут 10. Но не устраивайте себе пассивного отдыха, лучше растяните ваши бицепсы, чтобы сохранить «накачку».

Теперь ваша цель - поднять средней тяжести вес в медленной манере 12 раз. Перейдем к сгибаниям рук с

гантелями сидя. Сделайте подход на правую руку, отдохните немного и выполните сет на левую. Следите за точностью движений, никаких подбрасываний в первых повторениях. Если вы обнаружите, что не можете избежать этого, вес слишком велик. Движение должно быть плавным. Вы должны быть способны останавливать его в верхней точке амплитуды на две секунды.



Есть существенная разница между подъемом большого веса и сознательным сокращением мышц со средним весом. В первом случае вес двигается с помощью инерции. Это ведет к травмам мышечных волокон, особенно когда вы просто роняете вес вниз, потому что не способны контролировать его движение. Во втором случае вместе с мышцами вы нагружаете и вашу нервную систему. Это как раз то, что нужно, так как она посылает мощнейшие сигналы мышцам, которые усиливают их чувствительность к тестостерону. Очевидно, что вы должны сокращать мышцы столько, сколько сможете. Не прекращайте упражнение только потому, что вы выполнили 12 повторений или ваши бицепсы заболели. Сокращайте и сокращайте их, даже если вес уже не двигается. Думайте об андрогенных рецепторах ваших мышц. Дополнительное время, проведенное под напряжением, увеличивает их чувствительность.

Частота тренировок

Чтобы получить максимум от приема прогормонов, вы должны увеличить частоту проработки каждой мышечной группы, чтобы как можно дольше поддерживать усиленный приток крови к мышцам. Трениру-

вать каждую группу мышц чаще не означает тренироваться тяжелее. Помните, что ваша задача просто переместить кровь из резервуаров в мышцы. Поэтому, в завершение вашей обычной тренировки вы должны выполнить легкую работу в высоком числе повторений на остальные части тела. Например, один подход в 50 повторениях свободных приседаний с постоянным напряжением будет весь-

ма эффективен в «накачке» ног. Тот же принцип подходит и к отжиманиям в упоре лежа. Исключая необходимый в любом случае день полного отдыха, низ и верх тела должны быть «прокачаны», по крайней мере, через день.

Поэтому, если вы тренируетесь вечером, очень важно делать хоть немного легкой работы утром, и наоборот. Причина, опять же, очень проста. Мышечная «накачка», вызванная тренингом, к сожалению, весьма недолговечна. Если вы хотите поддержать ее как можно дольше, то просто необходимо прорабатывать мышцы дважды в день с интервалом в 12 часов

Подведем итоги. Использование прогормонов обязывает вас изменить стиль тренировок, отказавшись от некоторой интенсивности в пользу их частоты. Вы должны тренироваться дважды в день, сконцентрировавшись на мышечной «накачке» и жжении. Я рекомендую тренировки прямо противоположные тем, что я рекомендовал спортсменам, не использующим прогормоны. Вы должны продержаться мышцы под напряжением как можно дольше, добиться максимального жжения в них и закончить упражнениями в большом числе повторений для всеобъемлющей их «накачки».

Ссылки:

1. Delp, M.D. (1998). Differential effects of training on control of skeletal muscle perfusion. *Med Sci Sports Exerc.* 30:361.
2. Radegran, G. (1998). Muscle blood flow at the onset of dynamic exercise in humans. *Am J Physiol.* 274:H314. **IM**

*Тренировка
в стиле
«фрэнчизи»*



Фотограф Майкл Невье

Диана РИОРДАН



Диана МЕРИМЕН



Тайлен БАК



Джули ТАУНИ

ВАРИАТИВНОСТЬ

ВАШ КЛЮЧ К НОВОМУ МЫШЕЧНОМУ РОСТУ

Джейсон Е. Кохен (Jason E. Cohen)

Фотограф Майкл Невье (Michael Neveu)



Вы ходите в зал и регулярно в одни и те же дни работаете по одним и тем же базовым программам? Я уверен, что большинство из вас именно так и поступают. Раньше я неделя за неделей прорабатывал грудь по понедельникам, ноги - по вторникам, спину - по четвергам и руки - по пятницам, на каждой тренировке выполняя одни и те же базовые упражнения в одном и том же порядке. И я не один такой. Если Вы мне не верите, присмотритесь, как много людей в зале начинают тренировку груди с жимов лежа.

Как правило, люди находят это достаточно удобным - придерживаться все время одного и того же режима. Большинство из нас начинают нервничать, когда приходится слишком далеко отходить от привычных моделей поведения. То же касается и тренинга. Но все же следует сделать вариативность составной частью Вашей постоянной программы.

Существует три типа вариативности, которые могут хорошо «встряхнуть» Вашу программу и помочь Вам снова начать расти. 1) Вы можете сменить упражнения, поменять порядок их выполнения или поменять местами дни тренировок определенных мышечных групп. 2) Вы можете изменить количество повторений - например, тренинг в высоком числе повторений заменить низким числом повторений. 3) Вы можете изменить трениро-

вочный темп - т.е. скорость, с которой Вы выполняете какое-то определенное упражнение, или же темп всей тренировки.

Смените Ваши упражнения

Если Вы время от времени не вносите изменения в программу, Ваш организм адаптируется к тренингу, что тормозит прогресс. Я рекомендую Вам на каждой тренировке вносить хоть какое-то изменение - я не говорю о том, что нужно в корне изменить всю тренировку, а просто сделать хоть что-нибудь не так, как минувший раз. Например, следующий раз, когда пойдете в зал, смените порядок выполнения упражнений. Предположим, Ваши тренировки груди начинаются с жимов гантелей лежа на горизонтальной скамье, затем Вы выполняете жимы гантелей лежа на наклонной скамье и наклонные жимы на тренажере и заканчиваете скрещиваниями рук на блоках. На следующей тренировке Вы можете начать со скрещиваний рук на блоках (выполняемых в стиле предварительного утомления), затем выполнить жимы гантелей лежа на горизонтальной скамье и наклонные жимы на тренажере, закончив все это жимами гантелей лежа на наклонной скамье. А еще лучше - вместо этого последнего упражнения выполнить отжимания на брусьях с отягощением широким хватом.

Для того, чтобы внести вариативность, нет необходимости производить радикальные изменения. Ваша цель - заставить организм каждый раз думать. Иногда можно экспериментировать с новыми упражнениями. Например, если для тренировки груди Вам нравится выполнять упражнения лежа на горизонтальной или наклонной скамье, чередуйте их выполнение со штангой и гантелями. Вы даже можете время от времени выполнять жимы на наклонной скамье, используя машину Смита. Не бойтесь смешивать разные стили выполнения.

Кроме того, очень важно вносить изменения в расписание. Не планируйте тренировку груди исключительно на понедельник. Я заметил, что человек чувствует себя более бодрым в начале недели, а к концу недели - более усталым. Поэтому, если Вы тренируете спину всегда по пятницам, то она прорабатывается не столь эффективно, как могла бы, если бы Вы тренировали ее по понедельникам. Я знаю одного парня, слабое место которого - это ноги. Оказалось, что он тренирует их по субботам, а в этот день он обычно чувствует себя неважно после пятничной вечеринки. Он достиг бы лучших результатов, если бы перенес тренировку ног на вторник, но парень так привык работать на ноги по субботам, что это даже не пришло ему в голову.

Измените темп повторений

Вероятно, Вам доводилось читать множество статей о тренинге в высоком и низком числе повторений. Этот спектр простирается от теории очень низкого числа повторений «Heavy Duty» до немецкого «объемного» тренинга, который предполагает чрезвычайно высокое число повторений. Что более эффективно? Обе эти теории одинаково неэффективны.

Если вы придерживаетесь только высокого или только низкого числа повторений на каждой тренировке, Вы себя «продаете задешево». С другой стороны, если Вы смешиваете оба эти стиля тренинга, они оба могут быть очень эффективными. Оба эти тренировочных метода могут быть очень интенсивными первые пару раз, когда Вы используете их в своих программах. Однако, Ваш организм адаптируется к ним. Таким образом, чередуя эти две техники, Вы заставите организм каждый раз думать.

Еще раз повторяю, что Ваша цель - правильное сочетание. Мне нравится тренироваться с большими отягощениями, но это не единственный способ тренинга, способствующий росту. Если Вы предпочитаете тренироваться с большими весами, то через каждые 3-4 тренировки для какой-то определенной мышечной группы вставляйте тренировку в вы-





чтобы сохранить его неизменным. Возможно, Вы слышали о таком понятии, как время нахождения в напряжении, которое означает отрезок времени, когда мышца находится в сокращенном состоянии. Однако, Вы, возможно, не осознаете важность этого фактора. Пройдите по залу и посмотрите, как народ тренируется, и Вы обнаружите, что в среднем при выполнении повторения они затрачивают около секунды на то, чтобы опустить отягощение и около полутора се-

кретом является именно 6-секундный темп. Я гарантирую, что если Вы выполните правильно эту программу, то испытаете невероятную боль.

Запланированная вариативность

Как Вы видите, существует масса тонкостей, которые следует соблюдать. Я составляю специальное тренировочное расписание календарного формата. Это позволяет мне видеть весь месяц сразу, без необходимости перелистывания страниц. В начале каждого месяца я планирую тренировки на предстоящий месяц. Например, какой-то месяц я планирую прорабатывать ноги по понедельникам. В первый понедельник я выполняю программу «666», во 2-й понедельник - схему повторений 12-6-6-24 (при этом во 2-й понедельник я начинаю с выпрямлений ног, а не с приседов). В 3-й понедельник я выполняю программу приседов, состоящую из 10 сетов в 10 повторениях с весом 250 фунтов (113кг). В 4-й понедельник я выполняю традиционную пауэрлифтерскую программу для ног, состоящую из упражнений в низком числе повторений, приседов, жимов ногами и выпрямлений ног (все с большим отягощением). В дополнение к тренировочному календарю, я веду также тренировочный дневник, в котором записываю, какие именно упражнения я выполнял в каждый конкретный день, с какими весами, в каком числе повторений и в каком темпе. Таким образом, при планировании программы я слежу за тем, чтобы она отличалась от программы предыдущей тренировки для этой мышечной группы.

Чтобы стимулировать новый рост мышц, Вам понадобится совсем немного - достаточно всего лишь вносить в программу небольшие изменения. Если Вы тренируетесь один, будьте изобретательны. Если же Вы тренируетесь с напарником, заставьте и его или ее тоже на каждой тренировке менять программу. Помимо стимуляции мышечного роста, вариативность делает Вашу программу эмоционально привлекательной. **IM**

соком числе повторений. Если Вам нравится тренироваться в 10-12 повторениях, тогда периодически вставляйте между вашими тренировками в высоком числе повторений такие занятия, когда Вы выполняете не более 4-6 повторений. В конце концов, будет совсем неплохо, если Вы будете смешивать разные уровни числа повторений в одной тренировке. Например, Вы можете выполнить по 4 подхода в 12, 6, 6 и 24 повторениях трех различных упражнений для какой-то мышечной группы. Работая по этой схеме, Вы разминаетесь с умеренным отягощением в 12 повторениях, затем переходите к двум сетам с тяжелым отягощением в 6 повторениях, и, в заключение, выполняете сет в 24 повторениях до достижения жжения в прорабатываемых мышцах.

кунд на то, чтобы поднять его. Я рекомендую Вам почаще менять темп выполнения повторений. По моему мнению, чем медленнее и сосредоточеннее Вы работаете - тем лучше. Следующий раз, когда будете тренироваться, постарайтесь сосчитать до трех, опуская вес, и еще до трех, поднимая его. А еще лучше, если Вы попросите напарника, чтобы он считал. Вы удивитесь тому, как это много - три секунды. В результате, мышца будет находиться в напряжении в три раза дольше, чем раньше. Есть одна классная программа для увеличения времени нахождения в напряжении, я называю ее «666». Мне нравится использовать ее при выполнении приседов. Вначале Вы делаете 6 сетов приседаний, опускаясь вниз за 6 секунд и за 6 секунд поднимаясь. Используйте такое отягощение, с которым Вы обычно можете выполнить 12 повторений. Опускайтесь до параллельного полу положения бедер или ниже, пока напарник считает до 6. Затем, пока Ваш напарник считает до 6, вернитесь в исходное положение. Не делайте паузы в верхней точке, а продолжайте выполнение упражнения. Всего выполните 6 подходов в такой манере.

Такой режим требует времени для привыкания. В первый раз Вам будет достаточно трудно опускаться вниз, считая до 6. Если отягощение покажется чрезмерным, уменьшите его.

Измените темп выполнения повторений

Измените темп выполнения повторений

Под темпом выполнения упражнения подразумевается время, затрачиваемое на выполнение эксцентрического и концентрического отрезков повторения. Проще говоря, это время, необходимое Вам на то, чтобы опустить отягощение, а затем поднять его. Забавно, что многие тренируются, никогда не меняя темп выполнения повторений, а даже наоборот, прилагают максимум усилий,

Ставьте высокие цели

Плато в бодибилдинге не так уж неизбежно



Наступление плато, когда весь процесс развития со скрипом останавливается - это самое страшное для культуриста. Когда напряженно работаешь над чем-либо и не видишь никаких признаков улучшения, то нет стимула продолжать это делать дальше. Это особенно верно в применении к такому требовательному спорту, как бодибилдинг.

Застой в тренинге становится причиной разочарованности, которая препятствует получению удовольствия от занятий. Это чувство постепенно охватывает человека целиком. И это становится основной причиной того, что многие атлеты вообще прекращают тренироваться.

К сожалению, слишком многие культуристы пере-

стают заниматься, разочарованные кажущимся отсутствием прогресса. Это единственное, на что они способны, чтобы, смирившись с плато, защитить себя от боли и переживаний. Так происходит независимо от того, понимают ли люди, что с ними происходит или нет. В этой ситуации многие начинают жаловаться на плохую генетику или трудности с набором веса. Многие вдруг начинают считать, что телосложения, которого они хотели, не достичь без стероидов.

Несомненно, застой следует избегать. И, по моему мнению, это возможно. Проверьте, что на самом деле Вы подразумеваете под термином «плато» и начните думать по-другому!

Иногда то, что мы считаем застоєм, является одним из следующих «пробелов» в мышлении:

* *Мы недостаточно настойчивы в решении тренировочных задач, которые могли бы вывести вас на новый уровень развития.*

* *Мы достигаем результатов, но они пока еще не так заметны.*

* *Мы совершенно нереалистично сравниваем себя с другими бодибилдерами.*

* *Нам недостает созидательного подхода, чтобы открывать новые, великолепные и уникальные пути, которые позволили бы насладиться всем спектром возможностей, предоставляемых бодибилдингом.*

* *Мы не осознаем того, что растем не только физически, происходит наш рост и в других, более важных направлениях.*

Будьте настойчивы в поисках лучших стратегий развития

Мне часто доводится слышать подобные жалобы от культуристов: «Я не знаю, как бы мне заставить плечи расти! Я перепробовал много различных программ, но ни одна не сработала».

«А много - это сколько?» - спрашиваю я. Как правило, если они отвечают честно, то оказывается, что они попробовали не более трех-четырех разных программ.

Способов тренировки плеч, конечно, не три и не четыре, а гораздо больше. Вы можете тренировать их раз или два в неделю. Вы даже можете тренировать их через неделю. Вы можете тренировать их тяжело, средне или легко. Можно сфокусироваться на негативной фазе движения. Можно выполнять высокое количество повторений или очень низкое. Вы можете работать с партнером или использовать такие веса, которые можете поднять самостоятельно. Можно работать утром, когда уровень гормона роста самый высокий, или позднее, когда Ваш ближайший соперник находится там же в зале, и это послужит для Вас стимулом, чтобы поднять уровень тренинга. Вы можете тренировать плечи за год до соревнований. Или же можно устроить конкурс среди Ваших приятелей в зале на лучшее развитие плеч. Можно соблюдать диету с высоким, умеренным или низким содержанием белка.

К сожалению, слишком многие культуристы перестают заниматься, разочарованные кажущимся отсутствием прогресса

высоким, умеренным или низким содержанием белка. Вы можете включать в свой рацион различное количество углеводов и разнообразные пищевые добавки, которых сейчас так много. Кроме того, можно чередовать все эти приемы и варианты, а также соединять их в различные комбинации.

Неужели каждый из этих факторов приведет к разным результатам в развитии плеч? Конечно! Ни я, ни Вы не стали бы останавливаться на трех или четырех вариантах и потом сетовать на отсутствие прогресса, не так ли?

Если Вы натуральный культурист, то Вы, наверное, добьетесь максимального развития в более старшем возрасте - годам к 35 или чуть позднее. Не рассчитывайте, что станете к тому времени выдающимся спортсменом, если Вы не вложите достаточно времени, усилий и умственной работы в Ваш тренинг сейчас.

Вы можете достигать результаты, даже не осознавая этого

Остановитесь и на мгновение задумайтесь о Вашей ситуации. Возможно ли, чтобы Ваш прогресс остановился, если Вы постоянно вкладываете в тренинг максимальные усилия? Если Вы тренируетесь регулярно и интенсивно, поддерживаете тренинг специальным питанием, то можете успокоиться - то, что Вам кажется застоем, вовсе им не является. (А если Вы так не считаете, то никакого плато вообще нет). Зачастую Вы растете, даже не чувствуя этого.

Приведу очень наглядную иллюстрацию. Когда человек пытается добыть питьевую воду из старой колонки, он нажимает на рычаг много раз и, как кажется на первый взгляд, совершенно безрезультатно.

На самом деле прогресс есть, просто мы его не видим. Его работа заставляет воду подниматься из подземных труб к поверхности. Если человек потеряет надежду получить воду и прекратит качать, она вся уйдет обратно и ему придется все начать сначала.

Но, если он настойчив, то рано или поздно достигнет своей цели. И тогда, чтобы поддерживать ток воды, уже не нужно будет прикладывать такие усилия, как вначале, а в 10 раз меньше.

Иногда кажется, что усилия, затрачиваемые на тренинг, в 10 раз превышают полученный результат. Однако, если Вы достаточно настойчивы, то Вы достигнете результатов, возможно, в 10 раз превышающих

затраченные усилия - как в приведенном примере.

А может быть проблема в том, что Вы видите себя слишком часто, чтобы заметить какие-либо изменения. С Вами никогда не случилось, чтобы кто-то из друзей, который давно Вас не видел, при встрече потом, сказал, что Вы стали более мускулистым? Его восприятие более точное, чем ваше. Мы часто являемся злейшими врагами самих себя. Наша требовательность к себе иногда перерастает в жестокость.

Если Вы заставляете себя тренироваться тяжелее и узнавать больше нового, то когда-нибудь Ваш организм «отблагодарит» Вас значительным скачком в росте мышечной массы. В одном могу Вас уверить. Вы не увидите результатов, если перестанете вкладывать 100% усилий для их достижения, разочаруетесь или прекратите тренироваться.

Не сравнивайте несравнимое

Иногда, побеждая, мы чувствуем себя побежденными. Один мой напарник по тренировкам обладал довольно средней мускулатурой, когда мы только начинали тренироваться вместе. За несколько месяцев его телосложение значительно улучшилось, а его рабочие веса увеличились процентов на 30.

Этот успех вскружил ему голову, и он поставил амбициозную цель - выиграть соревнования натуральных культуристов MUSCLEMANIA в том же году. К сожалению, это воодушевление длилось недолго. Его мышцы теперь росли не так быстро, как хотелось бы, и он чувствовал себя обескураженным. Хотя он тренировался всего три года - а на максимально интенсивном уровне и вовсе мало - он хотел иметь великолепную мускулатуру прямо сейчас.

«Скип, я совершенно падаю духом, когда просматриваю журналы», - признавался он мне. «Смотрю на этих парней и думаю только об одном - о том, что я выгляжу не так».

Он был несправедлив к себе, делая подобные сравнения. У культуристов, фотографии которых помещались в журнале, за плечами был тренировочный опыт, по крайней мере, в два раза больший. Более того, большую часть времени они тренировались с такой же интенсивностью, как он на протяжении всего нескольких месяцев.

Мы больше не тренируемся вместе, так как другие вещи в его жизни вышли на первый план. Он больше не мечтает выиграть конкурс или появиться на обложке международного журнала. Бодибилдинг, который за короткое время дал ему столько гордости собой, уверенности и оптимизма, больше не интересует его. По моему мнению, он был близок к победе, но чувствовал себя проигравшим.

Получайте больше удовольствия от занятий бодибилдингом

По правде говоря, избежать застоя в бодибилдин-

ге довольно несложно, так как этот вид спорта довольно многогранен, в нем множество положительных сторон, из которых можно получить удовольствие. Вот единственный путь преодоления застоя - влюбиться в бодибилдинг! Возвысьте свою страсть к этому виду спорта до нового уровня. Пусть он станет для Вас чем-то большим, чем просто хобби или проходящий интерес.

«Что ты имеешь в виду, Ла Кур? Я и так люблю тренироваться, ем много белка и каждый месяц читаю журналы по бодибилдингу!» Ход Ваших мыслей мне понятен, но сводить бодибилдинг - этот вид спорта и в то же время целый стиль жизни - просто к тренировкам, правильному питанию и перелистыванию всех публикаций на эту тему, это равносильно высказыванию о том, что в Лувре есть всего несколько стоящих картин. Вы сильно обкрадываете себя, отказываясь от множества интересных сторон бодибилдинга.

Я бы порекомендовал Вам сделать следующее:

- * *Посетить соревнования по бодибилдингу высокого уровня (чемпионат города, страны).*
- * *Постараться найти пищевые добавки самого лучшего качества по приемлемым ценам.*
- * *Прочитать какую-нибудь хорошую книгу по бодибилдингу, чтобы повысить уровень своих знаний.*

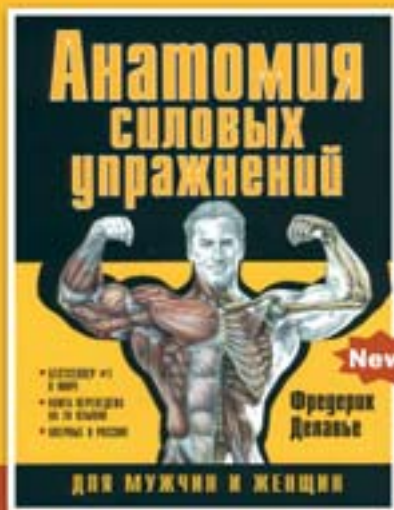
- * *Прочитать книгу о психологических основах бодибилдинга, которая поможет Вам повысить мотивацию.*
- * *Выберете себе образцы для подражания.*
- * *Постарайтесь как можно больше узнать о своем културе.*
- * *Узнайте больше об истории и выдающихся личностях бодибилдинга.*
- * *Примите участие в конкурсе по бодибилдингу.*
- * *Помогите организовать местные соревнования по бодибилдингу.*
- * *Поставьте себе цель попасть на обложку культурно-спортивного журнала.*

Вы можете получить больше, чем просто красивое тело

Бодибилдинг может дать Вам не только мышцы. Бодриость духа, самодисциплина, терпение и уверенность в своих силах могут полностью изменить Ваш стиль жизни. Может быть, эти качества помогут Вам стать лучшим студентом или служащим, лучшим отцом, матерью, сыном или дочерью. Бодибилдинг может обогатить вашу жизнь на многие годы вперед. Так что не отступайте и работайте, не обращая внимания на какое-то иллюзорное плато!

И помните - Вы не станете больше до тех пор, пока не начнете мыслить более широко! **IM**

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР!



Откройте для себя уникальное издание «Анатомия силовых упражнений», одну из самых продаваемых книг по силовым упражнениям среди когда-либо опубликованных!

Взгляните на силовые тренировки изнутри! «Анатомия силовых упражнений», проданная уже почти полумиллионным тиражом, описывает анатомию посредством более чем 400 полноцветных иллюстраций. Это подробные рисунки демонстрирующие работу мышц во время выполнения каждого упражнения и изображающие, как эти мышцы взаимодействуют с окружающими суставами и структурой скелета.

Впервые изданная в России книга также содержит новую информацию о травмах и мерах их предотвращения, которая поможет вам успешно тренироваться. Каждая из глав книги посвящена отдельной группе мышц и содержит в целом 115 упражнений.

Об авторе

Бывший главный редактор французского журнала Powermag Фредерик Делавье, в настоящее время является журналистом французского журнала Le Monde du Muscle и постоянным автором нескольких других изданий о бодибилдинге, в том числе журнала Ironman.

Делавье - талантливый автор, обладающий исключительным знанием человеческой анатомии. Он изучал строение и анатомию человеческого тела в течение пяти лет в престижной Школе изящных искусств в Париже, и в течение трех лет занимался анатомией при Парижском факультете медицины.



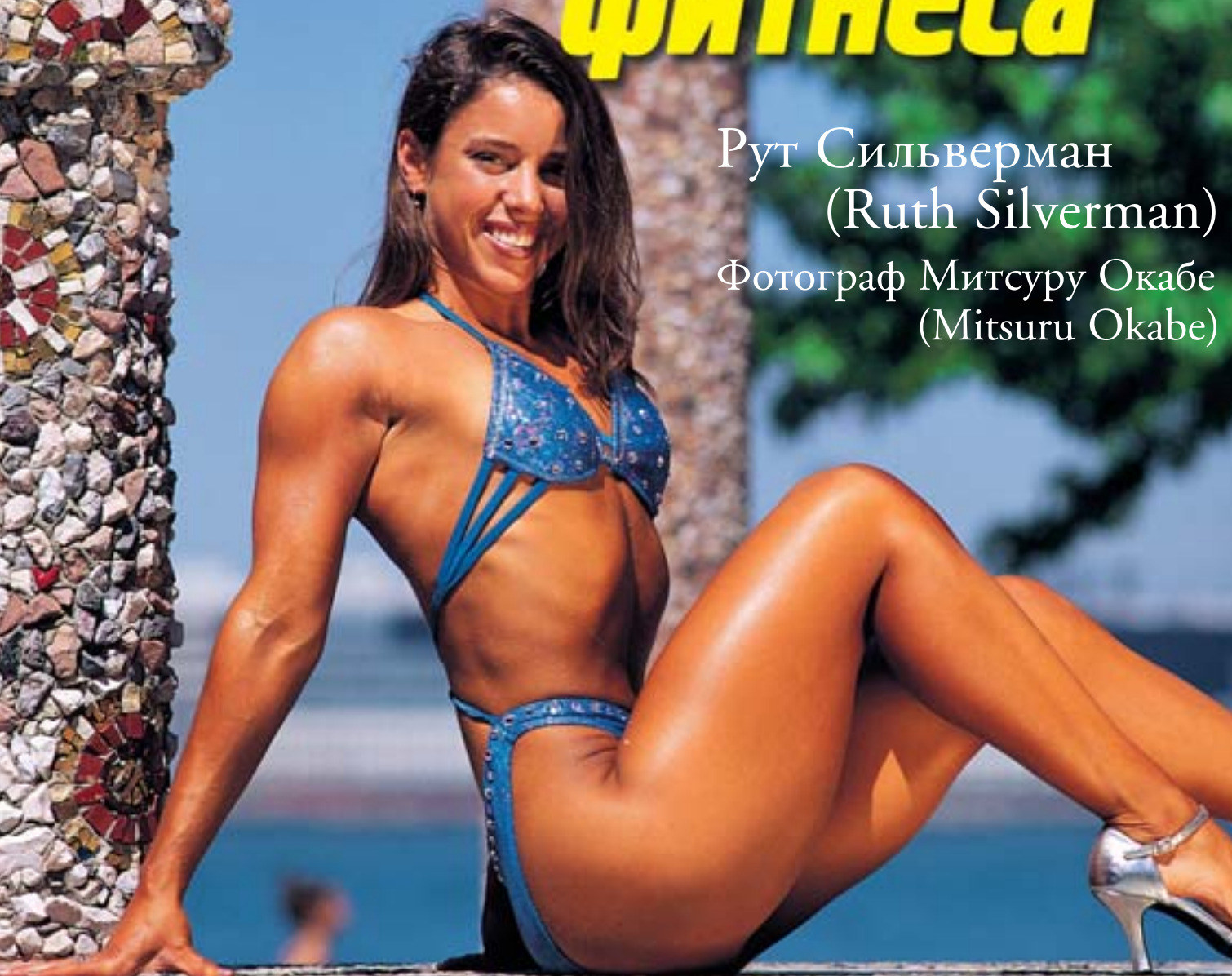
Заказать книгу можно по телефону (495) 221-6402 или через интернет - магазин www.sportservice.ru

Синди Дармер-Киветт

**Приключения
в мире
фитнеса**

Рут Сильверман
(Ruth Silverman)

Фотограф Митсуру Окабе
(Mitsuru Okabe)





В этой девушке
Весть что-то
очень близкое и
родное. 155 см рост,
48 кг вес, бывший
«черлидер» из Индиана-
ны. Выиграла NPC
Team Universe Fitness
и стала третьей на
любительском чемпио-
нате мира 1997 года.
Может быть, это
отчасти благодаря
хорошему образованию
(окончила Ball State
University), или благо-
даря тому, что она
вышла замуж за тако-
го же простого парня -
но эта удивительно
гибкая девушка излу-
чает какую-то особую
энергию и буквально
покоряет своей про-
стотой. Тот факт,

что всего за два года она прошла путь от увер-
ренной в себе девочки, занимающейся гимнас-
тикой, до профессиональной фитнес-спортс-
менки, доказывает, что она женщина, кото-
рая знает, что делает.

Синди, которая 12 лет занималась гим-
настикой, никогда не планировала стать чем-
пионкой по фитнесу. Она работала в области
дизайна интерьеров и тренировалась в зале
YMCA в Индианаполисе. Но однажды летом
1996г промоутер Индианаполисского Чемпио-
ната подошел к ней и спросил, не хочет ли она
поучаствовать в соревнованиях по фитнесу.



«Я даже не знала, что такие соревнования бывают», - ответила она. Тем не менее, она выиграла конкурс - и тут началось: в 1996 выиграла на Чемпионате Индия-

побывать в Италии и поучаствовать в соревнованиях».

То же самое с ее поездкой на Jan Tana Pro Classic 25 июля, где она попала в первую десятку из 16-ти соревновавшихся. Этот опыт заставил ее попытаться улучшить форму к 1999г.

«Я была достаточно поджарой и старалась за последние два месяца увеличить плечи как можно больше, - говорит она. - Я знаю, что подготовлюсь гораздо лучше к следующему году, и без всяких травм».

Решение Синди соревноваться в фитнесе изменило не только ее воскресный распорядок дня. «Это абсолютно изменило мою карьеру», - говорит она. Теперь она персональный тренер и тренер по гимнастике. Недавно она и ее муж Джеф Киветт (художник-график, сын лучшего друга ее отца) недавно начали выпускать в Индианаполисе бесплатный ежемесячник о здоровье и фитнесе UltraFit. Значительным шагом вперед стало недавнее подписание контракта с компанией, производящей спортивное питание JBN Enterprises.

Взгляды Синди на тренинг с отягощениями и мышцы полностью изменились. «Я всегда думала, что мне не нужны большие мышцы», - говорит она. «Я просто хотела поддерживать тонус и делала все с весом 4,5кг - три подхода по 10 повторений. Теперь я знаю, что могу поднимать больше, но все еще не хочу быть больше, я просто хочу еще повисить тонус. И мне нравится, как я выгляжу сейчас. Лучше, чем, скажем, три года назад».

В достижении своей цели - добиться размеров, как профессиональная фитнес-спортсменка - Синди использовала большие веса и малое число повторений. «Когда соревнования были на подходе, я слегка снижала нагрузку на ноги, потому что они у меня и так слегка опережают верх тела. Поэтому я



ны, второе место на квалификационных любительских соревнованиях Jan Tana Classic, десятое из 47-ми на Team Universe. В 1997 г, перед тем, как отправиться на Team Universe и Чемпионат мира, она выиграла Junior Nationals.

Стремительный взлет Синди был прерван в январе 1998 переломом ключицы. Тем не менее, она смогла добавить 2кг веса к ее дебютному выступлению на Pro Fitness Classic-98 в Италии 21 июня. Несмотря на 12-е место из 22, это пошло ей на пользу. «Опыт, полученный от участия в соревнованиях, был очень ценным, но само участие - не очень-то», - смеется она. «Это заняло у нас с мужем 35 часов времени, да еще болело ухо и носовые пазухи. Но было здорово

Как получить достаточное количество протеина

Не удивительно, что Синди произвела поистине революционные изменения в своей диете при переходе в профи. «На обед я обычно заказываю стейк, а года два назад я вообще не могла есть мясо». Она начала читать литературу о тренировках и питании, слушать бодибилдеров, что убедило ее в преимуществах животного протеина. «Я начала есть куриное мясо, потом привыкла и постепенно перешла на все виды мяса». Для спортсменки ее размер (155см, 48кг в соревновательной форме) и цели (немножко больше размера при подготовке к профессиональным соревнованиям, она считает хорошим днем тот, когда получает 140г протеина).

Поскольку день Синди начинается с первым клиентом в 5.30 утра и заканчивается поздно вечером в гимнастическом зале, она очень практично подошла к вопросу получения необходимого протеина. Она использует пищевые батончики и коктейли и не проезжает мимо местного кафе, не перехватив «150г индейки с овощами и, может быть, картофелем».

Что касается пищевых добавок, то «я не постоянна в этом деле. В межсезонье я не принимаю много добавок, в основном только протеиновый коктейль. Я как-то попробовала креатин, но получила расстройство желудка и прекратила прием. Последние годы я начала принимать глютамин».

Когда я готовлюсь к соревнованиям, принимаю жирорастворяющие добавки. По утрам еще и L-карнитин».

Ниже приведена типичная межсезонная диета Синди для набора массы

5.00: Протеиновый батончик или протеиновый коктейль

9.00: Заменители пищи

11.30: Индейка или куриные грудки, салат с приправой или овощи, картофель или рис

15.00: Индейка с овощами или картофелем или заменитель пищи

19.30: Куриные грудки или нежирное мясо со свежими овощами или бобами

Программа Синди Дармер-Киветт для набора мышечной массы в фитнесе

Синди предпочитает следующую схему: 3 дня тренировок, 1 день отдыха. Сплит тоже трехдневный: 1 день - грудь и спина, 2 день - плечи, ягодицы и бицепсы бедер, 3 день - квадрицепсы, бицепсы и трицепсы. Икры и пресс прорабатываются два раза за цикл.

В межсезонье она выполняет 30-минутную аэробную тренировку три-четыре раза в неделю, используя велотренажер, беговую дорожку и степпер. Перед соревнованиями нагрузка увеличивается до 30-45 минут шесть-семь раз в неделю. «Я также включаю в свою программу фитнес-тренировки три раза в неделю».

Ниже приведена типичная программа, хотя Синди говорит: «Я постоянно меняю количество подходов, повторений, упражнения и интенсивность и не позволяю себе заикнуться на чем-либо. Когда я тренируюсь, то стараюсь сосредоточиться на прорабатываемой группе мышц. Работаю медленно, контролирую движение, с упором на негативную фазу».

Обратите внимание на высокое число повторений и легкие веса в программе проработки груди - это последствия перелома ключицы.

День 1: Грудь и спина

Грудь

Жим гантелей на наклонной скамье	3x15-20
Сведения рук на кроссовере	3x15
Отжимания от пола	3x15
Наклонные жимы на тренажере Hammer Strength	3x15-20

Спина

Подтягивания	3x до отказа
Тяги на высоком блоке к груди	3x8-10
Тяги на низком блоке сидя	3x8-10
Тяги на гребном тренажере*	3x8-10

* Иногда соединяю это упражнение с упражнением для низа спины.

День 2: Бицепсы бедер, ягодицы и плечи.

Бицепсы бедер и ягодицы

Мертвая тяга	3x10-15
Сгибания ног	3-4x15-20
Сгибания ног сидя	3-4x15

Плечи

Жимы гантелей	3x12*
Жимы на машине Смита	3x10
Разведения рук в стороны**	3-4x (со сбрасыванием веса)
Фронтальные подъемы рук	3-4x (со сбрасыванием веса)
Разведения рук в наклоне	3-4x (со сбрасыванием веса)

* Или до отказа

** Выполняется как с согнутыми руками, так и с прямыми

День 3: Квадрицепсы, бицепсы и трицепсы

Квадрицепсы.

Гакк-приседы *	3x15-20
Жимы ногами *	3x15-20
Выпрямления ног	3x (со сбрасыванием веса)**

Бицепсы

Поочередные сгибания рук с гантелями стоя	3x10
Сгибания рук с гантелями сидя	3x10 ***
Сгибания рук с EZ-штангой	3x15 ****

Трицепсы

Выпрямления рук на высоком блоке с веревочной рукоятью	3x до отказа
Выпрямления руки с гантелей назад, стоя в наклоне	3x10
Отжимания	3x до отказа

* Иногда я соединяю эти упражнения в суперсет.

** Или выполняю с малым весом и большим количеством повторений до отказа.

*** Или со сбрасыванием веса.

**** Пять частичных повторений вверх, пять частичных - вниз, затем пять полных.

переходила к большому количеству повторений с полной нагрузкой на верхнюю часть тела». Она также делала много сетов со сбрасыванием веса, потому что любит доводить мышцы до жжения.

Ее цель в спорте - продолжать совершенствоваться и следовать этому стилю жизни. «Я просто погрузилась в эту жизнь», - объясняет она.

«Не то, чтобы я стремилась к какому-то конкретному результату. Я занималась тем, что мне нравилось... и [через год] сказала себе: «А почему бы мне не улучшить свое телосложение, не изменить тренировку и посмотреть, что получится?» Тогда я и выиграла Junior Nationals и Team Universe.

«Я знаю, что невозможно пол-

ностью себя обеспечивать, занимаясь одним только фитнесом», - продолжает она. «Надо еще заботиться о хлебе насущном. Но мне все это нравится». Достигнув профессионального уровня, она сказала, что «у каждого есть хорошие тренировочные программы. Нужно только время, чтобы с их помощью сделать себе имя». **IM**



Стив Холмэн (Steve Holman)
Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

PHYMM



Как использовать суперсеты для впечатляющего развития наиболее заметных мышечных групп

TIPRECC

Вы работаете по укороченной программе, жмете лежа, приседаете и делаете мертвую тягу дважды в неделю. Вы здоровы, как бык, но чего-то не хватает. Вы не чувствуете себя настоящим бодибилдером. Можно обозначить причину двумя словами - руки и пресс. Все, что Вам нужно - это солидная доза работы на них, которая даст хорошую «накачку» и увеличение объема средней части тела.

Да, Вы постоянно читаете, что не нужно добавлять подходы и упражнения к укороченной программе. Но, если Вы недовольны своей тренировкой, то не получите того роста, которого могли бы добиться. Если ситуацию изменит добавление нескольких сетов на «показушные» части тела, так сделайте это. Если Вы не совсем обделены в генетическом плане, то такая прибавка поднимет Ваш энтузиазм и мышечное развитие на совершенно новый уровень, если только Вы не злоупотребите ею.

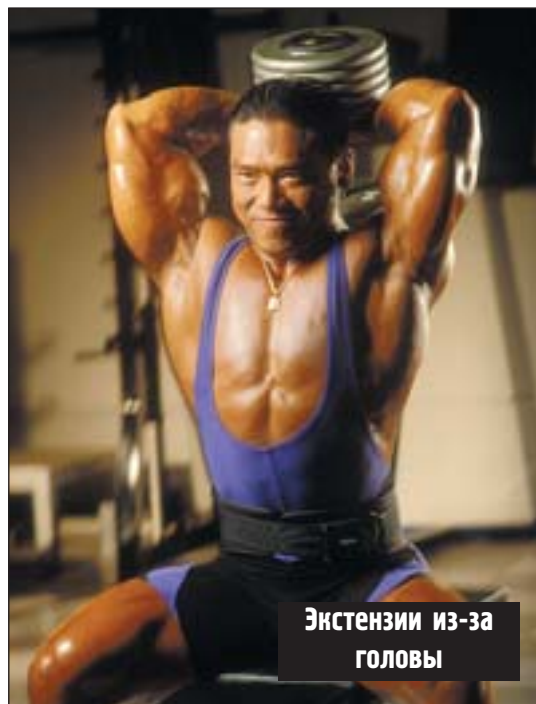
Это означает, что Вам нужна короткая, эффективная программа для тех мышечных групп, тренировка которых не снизит Ваши восстановительные способности, но даст хорошую нагрузку и подтолкнет их рост. Лучшая техника для этого - соединение двух упражнений для одной части тела в суперсет.

Несомненно, применение суперсета к одной и той же группе мышц - весьма жесткий путь, но именно поэтому он так эффективен, когда тренировка должна быть короткой. Вы будете вознаграждены ростом массы и хорошей мышечной венозностью через очень короткое время, потому

что эта методика запускает в действие очень мощные физиологические процессы.

Капилляризация

Ученые точно не знают, каким образом увеличение числа капилляров в мышце влияет на ее рост. Но точно известно, что оно вызывает не только ее гипертрофию, но и воздействует на функциональные возможности. «Накачка» создает новые капилляры в мышце, что ведет к увеличению ее размера, повышению эффективности оттока отработанных веществ и притока необходимых нутриентов, скажем, креатина. Внешне повышенная венозность указывает на то, что человек находится в прекрасной форме. Вы будете в восторге от появившихся крупных вен, пересекающих Ваши предплечья и квадрицепсы. А может быть, Вам скажут, что Вы вы-



Экстензии из-за головы

глядите гораздо большим, хотя в действительности Вы не набрали ни одного килограмма.

Высвобождение гормона роста

Исследования показали, что изменение кислотно-щелочного баланса крови ввиду мышечного



Жим лежа узким хватом

жжения и выделения молочной кислоты, может вызвать резкое увеличение уровня гормона роста. Европейский исследователь Майкл Гюндилл и американский ученый Джерри Брейнам писали об этом феномене в журнале IRONMAN. Соединение двух упражнений на одну мышечную группу в суперсет является лучшим способом достижения жжения в мышцах и создания условий для значительного увеличения высвобождения гормона роста.

Задействование большего числа мышечных волокон

В каждой мышце насчитывается несколько типов волокон. Что-



Подтягивания хватом снизу

бы стимулировать общую гипертрофию, нужно заставить расти как можно большее их количество, даже медленносокращающиеся, аэробные волокна. (Между прочим, гормон роста заставляет расти их так же, как и анаэробные волокна.) Это означает необходимость периодического изменения количества повторений для постоянной атаки на все виды волокон. Но с помощью суперсета Вы можете соединить положительные эффекты подхода с низким числом повторений (это Ваше первое упражнение, Вы

должны достигать точки мышечного отказа примерно после 7 повторений) и подхода с высоким их количеством (весь суперсет). Вы практически удлиняете первый подход с повторениями умеренной интенсивности, делая второе упражнение тогда, когда Вы уже достигли мышечного отказа в первом. За короткое время Вам удастся атаковать волокна типа 2 с помощью малого количества повторений в первом упражнении, а затем еще задействовать и утомить волокна типа 2s во втором упражнении. Плюс к этому, Вам удастся вовлечь в работу и аэробные волокна (тип 1). Как видите, такой тренинг очень эффективен.

Вы можете заставить организм включить еще больше волокон, если используете в своем суперсете упражнение, где сокращение мышц происходит из растянутой позиции. Когда мышца вынужде-



Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье

на сокращаться из сильно растянутого положения, возникают дополнительные нейромышечные реакции. Тело как бы чувствует опасность повреждения мышцы и вынуждено задействовать больше волокон для ее сокращения, дабы предотвратить возможную травму. Если Вы решите использовать такие упражнения как часть суперсета, то лучше ставить их первыми, потому что мышца еще не утомлена, и ее легче контролировать, что более безопасно.

К тому же, и Гюндилл рекомендует растягивание и сокращение мышц из растянутой позиции, потому что это «увеличивает чувствительность мышц к тестостерону из-за увеличения числа андрогенных рецепторов внутри растягиваемой мышцы». Помните, что Вы стремитесь к эффективности, поэтому не теряйте время зря и не очень истощайте свои восстановительные способности, делая бесконечное количество сетов. Стимулирование



Кранчи на абдоминальной скамье



мышечных андрогенных рецепторов путем сокращения из растянутой п о з и ц и и ,

наряду с вовлечением в работу как можно большего числа волокон, может оказаться ключом к эффективному росту мышц.

Раз мы говорим о суперсете, то после выполнения первого упражнения из растянутой позиции, Вы немедленно переходите ко второму упражнению на эту же группу мышц. Теперь Вы выбираете компаундное упражнение - т.е. упражнение, которое вовлекает в работу не только целевые мышцы, но и целую команду вспомогательных. Компаундное движение прорабатывает часть тела на принципе синергизма, или работы мышц «в команде», а это является разгадкой достижения эффективной перегрузки. Так, приседания гораздо более эффективны для строительства мышц ног, чем экстензии.

Итак, Ваша тренировочная стратегия - это соединение в суперсет упражнения в растянутой позиции и компаундного упражнения, и называется она Compound Aftershock.

Тренировка рук в стиле Compound Aftershock

Хотя упражнения в растянутой позиции очень эффективны для стимуляции роста, они могут быть опасны именно из-за растянутого начального положения. Тем более опасно делать их вначале. Поэтому перед суперсетом в стиле Compound Aftershock Вы должны выполнить разминочные подходы с легким весом. Хотя Ваши трицепсы и бицепсы еще разогреты после жимов лежа, мертвой тяги или тяги в наклоне, все же Вам следует выполнить хотя бы один разминочный подход упражнения в растянутой позиции для каждой мышцы.

Начните с экстензий над головой для трицепсов. Выберите гантель или штангу весом на 50% меньше, чем для рабочего подхода. Сделайте 10 медленных, точных повторений, акцентируя растягивание в нижней позиции. Выполняйте движения с полной амплитудой.

Один подход - хорошо, но оптимальным вариантом будет выполнение двух подходов. Отдохните минуту или две и начинайте супер-



Кранчи в полной амплитуде

сет для трицепсов в стиле Compound Aftershock.

Суперсет в стиле Compound Aftershock

Экстензии из-за головы *
1-2x6-8

Жим лежа узким хватом или отжимания 1-2x6-8

* Не останавливайтесь в верхней и нижней точках амплитуды, двигайте вес постоянно 2 секунды вверх, 2 - вниз.

Та же самая разминочная процедура для бицепсов. Начните со сгибаний рук на наклонной скамье, 1-2 подхода с 50% весом, затем переходите к суперсету.

Суперсет в стиле Compound Aftershock

Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье * 1-2x6-8

Подтягивания хватом снизу или тяги вниз хватом снизу 1-2x6-8

* Не останавливайтесь в крайних точках амплитуды, двигайте вес постоянно - 2 секунды вниз, 2 вверх.

Один или два таких суперсета вызовут фантастическую «накачку» и мышечное жжение в мышцах рук, а это и есть искомый результат. Вы стимулируете рост капиллярной сети, высвобождаете гормон роста и обеспечиваете максимальное задействование всех волокон в работу. Кроме того, Вы также даете косвенную работу другим мышцам с помощью компаундного упражнения. Тяги вниз обратным хватом или подтягивания заставляют работать широчайшие мышцы спины, отжимания и жимы узким хватом прорабатывают грудь и плечи. Получается отличный эффект.



Укороченная программа, включающая проработку пресса и рук в стиле Compound Aftershock

Понедельник

Жимы лежа*	3x6-8
Приседы*	3x6-8
Дедлифты*	3x6-8

Суперсет в стиле Compound Aftershock

Экстензии из-за головы	1-2x6-8
Жимы лежа узким хватом или отжимания	1-2x6-8

Суперсет в стиле Compound Aftershock

Сгибания рук с гантелями лежа на наклонной скамье, подтягивания хватом снизу или тяги вниз хватом снизу	1-2x6-8
---	---------

Суперсет в стиле Compound Aftershock

Кранчи на абдоминальной скамье, кранчи в полной амплитуде или кранчи на скамье Скотта	1-2x6-8
Подъемы согнутых ног лежа на наклонной скамье или в вися	1-2x6-8

Четверг

Жимы лежа*	3x6-8
Приседы*	3x6-8
Тяги в наклоне*	3x6-8

Суперсет в стиле Compound Aftershock

Экстензии из-за головы	1-2x6-8
Жимы лежа узким хватом или отжимания	1-2x6-8

Суперсет в стиле Compound Aftershock

Сгибания рук с гантелями лежа на наклонной скамье, подтягивания хватом снизу или тяги вниз хватом снизу	1-2x6-8
---	---------

Суперсет в стиле Compound Aftershock

Кранчи на абдоминальной скамье, кранчи в полной амплитуде или кранчи на скамье Скотта	1-2x6-8
Подъемы согнутых ног лежа на наклонной скамье или в вися	1-2x6-8

* Через месяц измените количество подходов и повторений на 4x5

Просто включите эту программу в свои тренировки, и уже через две недели заметите, как увеличатся мышцы рук.

Тренировка пресса в стиле Compound Aftershock

Большинство тренировочных программ для генетически неодаренных людей либо вообще сжимают тренировку пресса до нескольких повторений кранчей в качестве завершения тренировки, либо заставляют делать бесконечное число повторений нескольких упражнений, не объясняя причин такой тактики. Ни одна из них не является путем к стройной талии - во всяком случае, таким быстрым и таким эффективным, как было бы желательно. Задача в том, чтобы изучить эту часть тела и тренировать главную мышечную структуру - прямую мышцу живота - с увеличивающимся сопротивлением и так, чтобы не превысить свои восстановительные возможности. Это заставит сухожилия, пересекающие мышцу, углубиться, что значительно улучшит очертания мышц, особенно когда Вы снизите уровень подкожного жира. И опять, выход в тренинге в стиле Compound Aftershock - соединении в суперсет упражнения в растянутой позиции с компаундным упражнением.

Растянутое положение мышц в этом случае достигается прогибом в пояснице и подъемом грудной клетки. Абдоминальная скамья - лучший способ достижения такой растяжки. Эта скамья обеспечивает безопасность движения, удобную посадку с прогнутой спиной, благодаря специальной подушечке под поясницей, и возможность уве-

Подъемы колен на наклонной скамье



личения сопротивления по мере адаптации. Если у Вас в распоряжении нет такого оборудования, Вам придется довольствоваться кранчами с помощью блока на скамье Скотта или кранчами в полной амплитуде.

Как правильно выполнять кранчи на скамье Скотта:

1) Пристегните к высокому блоку веревочную рукоять с двумя концами, опустите подставку скамьи Скотта на самый низкий уровень и поставьте перед блоком. (Можно использовать стул с низкой спинкой).

2) Сядьте спиной к блоку, держа в каждой руке по концу веревочной рукояти, подставка или спинка стула должна поддерживать поясницу, руки прижмите к груди;

3) Выгните торс назад, чтобы растянуть мышцы пресса и, после достижения максимальной растяжки, на выдохе сокращайте прямую мышцу живота, выполняя кранчи вперед.

4) Задержитесь на пару секунд в крайней точке и разогнитесь, выдыхая.



Экстензии из-за головы

Как правильно выполнять кранчи в полной амплитуде на скамье:

- 1) Лягте лицом вверх на скамью для жима лежа так, чтобы ноги лежали на грифе, который находится на стойках, а торс свисал с края скамьи.
- 2) Опустите торс в нижнюю, растянутую позицию, затем поднимайте его, выдыхая и сокращая прямую мышцу живота.
- 3) Задержитесь на два счета в верхней точке, затем, вдыхая, вернитесь в исходную, растянутую позицию, предшествующую растягиванию.
- 4) Для увеличения сопротивления можно держать блин от штанги на груди или за головой, но следите, чтобы он не использовался для создания инерции.
- 5) Темп работы - две секунды вверх, две секунды вниз.

Добавление веса затрудняет выполнение движения, но все же оно легче в техническом плане, чем вариант со скамьей Скотта. Поэтому,

если Вы начинающий бодибилдер, то кранчи в полной амплитуде как раз для вас. Не используйте дополнительного отягощения, пока не сможете сделать 15 чистых, контролируемых повторений. Потом возьмите 4-5 кг блин на грудь или за голову и опять добейтесь 15 повторений. Только после этого можно перейти к кранчам на скамье Скотта.

Для разминки пресса делайте два сета медленных, контролируемых повторений. Дайте нагрузку, достаточную для увеличения прилива крови к тренируемой

группе мышц, но не утомляйте ее. Теперь можно перейти к суперсету для мышц пресса.

Суперсет в стиле Compound Aftershock

Кранчи на абдоминальной скамье, кранчи в полной амплитуде или кранчи на скамье Скотта

1-2x6-8

Подъемы согнутых ног лежа на наклонной скамье или в вися

1-2x6-8

Подъемы согнутых ног помимо проработки пресса вовлекают в работу мышцы-сгибатели тазобедренного сустава, но Вы должны сгибать ноги в конце движения вверх, чтобы добиться максимального сокращения мышц пресса.

Если в верхней точке Вы не сможете дотянуть бедра до торса, делайте это упражнение лежа на полу, пока не укрепите необходимые для этого мышцы. Затем переключитесь на скамью с маленьким наклоном и т.д.

И еще одна идея по поводу рельефного пресса. Вы не увидите его, пока не снизите уровень жира до 6-8%. Пищевые добавки могут помочь в этом.

Укороченные тренировки могут дать значительные результаты в общем увеличении массы тела, но без прямой работы на руки и пресс может показаться, что Вы чуточку недоработали. Тренинг пресса и рук в стиле Compound Aftershock помогает решить эту проблему элегантно и эффективно. Вы максимизируете стимуляцию мышечного роста без малейших признаков перетренированности. Включите эти суперсеты в свою программу - и убедитесь сами. **IM**



Отжимания

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



LIQUID AMINO

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

В одной капсуле
1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
содержится:

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

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru



Каждый человек индивидуален

Bill Starr (Билл Старр)

Я всегда старался быть настойчивым в обучении правильной технике выполнения упражнений, поскольку считаю это решающим моментом для достижения прогресса и избежания травм. Поскольку мне приходится иметь дело почти исключительно с атлетами, я заставляю всех начинать с одной и той же программы - за исключением тех случаев, когда кто-то физически не в состоянии выполнить то или иное движение. Три базовых упражнения закладывают фундамент будущей силовой работы, поэтому каждому приходится осваивать выполнение таких упражнений как полные приседания, подъемы штанги на грудь и жимы лежа. Я обучаю всех одной и той же технике, вне зависимости от уровня подготовки, типа телосложения и уровня силы.

Кроме того, я признаю важность индивидуального подхода.

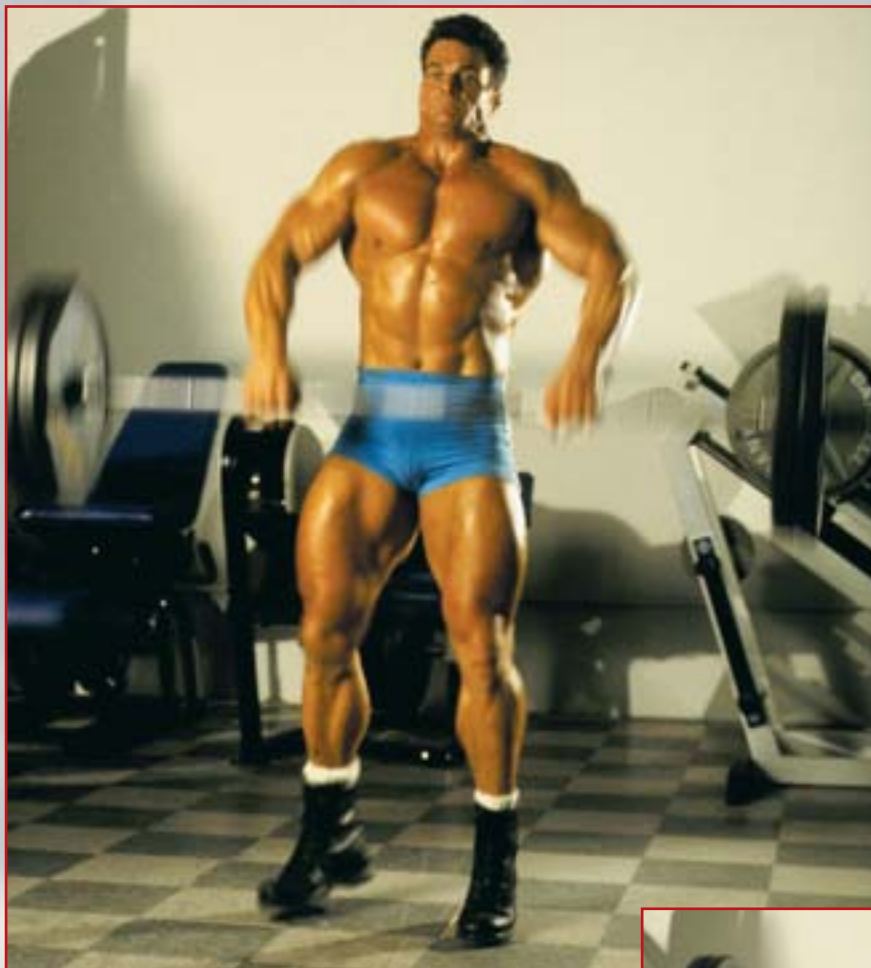
По моему мнению, это основной недостаток многих персональных тренеров. Они знают только один способ выполнения упражнения - и все тут. Если атлет не может выполнить подъем точно так, как положено, ему приходится поднимать более легкие веса до тех пор, пока тренер не одобрит его технику.

Это - достойная похвалы цель, поскольку правильная техника - это очень важно, но только до определенной точки. Мне приходилось сталкиваться с такими случаями, когда такие «несгибаемые» тренеры разрушали уверенность в себе некоторых атлетов, настаивая на

том, чтобы они выполняли те упражнения, которые они просто не в состоянии были выполнить. И не по причине недостаточной настойчивости - просто рычажность и структура их костно-мышечного аппарата не позволяла им выполнять упражнения так, как это требовалось.

Возьмем, к примеру, полный





когда атлеты, увеличив силу поясницы, испытывают трудности с поддержанием туловища в вертикальном положении, я позволяю им продолжать выполнять упражнение так, как у них получается.

Причина проста: для некоторых людей выполнение этого упражнения в наклонном положении работает лучше. Хью Кэссиди тоже наклонялся вперед, причем делал это намеренно, поскольку полагал, что это позволяет ему использовать большее отягощение. В результате, он стал мировым чемпионом. Выполнение приседа с прямым положением торса не подходило ему, и он это понял. Он тренировал огромное количество атлетов, следовавших его стилю выполнения приседа и добившихся огромных успехов.

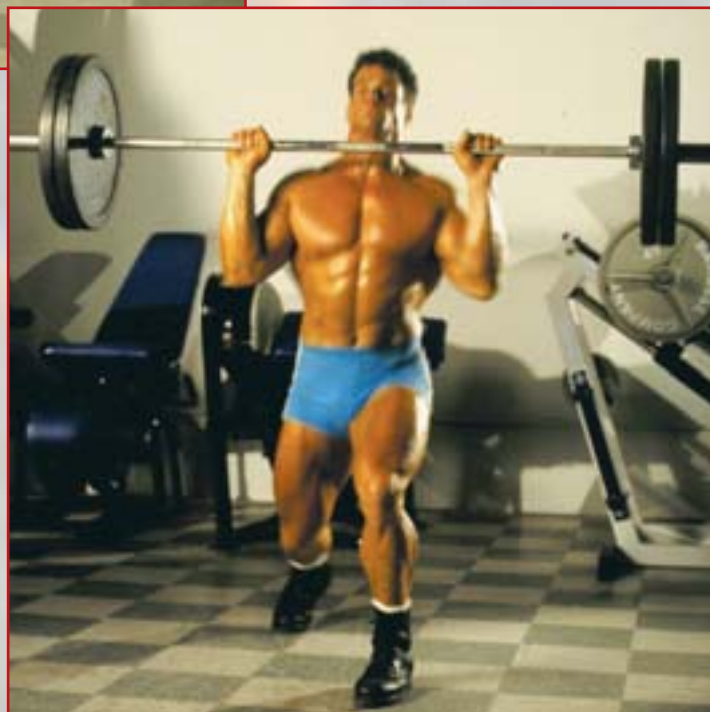
Некоторые из моих учеников - самые сильные мастера приседа -

присед. Я заставляю всех начинать с основной позиции, когда ноги находятся на ширине плеч. Большинству людей это прекрасно удается. На первом же занятии я вижу, подходит ли это данному конкретному человеку. Если нет, то я вношу некоторые изменения в зависимости от длины ног и их гибкости.

Я также учу атлетов держать верхнюю часть туловища как можно более прямо. Если человек слишком наклоняется вперед, это дает довольно большую нагрузку на нижнюю часть спины - особенно на начальном отрезке амплитуды, поскольку поясница всегда слабее, чем бедра и ноги. Но некоторые атлеты не могут выполнять это упражнение, не сгибаясь вперед. Как правило, это является результатом недостаточной гибкости тыльной стороны икр и обычно исправляется после нескольких недель выполнения приседов. Хотя происходит

это не всегда.

В некоторых случаях атлеты продолжают наклоняться вперед даже после того, как их гибкость улучшилась. Следует ли в подобном случае заставлять их использовать меньшее отягощение до тех пор, пока они не освоят правильную технику? Иногда такой шаг является правильным, поскольку ввиду того, что неправильная техника выполнения может привести к травме, атлетам следует ограничить вес и больше времени уделять работе над техникой. Но в других случаях,



тоже при выполнении этого упражнения наклонялись вперед, и было бы ошибкой стараться их исправить. Когда у атлетов возникает потребность наклоняться вперед, я

уверен в том, что они затрачивают огромные усилия, чрезмерно развивая среднюю часть мышц, выпрямляющих спину. Кроме того, эта мера безопасности делает их намного сильнее во всех тяговых упражнениях.

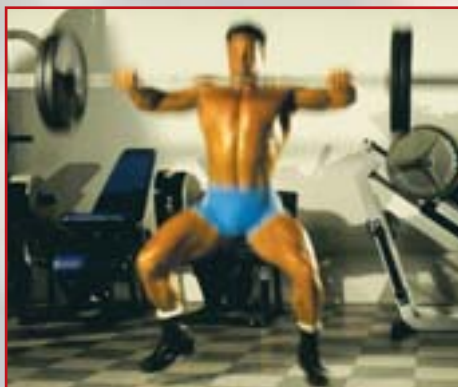
Если бы я был догматиком и настаивал на том, что бы они уменьшали отягощение до тех пор, пока не смогут выполнить безукоризненный присед, я бы этим оказал им «медвежью» услугу. Они никогда не добились бы значительной силы мышц тазового пояса и ног.

То же самое касается и подъемов штанги на грудь. Они вовлекают в работу большинство мышечных групп, участвующих в базовых упражнениях, поэтому техника выполнения чрезвычайно важна. Одним из фундаментальных правил выполнения подъема штанги на грудь является сохранение рук прямыми до тех пор, пока штанга не минует уровень пупка, или же точку чуть ниже этого уровня. Если Вы согнете руки слишком рано, это отрицательно повлияет на действие Ваших мощных трапециевидных мышц. Кроме того, это означает, что Ваши руки будут не готовы к финальному взрывному толчку вверх, который очень важен для окончания подъема. Не следует сгибать руки до тех пор, пока трапециевидные мышцы не сократятся.

Тем не менее, многие новички испытывают трудности в освоении правильной последовательности выполнения того или иного упражнения. Хотя я часто напоминаю им, что они делают это неправильно, они просто не могут изменить технику. Были времена, когда я тоже

был догматиком, не разрешающим атлетам добавлять вес до тех пор, пока они не освоят правильную технику выполнения упражнения. Но теперь мой подход к этому вопросу стал более гибким. Догматизм в этом вопросе не всегда служит интересам атлета.

Меня очень удивил один баскетболист. Он обладал атлетическими способностями и был достаточно образованным, чтобы понять, что я от него требую, но все же он не мог не сгибать руки слишком рано. Это доставляло нам обоим



немало переживаний, поскольку он действительно старался изо всех сил. Я понял, что если буду настаивать, то в конце концов потеряю этого ученика, поскольку он может начать пропускать тренировки или приходить в зал в мое отсутствие. Я не хотел, чтобы это произошло, поскольку мы считали его одним из основных игроков на следующий сезон.

Поэтому однажды я попросил его забыть об ошибочной технике, чтобы посмотреть, какой максимальный вес он сможет поднять. «Работай до максимального сингла», - я говорил ему, полагая, что это принесет пользу. Он по-прежнему продолжал сгибать руки слишком рано, но по мере того, как вес становился тяжелее, он не

сгибал их меньше. Кроме того, я заметил, что все остальное он делал правильно - держал гриф очень близко к телу и резко останавливал в верхней точке. Несмотря на то, что он сгибал руки слишком рано, у него получалось прекрасное взрывное движение в верхней точке. К нашему общему удивлению, он выполнил подъем с отягощением 240 фунтов (109 кг) - больше, чем все остальные игроки баскетбольной команды. И этот успех придал ему уверенности. С того дня я позволил ему выполнять подъем так, как у него получалось, и он до начала сезона довел результат до 260 фунтов (118 кг).

Большинство тренеров слишком много придираются к ученикам при выполнении ими подъемов штанги на грудь. Возможно, это и является причиной того, что многие исключают это упражнение из своих силовых программ. В действительности, атлетам для извлечения пользы нет необходимости выполнять это упражнение в безукоризненной форме - если только, конечно, недостатки не являются слишком очевидными и явно рискованными.

Даже если они выполняют подъемы штанги на грудь неточно, они все равно прорабатывают ноги,



бедр, спину и плечи. Конечно, если бы их техника была более отточенной, они бы могли поднять еще больший вес и поэтому добиться большего увеличения силы, хотя существуют и исключения.

Исключением из правила являются те атлеты, которые готовятся к соревнованиям по тяжелой атлетике. Они должны обязательно освоить правильную технику выполнения подъема штанги на грудь, поскольку это упражнение является базовым для всех остальных.

Когда я замечаю, что снова начинаю надоедать с этим кому-то из новичков, я напоминаю себе, что многие из сильнейших тяжелоатлетов выполняли тяги с огромными погрешностями в технике. Норб Шемански был одним из моих спортивных кумиров. Первая встреча с ним останется в моей памяти навсегда. Это было на отборочных турнирах к Олимпиаде 1994 г. Я запомнил его, с телосложением Геракла, стоящего со штангой и медленно покачивающегося вперед и назад, стараясь выпрямить руки со штангой вверх. Я также отчетливо помню, что Норб всегда слишком рано сгибал руки при выполнении как тяжелых рывков, так и подъемов штанги на грудь. Если верить учебникам - то слишком рано, но для него это было вовсе не рано. Как ему удавалось закончить подъем? Как ни удивительно, но он закончил прекрасным рывком 363 фунтов (165 кг) «вразложку». Преждевременное сгибание руки вовсе не мешало ему, а, наоборот, помогало.

Конечно, самым ярким примером тяжелоатлета-чемпиона, который нарушил все правила подрыва, можно назвать Марио Мартинеса. Однажды зимой я гостил у друга в Сан-Франциско и воспользовался этой возможностью, чтобы потренироваться во Дворце Спорта Джима Шмитца. Марио был в зените своей славы как чемпион-тяжелотлет. Но когда я увидел, как он выполняет подъемы штанги на

грудь, я был в шоке. Я никогда не видел, чтобы кто-либо сгибал руки так сильно. Начало его подрыва напоминало тягу со штангой в наклоне. Но, несмотря на его технику, он поднимал огромнейшие веса. Что же происходило? В следующий раз, когда он выполнял подъемы на грудь, я пригляделся более внимательно. Тяга до уровня пояса



была действительно отвратительной, но, как только гриф достигал этой высоты, все менялось. Его торс выпрямлялся, руки были прямыми, гриф находился близко к телу, и он был в превосходной позиции, чтобы вырвать снаряд вверх.

Используемая Марио техника была довольно-таки необычной. Такому его не мог научить ни один тренер. Но для Марио это сработало превосходно. Он был уверен в своем стиле выполнения данного упражнения, и было бы ошибкой

стараться изменить его.

Слишком многие инструкторы тратят огромное количество времени, изводя своих учеников нравоучениями по поводу техники выполнения подъемов. Конечно, я признаю важность техники. Но когда я замечаю, что кто-то отклоняется от базовых требований к технике, и это ему прекрасно подходит, я оставляю его в покое и советую продолжать добавлять отягощение на гриф. В конечном результате, силовые достижения зависят от использования более тяжелых весов. Так же как и в случае с моим баскетболистом, по мере увеличения отягощения улучшается техника. Часто бывает трудно прочувствовать определенное упражнение, если использовать слишком маленький вес.

Тяжелотлетический рывок - это еще один пример упражнения, в котором можно допускать отклонения от правил - если того требует ситуация. Это идеальное тяговое упражнение для легкой тренировки, оно также подходит для замены подъема штанги на грудь, если атлет не может его выполнить (что обычно случается при травме плечевого пояса). Если атлет готовится к соревнованиям по тяжелой атлетике, то ему следует научиться вырывать гриф прямыми руками с самого начала до верхнего положения над головой. Даже незначительное сгибание рук грозит дисквалификацией. Если же он выполняет упражнение для общего увеличения силы, то я позволяю атлетам работать в жимах с более тяжелыми весами. Я делаю это, поскольку комбинирование тяг и жимов активизирует различные мыш-

цы плечевого пояса и верхней части спины - мышцы, развитие которых очень важно для всех атлетов. Выполнение жимов с тяжелыми весами широким, характерным для рывка хватом вовлекает новые мышцы, и это очень хорошо. В 60-е годы я узнал, что многие европейские тяжелоатлеты выполняли тяжелоатлетический рывок именно в таком стиле, и выжимали отягощение преднамеренно, поскольку это способствовало развитию силы, что в свою очередь позволяло поднимать максимальные веса и фиксировать их над головой.

Это же правило индивидуального подхода касается и тренировочной программы. Ловушка, в которую попадают многие из тренирующихся атлетов, вне зависимости от их интеллектуального уровня - это то, что он замыкается на какой-то определенной программе, которая очень эффективна для его тренировочного партнера, но ему самому не приносит таких же хороших результатов. Другой возможный вариант - это то, что он выбирает какую-нибудь напечатанную в журнале программу, автором которой является один из его кумиров, и самоотверженно следует ей. Даже если его результаты ухудшаются, он все равно продолжает придерживаться ее. В конце концов, она ведь должна сработать, если ее составил Господин Кумир.

В силовом тренинге существует одна древняя истина, гласящая, что самая лучшая программа - это та, которая приносит результаты Вам. Причиной того, что многие игнорируют эту важнейшую концепцию, является ее чрезмерная простота. К сожалению, многие не верят в собственные способности создать действенную программу. Поэтому обращаются к сторонним специалистам. В действительности же, никто не сможет понять Ваш организм так же, как Вы сами. Вы - наилучший тренер для себя само-

го. Никто кроме Вас не знает, что определенные упражнения (даже при использовании очень маленького отягощения) вызывают сильную боль, не прекращающуюся в течение нескольких дней после тренировки. Никто кроме Вас не знает, что Вы лучше реагируете на несколько коротких тренировочных занятий в неделю. Хотя это и идет вразрез с тем, что пишут в журналах, Вы видите, что Ваши результаты страдают, если перерыв между тренировками составляет 2-3 дня.

Возможно, правильным является как раз противоположное. Пытаясь увеличить нагрузку за счет учащения тренировок (более трех раз в неделю), Вы испытаете не только регресс, но даже болезненные ощущения. Мне часто задают вопросы о тренировочных программах пауэрлифтеров знаменитого Йоркского Клуба Штангистов конца 60-х гг. Многие считают, что Боб Хоффман составлял расписания и тренировочные схемы, но это весьма далеко от правды. Весной, когда атлеты готовились к национальному чемпионату, в Йоркском атлетическом зале можно было увидеть две дюжины национальных чемпионов и по крайней мере трех мировых рекордсменов, но никогда даже двое из них не тренировались одинаково. В наш век, когда программы составляются с помощью компьютеров, некоторым это может показаться невероятным, но это факт. Конечно, большинство выполняли одни и те же упражнения - жимы, рывки, подъемы на грудь и приседания - но у каждого был свой план тренировки. Некоторые выполняли большое количество подходов и повторений и часами занимались стретчингом. Расс Книпп, Кенни Мур и Эрни Пикетт предпочитали длинные занятия. Другие, например Билл Марч и Боб Беднарски проводили в зале меньше часа.

Некоторые выполняли много вспомогательных упражнений -

высокие тяги перед собой, подъемы штанги на грудь с виса, наклоны вперед со штангой на спине, шраги, жимы лежа на наклонной скамье, отжимания на брусьях и толчковые жимы. Другие - например, Джо Пулео и Тони Гарси - концентрировали внимание на трех соревновательных упражнениях и некоторых видах приседов. Основная причина их успеха кроется в том, что они знали, как их организм реагирует на то или иное упражнение, и не старались «идти против ветра».

Это самый трудный урок из тех, которые необходимо освоить всем занимающимся силовым тренингом. Конечно, сейчас можно найти публикацию по любому из интересующих Вас вопросов. Раньше, когда поток информации был гораздо меньше, все те, кто выходил на достаточно высокий уровень в силовом тренинге, должны были сами определять, что им следует делать. Чемпионы не копировали чужие программы, а изобретали каждый свою собственную, которая соответствовала их особым потребностям.

Именно так следует поступать и современным атлетам. Прочитанная Вами статья должна быть не «высеченным на камне догматом», а всего лишь схемой, перечнем рекомендаций. Видоизменяйте формулу подходов и повторений в соответствии с Вашими потребностями. Исключите из своей программы те упражнения, которые, как Вы знаете из личного опыта, принесут Вам больше огорчений, чем радости. Тренинг должен быть Вам в радость. Если в определенные дни Вы чувствуете страх перед походом в зал, значит самое время сесть и «отладить» Вашу программу.

Не вводите себя в заблуждение, полагая, что всегда есть только один единственный способ добиться результатов в силовом тренинге. Существует столько же продуктивных методов, сколько изобретательных умов. **IM**



НОВАЯ СТУПЕНЬ

MUSCLE MASS GAINER



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

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

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

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

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

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

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

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



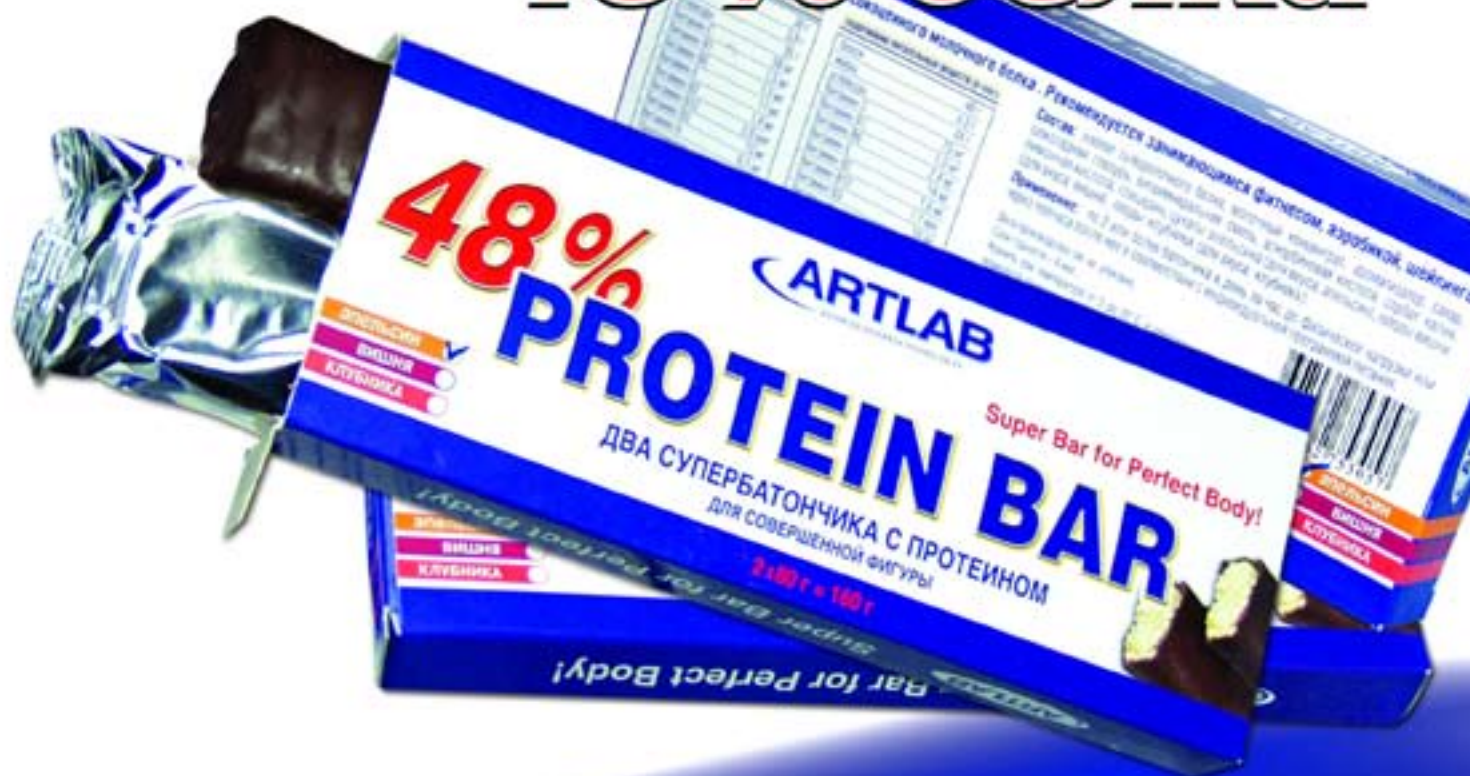
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА



Новый СУПЕРБАТОНЧИК

содержащий

48% белка



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

Пауэр-тренинг

От нуля до 260 кг - за четыре года



Выдающемуся мастеру жима лежа Джорджу Нельсону (George Nelson) 54 года, и он продолжает улучшать результаты. В 1998 году на Региональном Чемпионате по жиму лежа WABDL, проводимом в Галф-Шор, штат Алабама, этот 54-летний пауэрлифтер, вес которого 125 кг, выжал невероятный вес - 260 кг.

Джорджу удалось развеять миф о возрастных ограничениях. Ему доставляет удовольствие соревноваться с молодыми атлетами, но он не просто соревнуется с ними - большинство из них он в результате побеждает. Кажется, что возраст придает ему силы. Между прочим, он начал заниматься пауэрлифтингом только в 49-летнем возрасте.

До этого он был лесорубом в Орегоне - много работал и при этом прилично выпивал. Когда ему удалось создать целую компанию по заготовке леса, его пристрастие к алкоголю еще больше выросло, и он начал терять контроль над собой. В результате он очутился в Клинике Бетти Форд, ставя перед собой цель избавиться от этой зависимости.

Видно так было угодно судьбе - в клинике был небольшой атлетический зал, который основала Элизабет Тейлор. Джордж решил воспользоваться им, это было одним из звеньев его программы возвращения здоровья. И вскоре его алкогольная зависимость сменилась на зависимость от жима лежа.

По мере тренировок он все больше и больше уделял внимания жимам лежа. Он замечал, что с каждым днем становится сильнее.

Покинув клинику, он нанял персонального тренера - Стива Бьюдона (Steve Beaudoin). Джорджу нравилось, что Стив занимался пауэрлифтингом и все еще продолжал выступать на соревнованиях для ветеранов - при собственном весе 100 кг он жал лежа 242,5 кг.

Стив сразу же заметил способности Джорджа к жиму лежа и предложил ему попробовать себя на соревнованиях по пауэрлифтингу. В 49-летнем возрасте Джордж занял 3-е место на своих первых соревнованиях - USPF

Masters в 1993 году. Он помнит то волнение, с каким он готовился к своему первому соревновательному подъему. Сначала он надел специальную майку для жимов и напульсники. Затем начал разминаться. Вдруг объявляют: «Штанга готова».

Теперь, спустя пять лет, он ощущает то же волнение, одевая пауэрлифтерский костюм и напульсники для выполнения теперь уже рекордных подъемов. С момента своих первых соревнований Джордж увеличивает отягощение в жиме лежа в среднем на 22 кг в год.

Ему нравится устанавливать рекорды в разных весовых категориях, поэтому он перед соревнованиями то увеличивает свой вес, то уменьшает. Когда ему задают вопрос о том, какова его ближайшая цель в жиме, он отвечает: «272,5 килограмма». А что касается его более далеких целей, то тут одна из них заключается в продолжении соревновательной деятельности. Очевидно, что он получает огромное удовольствие от пауэрлифтинга. Однажды он за шесть недель принял участие в четырех соревнованиях. Одно из них - это был Arnold Classic в Колумбусе, штат Огайо. Более 5000 восхищенных фанатов стали свидетелями того, как Джордж Нельсон выжал лежа 245 кг при весе тела 113 кг. А на этих же соревнованиях в следующем, 1999, году он собирается превзойти этот результат. **IM**

Тренировочная программа Джорджа Нельсона

Вторник: с 6-30 до 9-00 утра

Он начинает со вспомогательных упражнений, меняя их каждую неделю. Он выполняет упражнения в большом числе повторений, чтобы достичь жжения. При выполнении 9-месячного цикла тренировок он после 6-й недели не делает вспомогательных упражнений.

Недели 1-5

Жимы лежа
с помощью партнера

197,5x10, 230x6, 247,5x5,
260x3, 277,5x5, 277,5x5

Недели 6-8

Жимы лежа

200x6, 232,5x5, 247,5x1,
255x1, 305x1

Неделя 9 (разминка такая же, как в день соревнований)

Жимы лежа

200x6, 232,5x5, 255x1
(для начала)

Суббота

Жимы лежа

187,5x6, 225x5, 237,5*x1,
247,5*x1, 255*x1

Выключения выполняются в силовой раме следующим образом: Установив стопоры на 3-7 см ниже точки полного выключения, он нагружает на гриф 392,5 кг. С помощью напарника он выполняет семь повторений.

После этого он снимает по одному 20-кг диску с каждой стороны и опускает стопоры еще на одно деление. С получившимся весом - 352,5 кг - он делает еще семь повторений, также используя помощь напарника.

Затем он снижает вес до 310 кг и делает еще семь повторений, используя помощь напарника.

Последний сет выключений состоит из 10 повторений с весом 270 кг, опять же используется помощь напарника.

* Отягощение в одном максимальном подъеме увеличивайте после 4-й недели.



Без этого рост

**Какое питание
и пищевые добавки
необходимы культуристу для
достижения успеха?**

Даниэль Гвартни (Daniel Gwartney)

Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

НЕВОЗМОЖЕН!

В журналах часто можно встретить статьи, убеждающие читателей в том, что те или иные пищевые добавки им просто необходимы, чтобы избежать опасности превращения в любопытный образец худобы. Предложения купить какой-нибудь продукт X за баснословную цену зачастую связаны с желанием бизнесмена окупить затраты на аренду своего «Ягуара».

На самом деле, это не так уж плохо, как звучит. Если продукт необходим и покупательский спрос существует, почему бы и не удовлетворить его? Конечно, если только спрос не создается искусственно или продукт не является некачественным. К счастью, в нашей рыночной системе цена может подниматься настолько, насколько позволит рынок, и компании, производящие подделки, долго не протянут.

Прежде чем поговорить собственно о питательных веществах, давайте рассмотрим те проблемы или ситуации, при которых они могут понадобиться вам. Потребность в пищевых добавках бывает универсальной или же вызванной какими-то специфическими условиями среды. Некоторые нужны всем, некоторые - только тем, кто испытывает в них потребность.

Универсальные питательные вещества

1) Потребность во влаге, т.е. в воде.

Если вы думали, что на первое место по важности я поставлю какой-нибудь новый «легальный европейский стероид», то мне очень жаль будет вас разочаровать. Как ни банально это звучит, но вода - наиболее важное вещество для атлетов. Есть одна вещь, которая сведет на нет все ваши усилия - это дегидратация. Вы должны пить воду (но не сок, молоко или газированные напитки) так часто, насколько это возможно.



Помните, что жажда - это весьма слабый индикатор гидратационного состояния. Гораздо более точные результаты дает отслеживание цвета мочи. Если водоснабжение нормальное, она бесцветна или слегка желтовата. Если она желтая или даже еще темнее, значит ваше тело консервирует воду, так как испытывает ее нехватку. У

некоторых людей изменение цвета мочи является следствием приема медикаментов, витаминов или указывает на инфекцию, но наша статья не об этом.

Атлетам следует выпивать по крайней мере два литра воды в день, вдобавок к той, что необходима для восполнения потерь жидкости во время тренировок. Не знаю, какую воду вам посоветовать, так как нет точных данных, подтверждающих преимущества дистиллированной воды перед водой водопроводной или питьевой, широко представленной на рынке. Водопроводная вода

содержит флюориды, поэтому есть какое-то рациональное зерно в рекомендациях применять именно ее. Хлориды, используемые для антибактериальных целей в большинстве городских водопроводных систем, вызывают множество опасений по поводу влияния их на здоровье, но пока еще не было неопровержимых доказательств этого влияния. В общем, выбор за вами.

2) Питательная потребность: протеин.

Это еще одна очевидная истина! В высокоинформативных и технических статьях очень часто упускаются очевидные вещи. Протеин стоит на одном из первых мест среди веществ необходимых всем людям, включая атлетов. Для протеина рекомендуемая дневная доза в Соединенных Штатах (USRDA) составляет всего 50-70 грамм. Удивительно низкая цифра.



Большинство людей, применявших добавки и не получивших при этом ощутимых результатов, обычно следовали этому «мудрому» совету, и теперь винят саму добавку, а не так называемую «рекомендуемую дозу», которая не соответствует нуждам, потребностям и целям атлетов. Сывороточный протеин сейчас пользуется большим спросом на рынке, но он не является «золотым руном» среди протеиновых добавок. Употребление различных видов белков удовлетворит потребности организма. К счастью, большинство заменителей пищи содержат смеси разных протеинов, и даже протеиновые порошки теперь выпускаются в виде смесей. Я пришел к выводу, что один грамм протеина на фунт веса тела является достаточной дозой для тех, кто не хочет платить лишнего и получать ненужные калории. Согласен, тяжело съесть столько протеина. Вот когда необходимы питательные смеси, протеиновые порошки и батончики. Животные протеины часто содержат нежелательные жиры, но они, кажется, являются оптимальными для

набора силы и массы, в отличие от растительных белков. Итак, лучше всего употреблять один грамм протеина на фунт веса тела (но не более двух граммов), и получать его из разных источников.

3) Питательная потребность: жиры.

Это еще один непреложный факт, который может показаться банальностью. Конечно, потребление жиров имеет побочные эффекты - например, избыточные калории. А насыщенные жиры еще и легко окисляются, вызывая нежелательные гормональные эффекты. Но есть и полезные жиры. Как бы там ни было, предвзятое отношение к жирам, сформированное так называемыми диетологами и специалистами по питанию в 80-х - начале 90-х годов, привело к тому, что многие стали полностью избегать употребления жиров. Дело в том, что организму нужны жиры для нормального функционирования, они необходимы и для тренировок. Сейчас к вопросу о потреблении жиров привлечено общественное внимание, появляется много новой информации, и

мы начинаем понимать всю сложность этого вопроса.

Животные жиры не всегда являются вредными. Но они представляют больший риск для здоровья и легко способствуют набору веса. Рыбий и растительный жир скорее являются маслами и содержат незаменимые жиры и полезные для здоровья компоненты. Льняное масло привлекло к себе огромное внимание, но это не единственный полезный продукт, хотя о нем одном можно написать целую статью.

Жиры необходимы, но употреблять их нужно с умом. Калории, приходящиеся на жиры, должны составлять 15-30% от общего калоража вашего рациона, и получены они должны быть из растительных источников. Полное неприятие жиров может привести к пищевым дефицитам, последствиями которых будут проблемы с волосами, кожей и суставами, а также возможны изменения в гормональной системе. Но вы должны избегать гидрогенизированных жиров (хотя ни одна компания не укажет на их содержание в продукте).

4) *Вещества, необходимые для восстановления: антиоксиданты.*

Верите или нет, но придут времена, когда вы будете советовать людям заботиться о зубах, избегать солнца и принимать антиоксиданты. Это случится через 50 или более лет, но непременно случится. Численность населения очень возросла, и самую большую угрозу для человека представляет потеря сопротивляемости. Рак, сердечные болезни и другие ослабляющие человека недуги связаны со снижением эффективности защитных механизмов, и антиоксиданты являются главным средством борьбы с этим. Многие антиоксиданты уже хорошо изучены. Это витамин Е, витамин С, ликопен и др. Но тысячи веществ остаются пока еще неизученными или даже неидентифицированными! Единственный путь, дающий полную уверенность в получении необходимого количества различных антиоксидантов - это прием пяти-девяти порций фруктов и овощей ежедневно. Но это довольно сложно, да и к тому же дает некоторое количество избыточных калорий. Кроме того, в некоторые времена года трудно обеспечить разнообразие рациона. Моя дневная доза антиоксидантов включает 400 международных единиц витамина Е, 1500 миллиграммов витамина С, 300 миллиграммов липоевой кислоты и как можно больше овощей и фруктов.

Специальные потребности организма

5) *Необходимость набора массы и получения энергии: углеводы.*

Хотя протеин возглавляет список веществ, необходимых для строительства массы, но когда приходит время подрасти, вашему телу необходима энергия, т.е. калории. Протеин и жиры являются источником энергии, но не самыми главными. Главную роль здесь играют углеводы. Три гормона особенно чувстви-

тельны к углеводам - инсулин, тиреоидный гормон тироксин (Т4) и трийодотиронин (Т3). Когда уровень инсулина и тиреоидного гормона падает, понижается способность тела увеличивать мышечную массу. К тому же, стимулируется выделение кортизола, который разрушает мышечный протеин, получая из него аминокислоты, которые затем используются в качестве источника энергии. Некоторые фармацевтические препараты могут предотвратить начало этого процесса, но для натуральных бодибилдеров такой распад протеина катастрофичен. Потребность в углеводах очень индивидуальна. Хорошим правилом является потребление такого количества углеводов, которое необходимо для поддержания нормальной температуры тела и функционирования организма.

Это около 150-300 грамм или 600-1200 калорий. Соревнующиеся атлеты могут получать до 70% своих калорий из углеводов, а бодибилдеры вообще убирают все углеводы из рациона перед соревнованиями. Если вы находитесь где-то посередине между этими двумя группами, начните с ограничения ваших углеводов до одной трети от общего количества калорий. Регулируйте этот уровень в зависимости от ваших целей.

6) *Необходимость набора массы и получения энергии: креатин.*

Креатин - прекрасная добавка, и многочисленные исследования показали его эффективность при силовых тренировках. Это не гормон и не стероид. Он не работает вместо вас, как стероиды. Он позволяет вам работать жестче и больше, что дает толчок росту тела.

Креатин может быть использован как правильно, так и неправильно. Если вы приняли решение упо-

треблять креатин, то вам следует изучить правила его использования, тогда вы получите ожидаемые результаты. Вам не обязательно загружать креатин, но вы получите результаты быстрее, если пройдете эту фазу.

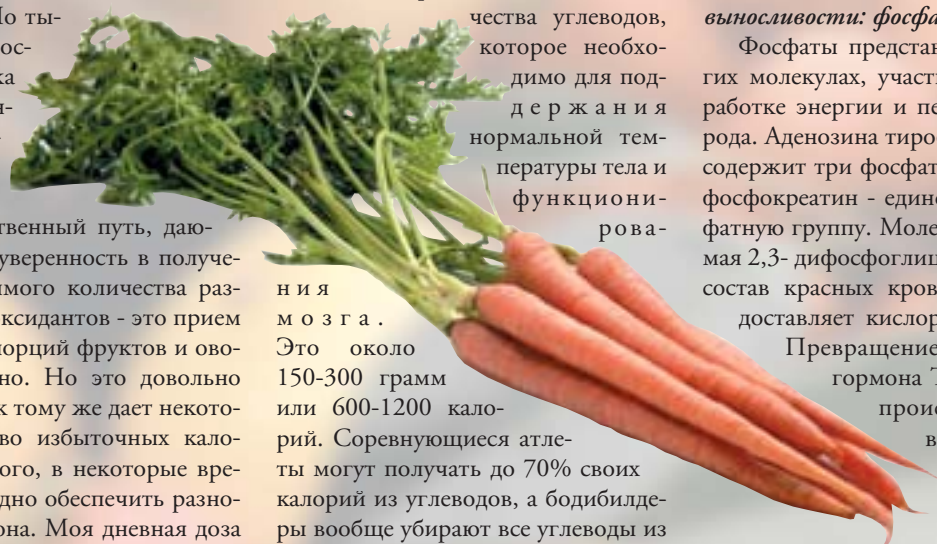
Несмотря на то, что подсказывает логика, людям с большим собственным весом нет необходимости получать больше креатина. Смешно, когда люди говорят об улучшении результатов тренировок после приема двойной дозы во время поддерживающей фазы. Но я считаю, что лучше всего принимать традиционную пятиграммовую дозу каждый день.

7) *Необходимость повышения выносливости: фосфаты.*

Фосфаты представлены во многих молекулах, участвующих в выработке энергии и переносе кислорода. Аденозина тиреофосфат (АТФ) содержит три фосфатные группы, а фосфокреатин - единственную фосфатную группу. Молекула, называемая 2,3-дифосфоглицерол, входит в состав красных кровяных телец и доставляет кислород в мышцы.

Преобразование тиреоидного гормона Т4 в Т3 также происходит под влиянием фосфатов. Ученые рекомендуют загружать фосфаты по одному грамму четыре раза в день на протяжении 4-6 дней, хотя я не совсем понимаю почему. Многие люди принимают всего один грамм в день. Участники одного серьезного исследования показали 10-13% увеличение выносливости. Есть предположение, что фосфатосодержащие добавки могут помочь и силовикам.

В исследованиях используются смеси фосфата натрия и фосфата калия. Существует вещество, называемое фитиновой кислотой. Это сахар, связанный с фосфатными группами. Это вещество не очень эффективно расщепляется желудочно-кишечными ферментами человека. Один научный источник утверждает, что эффективность фитиновой кислоты составляет только 30% от



эффективности фосфатных солей.

8) *Нейрологическая потребность: предшественники нейротрансмиттеров.*

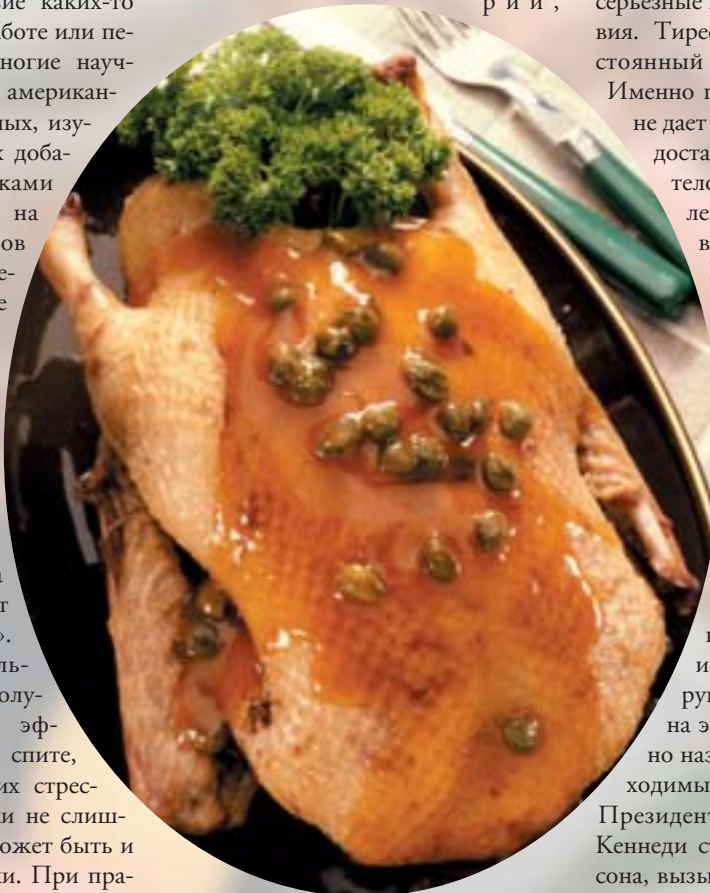
Некоторые люди иногда испытывают трудности с концентрацией внимания, как следствие каких-то проблем, стрессов на работе или перетренированности. Многие научные группы, включая американских и канадских военных, изучают влияние пищевых добавок с предшественниками нейротрансмиттеров на улучшение результатов тренировок или повышение настроения. Многие из этих добавок включают в себя тирозин, DMAE, холин и леводопу. Несмотря на обнадеживающие результаты исследований, потребители часто бывают разочарованы. Главная причина та, что они не получают «ощутимого результата».

Я думаю, что большинство людей хотят получить стимулирующий эффект. Если вы хорошо спите, не переживаете никаких стрессов, и ваши тренировки не слишком интенсивны, вам может быть и не нужны такие добавки. При правильном приеме, однако, они могут принести пользу. Любые пищевые добавки могут принести пользу, если их применять правильно.

9) *Потребность в восстановлении: стимуляторы высвобождения гормона роста.*

Гормон роста оказывает огромное влияние на структуру тела и его размер. Это становится особенно очевидным при взгляде на людей, находящихся на разных концах линии жизни - младенцев и стариков. Молодые люди и атлеты могут ощутить пользу от манипуляций с уровнем высвобождения гормона роста во время усиленного использования и последующего восстановления функциональных тканей, таких как мышцы и внутренние органы. Наглядный пример - это синдром переутомления, который проявляется

в хронических тендинитах и беспоконном сне, появляющихся при перетренированности. Другая ситуация, когда манипуляции с гормоном роста могут быть полезны - это употребление низкого числа калорий и й,



когда вы находитесь на диете или прекращаете прием углеводов, питаясь одними белками. Я не рекомендую придерживаться такой диеты слишком долго, хотя она и пропагандировалась во многих популярных книгах.

10) *Повышение уровня метаболизма: стимуляторы.*

Я не могу дать четкие границы употребления стимуляторов (особенно алкалоидов эфедры и кофеина), так как есть тенденции к злоупотреблению ими, и для многих это угрожает болезнями или даже смертельным исходом. Но при правильном применении, желателно под контролем врача, они могут значительно помочь людям, желающим снизить вес.

11) *Повышение уровня метаболизма: тиреоидные добавки.*

Щитовидная железа задает темп обменных процессов. Чуть выше - и начинается катаболический шторм, ниже - начинается гипотиреозидизм, заставляющий ваше тело задерживать воду и имеющий другие, более серьезные метаболические последствия. Тиреоиды поддерживают постоянный уровень метаболизма.

Именно поэтому избыток энергии не дает беспредельную силу, а недостаток ее не заставляет ваше тело расщепить каждую молекулу жира из хранящихся в жировых клетках. Галгстероны представляют собой последнюю разработку. Они стимулируют высвобождение тиреоидных гормонов при стрессовых состояниях или недостатке энергии.

12) *Контроль уровня кортизола: фосфатидилсерин.*

Кортизол подвергался сильной критике из-за его способности разрушать мышцы. Несмотря на эту способность, его можно назвать единственным необходимым для жизни гормоном. Президент Джон Фитцджеральд Кеннеди страдал от болезни Эддисона, вызываемой недостатком кортизола, и без регулярных инъекций этого гормона он бы умер. Присутствие кортизола в нужном количестве необходимо для оптимального функционирования других гормонов и позволяет телу справляться со стрессами, но слишком большое его количество ведет к потере мышц. У здоровых людей кортизол вырабатывается в достаточных количествах, но продолжительные стрессы могут привести к его относительному дефициту. В таких случаях может помочь DHEA (прегненолон). В общем, необходимо регулировать уровень кортизола, не давая ему достигнуть своего пика.

Фосфатидилсерин снижает уровень высвобождения кортизола примерно на 30%. Кроме того, он также улучшает память и целостность клеточных мембран. Если вы

тренируетесь не очень тяжело и не испытываете трудностей в жизни, фосфатидилсерин вряд ли улучшит ваши тренировочные результаты. Но нельзя сбрасывать со счетов и другие его возможности.

13) *Вещества, предотвращающие распад протеинов: глутамин и НМБ.*

Глутамин - это почти культовый препарат, в отличие от НМБ. Глутамин, концентрация которого в мышечных клетках довольно высока, расщепляется при длительной физической нагрузке. Он работает как дополнительный источник энергии, так как превращается в другие аминокислоты или глюкозу в печени. К сожалению, истощение запасов глутамина ведет к снижению иммунитета и уменьшению способности мышц восстанавливаться после нагрузки.

Глутамин может оказывать эндокринный и нейромодуляторный эффекты, и несколько исследований показали повышение высвобождения гормона роста после приема глутамина. Он также улучшает функции кишечника и может превращаться в нейротрансмиттер - глутаминовую кислоту - в нервной системе.

НМБ - это продукт расщепления лейцина - аминокислоты с разветвленными цепями. Несмотря на то, что он производится нашим организмом, опыты на животных показали его огромную действенность при стрессовых состояниях. Дальнейшие исследования с участием людей подтвердили эти результаты и показали изменения в структуре тела людей, принимавших НМБ. К сожалению, многие бодибилдеры не очень интересуются уровнем холестерина в организме и другими показателями, улучшению которых может помочь НМБ.

Я использую глутамин и НМБ, когда переживаю физический, умственный или эмоциональ-

ный стресс. Регулярный тренинг и моя повседневная жизнь требуют этого. Прием одной или обеих добавок предотвращает перетренированность или стресс. Два грамма глутамина или три грамма НМБ являются рекомендованной дозой, но мой опыт подсказывает, что этого недостаточно. Я думаю, что лучше принимать два грамма глутамина дважды в день и шесть грамм НМБ дозами по два грамма, чтобы получить отдачу. К сожалению, цена НМБ слишком высока.

14) *Поддержка эндокринной системы: инсули-*



номиметики.

Эта группа веществ не очень-то популярна на рынке пищевых добавок, несмотря на солидную научную поддержку. Инсулиномиметики не поднимают уровень инсулина, если он нормальный, но они оказывают инсулиноподобный эффект, когда тело имеет хронически низкий его уровень. Инсулин работает либо как анаболик, либо как антикатаболик, в зависимости от того, как его определить.

Низкоуглеводная диета и старение - вот два состояния, при которых высвобождение инсулина снижается, и инсулиномиметики могут быть полезны. К сожалению, здоровые люди и диабетики второго типа могут обладать ослабленной чувствительностью к инсулину. Другими словами, их организм не реагирует на инсулин.

Это ведет ко все большему и большему его высвобождению и заканчивается гиперинсулиномией. Избыток инсулина провоцирует откладывание жира, удержание воды и порождает еще множество болезней: неврологических, почечных, сосудистых и многих других. К счастью, физические упражнения могут помочь избежать этого, так же как и некоторые манипуляции с диетой, которые являются обычным делом в бодибилдинге. Я использую инсулиномиметики при низкоуглеводной диете, так же, как и антиоксиданты (такие, как липоевая кислота, селен и таурин), которые оказывают аналогичное действие. Они являются частью моей ежедневной программы приема добавок.

Итоговый обзор питательных веществ и пищевых добавок

Универсальные

- 1) *Вода: 2 л в день минимум.*
- 2) *Протеин: один грамм на каждый фунт веса тела минимум, но не более двух грамм.*
- 3) *Жир: 15-30% от всего рациона по калоражу. Предпочтительнее растительные жиры и рыбий жир, а также необходимые жирные кислоты, омега-3, омега-6 и GLA.*
- 4) *Антиоксиданты: должны получаться из разных источников, включая фрукты и овощи.*

Набор массы

- 5) *Углеводы: необходимое количество для поддержания нормальной температуры тела и осуществления умственной деятельности. Рекомендуемые дозы - 150-300 грамм или 600-1200 калорий в день.*
- 6) *Креатин: Когда он принимается в связи с тренировками с отягощениями, рекомендуемая учеными доза - 5г в день. Не существует научного обоснования того, что увеличение дозы ведет к улучшению результатов. Исследования показывают, что водорастворимая форма обеспечивает оптимальную доставку и максимальное усвоение.*

Выносливость

7) **Фосфаты:** представлены в виде натриевых и калиевых солей. Загрузочная фаза - 1г четыре раза в день на протяжении шести дней. Поддерживающая доза - 1г ежедневно. Фитиновая кислота не обеспечивает подобного эффекта.

Нейротрансмиттерная поддержка

8) **Предшественники:** Не оказывают стимулирующий эффект. Хорошо помогают при длительных стрессах и трудностях с фокусировкой внимания. Лучшие всего изучены тирозин и холин. Существуют и другие препараты, но их изучение еще предстоит.

Восстановление организма

9) **Стимуляторы высвобождения гормона роста:** Увеличение высвобождения гормона роста помогает телу восстанавливать поврежденные и производить новые волокна. (Помните, что рост - это баланс между строительством и распадом.) Это очень важно для атлетов в возрасте. Увеличение высвобождения гормона роста может быть очень полезно при сопротивлении старению, для восстановления после тренировок и противодействия неблагоприятному воздействию окружающей среды, а также при низкоуглеводных или низкокалорийных диетах.

Поддержание уровня метаболизма

10) **Стимуляторы:** Исследования показали эффективность приема комбинации кофеина и эфедрина для снижения веса. Но, так как весьма вероятна передозировка, ведущая к болезни или даже к смерти, я не рекомендую их. Вы можете принимать их только на свой страх и риск. А лучше проконсультируйтесь перед этим с врачом. Ни при каких обстоятельствах не превышайте дозы, указанные на упаковке.

11) **Тиреоидная поддержка:** Гагстероны очень эффективны, особенно, когда снижается тиреоидная активность, например, из-за недостатка углеводов, низкой калорийности питания, продолжительной аэробной

нагрузки, высокой температуры окружающей среды или длительного применения стимуляторов. Комбинация с фосфатами весьма эффективна в регулировке тиреоидного обмена в вышеописанных ситуациях. Ежедневная доза состоит из трех приемов гагстеронов по 25мг.

Защита от катаболизма

12) **Модулятор кортизола:** Исследования показывают, что фосфатидилсерин снижает уровень кортизола на 30%, при ежедневной дозе в 800 мг. Кортизол необходим, он обеспечивает правильную работу других гормонов. Известно, что некоторые профессиональные бодибилдеры столкнулись с серьезными проблемами после того, как фармацевтическим путем полностью блокировали выработку кортизола. Известен по крайней мере один смертельный случай после применения подобных лекарств. Выброс кортизола происходит при условии низкого уровня сахара в крови, продолжительного стресса (умственного, эмоционального или физического) и в некоторых других случаях. Когда его уровень выше нормального, происходит потеря мышц, впрочем как и жира. Если вы придерживаетесь низкоуглеводной диеты, тренируетесь с перегрузками или занимаетесь аэробикой, либо переживаете какой-то жизненный стресс, фосфатидилсерин улучшит ваши тренировочные результаты, а также общее самочувствие.

13) **Протеолитическая защита:** Действие глутамина и НМБ хорошо изучено, но они, кажется, разочаровали потребителей. Поймите, что ни одна пищевая добавка не обеспечивает фармацевтического уровня защиты. Стресс, вызванный перетренированностью, может зайти так далеко, что даже анаболические стероиды не помогут. Глутамин и НМБ могут помочь при сверхтяжелых тренировках только если вы получаете достаточно отдыха и питания. Производители рекомендуют 2 грамма глутамина в день и по 1 грамму НМБ три раза в день. Я считаю, что эти дозы следует удвоить.

Употребление глюкозы

14) **Инсулиномиметики:** Липоевая кислота, таурин, селен и некоторые следовые минералы могут помочь в использовании глюкозы. Это важно для пожилых людей и тех, кто придерживается диеты с низким содержанием углеводов. К тому же, большинство людей, особенно взрослых, страдают скорее от инсулиновой резистентности, чем от его недостатка. Нет никаких убедительных данных, что инсулиномиметики усиливают транспорт аминокислот или креатина. К счастью, многие из инсулиномиметиков обладают свойствами антиоксидантов.

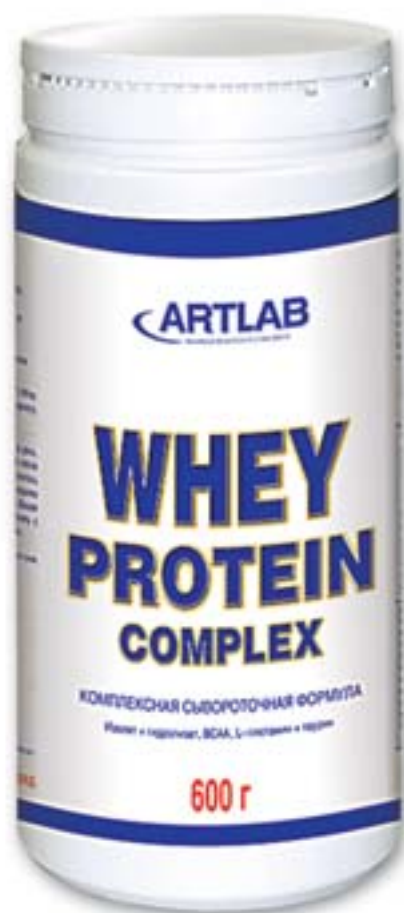
Примечание автора: Я не упомянул андрогенные предшественники, потому что не одобряю их использование. Есть некоторые свидетельства того, что уровень тестостерона может быть временно повышен у людей, принимающих андрогены, но мне кажется, что они уж очень близки к фармацевтическим стероидам, только не имеют статуса стероидов. Я считаю себя пропагандистом натурального бодибилдинга и не думаю, что гормональные предшественники вписываются в эту концепцию.

Я не принижаю роль пищевых добавок, но многие люди покупают их, ожидая немедленного чуда и без всяких усилий. Приведите вашу диету и тренинг в порядок, выберите цель и подумайте, какая из описанных добавок может вам помочь в достижении этой цели. Если вы последуете этому простому совету, я гарантирую, вы сможете оценить благотворное влияние этих добавок. **Примечание редакции:** Информация, содержащаяся в этой статье, является информацией общего плана и не может расцениваться, как медицинское предписание или индивидуальная программа. Посоветуйтесь со своим лечащим врачом, прежде чем приступить к тренировкам или начать принимать пищевые добавки. Мнения, выраженные в этой статье, являются мнениями автора и не обязательно разделяются редакцией журнала IRONMAN. **IM**



НОВАЯ СТУПЕНЬ

WHEY PROTEIN COMPLEX



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

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

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

Whey Protein Complex особо незаменим при ПРОФИ-ТРЕНИРОВКАХ.

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

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

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
ЕАМ СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru



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

Специалисты отвечают на ГОРЯЧИХ 1000 ВОПРОСОВ О БОДИБИЛДИНГЕ

Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

Продолжение . Начало см. в IRONMAN №2, № 3, № 4 и № 5 1999

Следует ли мне отказаться от жимов стоя и ограничиться выполнением жимов лежа, если лежа я могу поднять гораздо более тяжелые веса?

Брэдли Дж. Стейнер: По моему мнению, для мышечного развития жимы стоя еще более необходимы, чем жимы лежа. Гораздо легче и удобнее поднимать более тяжелые веса в жиме лежа, чем в жиме стоя, но жимы стоя приносят намного большую пользу. При их выполнении нижняя часть спины работает в качестве стабилизатора, поэтому лучше прорабатывается. Жимы стоя - это прекрасное упражнение для всего тела.

Но это не означает, что следует отказаться от жимов лежа! Я бы порекомендовал выполнять 2-3 сета жимов стоя с большим отягощением и 2-4 сета жимов лежа. Чередуйте максимальные нагрузки в том и другом упражнении.

Я вешу 102 кг при росте 175 см. У меня приличный объем мускулатуры. Но, как бы я ни тренировался, не могу добиться хорошего деления мышц. Я прорабатываю одну часть тела в день и устраиваю аэробные тренировки два раза в неделю. Диета, которой я следую последние 10 недель, включает 40% углеводов, 40% протеина и 20% жиров. Калораж питания не очень высок - 3500-4000 в день. Как мне достичь прорисовки мышц?

Джордж Тернер: Несколько вещей в вашей тренировочной программе и диете вызвали у меня недоумение. Мне не нравится то, что вы прорабатываете одну часть тела в день. Вы можете набрать впечатляющую мышечную массу, но как насчет мышечной и силовой выносливости? Этого ваша тренировочная программа не предусматривает. К тому же вы, наверное, вынуждены делать слишком много подходов, а потом слишком долго ждать следующей тренировки на эту часть тела. Вот здесь-то и таятся причины ваших трудностей в достижении мышечного деления.

Но главная проблема - это ваша диета. Ограничьте количество углеводов!

Когда вы съедаете 4000 калорий, половина из которых поступает из углеводов, ваши мышцы складывают их в форме гликогена, а это задерживает в организме примерно в три раза больше воды. Все углеводы, такие как рис, овсянка, макароны и печеный картофель, превращаются после усвоения в одну и ту же вещь - сахара.

В общем, количество калорий нормальное, может быть чуть выше нормы, но вы должны разбить все это количество пищи на пять приемов для более полного усвоения и изменить состав на 60% протеина, 20% углеводов и 20% жиров.

И, наконец, занимайтесь аэробикой четыре раза в неделю, причем занятия должны быть интенсивными, но длительность их не должна превышать 15 минут.



Я тренируюсь больше двух лет и добился некоторых результатов – особенно в развитии мышц груди. У меня хорошие результаты в жиме лежа и отжиманиях. Моя проблема – это спина. Хотя я делаю тяги со штангой и работаю на низком блоке, я не вижу особого прогресса в развитии широчайших мышц, да и ширина плеч меня не устраивает. Что я делаю неправильно?

Джордж Тернер (бодибилдер со стажем, бывший владелец спортзала, чьи обширные познания, подкрепленные 50-летним практическим опытом, помогли сотням бодибилдеров достичь поставленных целей – среди них были и такие чемпионы, как Кен Уоллер и Тони Пирсон):

Судя по вашей фотографии, вы добились неплохого развития, но допустили довольно распространенную ошибку. Я называю это «синдромом любимых упражнений». Благодаря всем этим жимам и отжиманиям вы получили хорошо развитую грудь, но плечи остались относительно узкими. Кроме того вы недостаточно работаете над мышцами ног.

Суть в том, что у великих бодибилдеров не бывает любимых упражнений. Всегда нужно обращать больше внимания на группы мышц, отстающие в развитии. Позвольте мне предложить внести некоторые изменения в вашу тренировочную программу, которые должны ликвидировать ее слабые стороны. Первое. Отныне вашим любимым упражнением должны стать полные приседания. Они призваны дать совершенно новый импульс вашей щитовидной железе, контролирующей темп обмена веществ, и гипофиз, который выделяет гормоны, призванные увеличить силу и вызвать рост мышц.

Второе. Оставьте ваши тяговые упражнения. Честно говоря, они делают толще верх спины, не вызывая при этом особого ее расширения. Отдайте предпочтение тем упражнениям, в которых руки двигаются над головой. Начните с подтягиваний, хват на ширине плеч, делайте 4-5 подходов. Далее пуловер на



скамье высотой 45см. Выполняйте его с прямыми руками (если у вас гантели) или согнув руки (если это штанга). Только теперь вы можете вернуться к тягам на низком блоке, делая их строго и с весом, позволяющим выполнить 15 повторений.

Теперь время заняться расширением плеч. Ваши задние дельты уже получили нагрузку после тяговых движений. Выберите пару гантелей, вес которых позволит вам сделать несколько сетов разведений рук в наклоне 45 градусов. (Не читингуйте в этом упражнении.) Выполните два подхода в 12 повторениях, а затем еще три в 10 повторениях в строгой форме.

И это будет только разминка. Ваши плечи теперь должны развернуться и быть готовыми к двум следующим упражнениям, которые заставят их просто дико поработать. Вы это почувствуете после первых же тренировок. Первым будет жим из-за головы сидя. Поработайте в 5 подходах примерно по такой схеме - 12, 10, 9, 8 и 6 повторений, а затем немедленно после окончания последнего подхода выполните 10 строгих разведений рук в стороны сидя. Затем повторите их еще в пяти интенсивных подходах.

Что касается проработки груди, то уделяете ей поменьше внимания. Передвиньте ее в конец вашей тренировки для верхней части тела. Не делайте более двух упражнений. Временно забудьте про жимы и отжимания. Вместо этого я предложу вам обратиться к жиму штанги на наклонной скамье широким хватом, за которым последуют отжимания от пола, выполненные лежа на полу, руки вместе. В первом случае вы улучшите развитие верха груди, а во втором – заполните грудную ложбинку.



Я тренируюсь более 10 лет и, говорят, что я уже могу выступать на соревнованиях. Но у меня есть проблемы с верхом тела. Мои трапецевидные мышцы сильно отстают в развитии от дельт и других мышечных групп. Какие упражнения и тренировочные методы помогут мне поправить дело?

Джордж Тернер: Могу ответить коротко – подъемы штанги на грудь. Нет более эффективного упражнения для развития трапеций. К тому же, оно значительно увеличивает силу разгибателей спины. Надо только правильно его выполнять.

Когда вы поднимаете штангу с пола в первом повторении, не позволяйте ей зависать в районе бедер. Это значительно снижает эффективность этого старого, доброго упражнения. Во всех последующих повторениях вы опускаете вес одним ровным движением до точки над полом и поднимаете его на плечи тоже ровно и без пауз. Когда веса станут большими, можете слегка помогать себе ногами.

Существует множество мнений по поводу частоты тренировок. Мне нравится тренироваться, но я не собираюсь выступать на соревнованиях. Как часто должен тренироваться человек с такими же целями, как у меня?

70

Джордж Тернер: Вы затронули предмет, по которому у меня сложилось очень определенное мнение, основанное на 58 годах тренировок и 48 годах владения тренажерным залом. Для подавляющего большинства тренирующихся схема проработки верха тела два раза в неделю и низа тела, включая работу на пресс и кардиотренировки, тоже два раза в неделю является наилучшим выбором. Типичная схема - это тренировки верхней части тела в понедельник и четверг, нижней части тела - во вторник и пятницу. Иногда добавляется тренировка пресса и аэробная работа по воскресеньям. Вся прелесть этого сплита в том, что вы никогда не прорабатываете одну и ту же часть тела два дня подряд. К тому же, вы можете заниматься по той же схеме «два дня тренировки, день отдыха» не устраивая себе выходных по субботам и воскресеньям. После тренировки по такой схеме некоторое время, вы даже сможете вообще убрать день отдыха из программы, пока не почувствуете, что он вам нужен. Но даже тогда, в отдельно взятый день, какая-то часть тела будет отдыхать, пока вы тренируете другую. Я тренировался по этой схеме больше 10 лет, и у меня не было травм.



Я занимаюсь бегом. Во время учебы в школе и колледже я бежал на 1 милью и 1500 метров. Реже участвовал в забегах на 10 километров и более. Мне также нравится работать с отягощениями, и я тренирую верх тела два раза в неделю. У меня свой бизнес, поэтому я могу планировать тренировки, как мне удобно. Дело в том, что я не вижу результатов от силовых тренировок. Мне только что исполнилось 40 лет, и, хотя я тренирую все тело, и мои ноги находятся в хорошей форме (благодаря бегу), я не замечаю увеличения мышечной массы. Многие люди, с которыми я тренируюсь, стали значительно сильнее. Неужели я слишком стар для увеличения силы и улучшения телосложения?

71

Джордж Тернер: Вам нужно определиться в ваших целях, потому что методы тренировок, которые вы применяете, несовместимы. Тренировки хорошего бегуна подразумевают часы аэробных нагрузок. Люди, работающие на выносливость, теряют много азота. Аэробные нагрузки помогают сжигать жир, но они же «поедают» и мышцы, чего вы не желаете. Ваша проблема в занятиях бегом. Если вы хотите нарастить мышцы, в них нет необходимости. Пользу для сердечно-сосудистой системы, которую дает бег, вы можете получить от 12-минутной высокоинтенсивной работы. Если вы хотите добиться мышечного развития и роста силы, при этом сохраняя хорошую форму, сократите ваши беговые нагрузки, перейдите на спринтерские дистанции, исключив длительные забеги. Ваши аэробные тренировки не должны длиться дольше 12 минут. Еще одно важное замечание по поводу аэробных тренировок. Многие думают, что они укрепляют и развивают сердце. Это не совсем так. Такие тренировки больше влияют на развитие системы циркуляции крови, а усиливают сердце тренировки с постепенно увеличивающимся сопротивлением, что подразумевает работу с отягощениями.

Следует ли выполнять стретчинг в качестве вспомогательного упражнения в ходе занятий бодибилдингом?

72

Брэдди Дж. Стейнер: Да. Я считаю, что он ускоряет восстановительный процесс после тяжелой тренировки, улучшая кровоток и удаляя молочную кислоту. Растяжка - это важная составляющая физической подготовленности, поскольку она помогает предотвратить травмы. Верьте или нет, но, прорабатывая мышцу в полной амплитуде движения, Вы уже осуществляете определенный стретчинг. Но Вы спрашиваете о стретчинге как о специальной разновидности упражнений. Будет очень хорошо, если Вы посвятите легкому стретчингу пару минут несколько раз в неделю. В комбинации с занятиями любимыми видами спорта, бегом или прыжками со скакалкой, стретчинг - это чудесное упражнение. Однако, чрезмерный стретчинг представляет собой определенную опасность. Он может привести к серьезной травме. Работайте всегда в пределах анатомических рамок подвижности в данном суставе. Растягивайтесь медленно и осторожно, делая это систематически.



Следует ли при выполнении дедлифтов пользоваться кистевыми лямками? Некоторые из моих друзей говорят, что их использование вызывает чиринг, другие же утверждают, что это необходимо.

73

Брэдди Дж. Стейнер: Я считаю, что они очень помогают при поднятии действительно больших отягощений. В иных случаях выполнение становой тяги без кистевых лямок чрезвычайно полезно для развития силы хвата. Не буду отрицать, что спина в состоянии поднять гораздо больше, чем могут выдержать руки, поэтому, когда Вы поднимаете огромные веса, кистевые лямки оказывают большое содействие. Но для небольших отягощений используйте естественный хват.

Я прочитал о системе фирмы Prolab в IRONMAN № 5. Понятно, что центральным звеном этой системы является комплекс прогормонов Androbolic. Нельзя ли удешевить систему за счет применения отечественных аналогов других входящих в систему пищевых добавок?



Леонид Остапенко: Вы правы, Androbolic является центральным элементом системы Prolab. Другие составные можно с успехом заменить добавками отечественной линии IRONMAN и других фирм. Наш научно-исследовательский отдел испытывал Androbolic и отдельно, и в сочетании с другими элементами системы, и мы знаем, что он срабатывает даже самостоятельно, разумеется, при достаточном калорийном обеспечении и удовлетворения потребности в белке.

Оптимальная схема применения пищевых добавок других фирм может быть следующей:

Недели	MEGA MASS 2000 фирмы Weider, или Турбо-масс с глютамином IRONMAN	Турбо-масс плюс с креатином или Турбо-масс супер плюс с креатином IRONMAN	Сывороточный протеин IRONMAN	Androbolic	Супер йохимбе IRONMAN
1	X		X	X	
2	X		X	X	
3	X		X	X	
4	X		X	X	
5		X		X	
6		X		X	
7		X		X	
8		X		X	
9		X	X	X	
10		X	X	X	X
11		X	X	X	X
12		X	X	X	X

Для достижения большего эффекта желательно включить в свой рацион также аминокислотный и витаминный комплексы.

Я часто вижу рекламу растительного средства Cat's Claw, используемого при множестве болезненных состояний человека. Может ли этот препарат быть полезным для культуристов, пауэрлифтеров или других лиц, занимающихся напряженными тренировками?

Леонид Остапенко: Cat's Claw («кошачий коготь») - экстракт, извлекаемый из внутренних слоев коры и корней растения, которое на латыни именуется Uncaria Tomentosa, а индейские племена Латинской Америки называют его Una de Gato (плоды его действительно напоминают коготок кошки). Традиционно используемое аборигенами как общеукрепляющее и лечебное средство с широким спектром воздействия, «кошачий коготь» содержит растительные стеролы, полифенолы, проантоцианиды, алкалоиды, гликозиды и тритерпены. Рассмотрим его полезные свойства, проверенные Научно-исследовательским отделом ЕАМ Спорт Сервис применительно к спортсменам в целом и к атлетам силовой ориентации в частности. Итак, Cat's Claw :

- а) эффективно очищает пищеварительный тракт, а это означает, что вы можете его применять при длительном использовании повышенных доз протеина, при переходе на другой вид диеты. Очистка пищеварительного тракта означает более полное всасывание пищевых веществ, следовательно, вы будете производительно наполнять свою систему строительным и энергетическим материалом, за счет более полного усваивания протеиновых порошков. Он помогает активно бороться с расстройствами пищеварительного тракта, что порой случается при переходе на новую для атлета пищевую добавку. Он может помочь освободиться от гастритных симптомов, часто возникающих у атлетов при пользовании однообразной и перегруженной белком диетой;
- б) способствует эффективной работе белых кровяных телец, и это, с одной стороны, помогает бороться с воспалительными процессами и залечивать травмы мягких тканей, а с другой - повышает степень эффективности иммунной системы, которая, как известно, «подсаживается» при напряженном предсоревновательном тренинге и при злоупотреблении анаболическими стероидами. К этой функции активно подключается способность этого замечательного средства противостоять вирусным инфекциям, которые часто подстерегают спортсменов, как правило, на самом пике соревновательной формы, или при запущенной хронической перетренированности;
- в) используется при артритных изменениях суставных структур, а это означает, что он способен снизить степень травматических повреждений соединительных тканей и хрящей, а также способствовать более качественному восстановлению связочных и сухожильных травм. В данном случае его целесообразно применять параллельно с глюкозамином, хондроитином и акульным хрящем;
- г) наконец, растительные стеролы могут помочь более эффективно производить собственный тестостерон, либо выйти на нормальную его продукцию организмом после мощных стероидных циклов.



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



Леонид Остапенко

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

Остапенко Леонид Алексеевич, 1944 г. р.

Образование высшее юридическое и высшее физкультурное, обладатель международного сертификата персонального тренера, член Международной Ассоциации Спортивных Наук (ISSA).

Тренируется с отягощениями с 1963 года.

С 1966 года начал заниматься исследованием вопросов методики культуристического и силового тренинга.

С 1979 по 1987 год - ответственный секретарь Всесоюзной Комиссии по атлетической гимнастике при Федерации Тяжелой атлетики СССР, зам. Председателя Московской Комиссии по атлетической гимнастике.

С 1987 по 1989 год - Генеральный Секретарь и Председатель комиссии по агитации и пропаганде Федерации Бодибилдинга СССР, зам. Президента Московской Федерации бодибилдинга.

С 1989 по 1997 год - Генеральный Секретарь Атлетического Союза (NABBA России).

С 1989 по 1997 год - старший тренер по культуризму клуба «Второе Дыхание».

Публиковаться в периодической печати начал с 1979 года. Печатался в журналах «Теория и практика физической культуры», «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», «Здоровье», «Олимпийская панорама», «Обыватель», «Каприз», «Качай мускулы», «IRONMAN», газетах «Советский спорт», «Московский комсомолец», «Патриот» (СССР и Россия), журнале «Теория и практика телостроительства» (Казахстан), журналах «Muscular Development» и «Powerlifting USA» (США), «Trenner a cvicitel» (ЧССР). Опубликовал 4 книги и более 350 статей.

Был автором методической разработки «Использование бодибилдинга как средства общей физической подготовки в различных видах спорта» и соавтором «Программы преподавания бодибилдинга в физкультурных вузах СССР» (по заказу Госкомспорта СССР). Подготовил одну чемпионку России по пауэрлифтингу и одного чемпиона Европы и мира по культуризму.

В настоящее время - руководитель научно-исследовательского отдела фирмы ЕАМ Спорт Сервис, член русского редакционного Совета журнала «IRONMAN».

Остапенко - кто он на самом деле?

В таком мегаполисе, как Москва, бывают разные встречи. Например, ничего не знаешь о человеке, встречаешь - и яркое впечатление на всю жизнь. А иногда заочное знакомство происходит задолго до встречи. И интерес к человеку возникает уже оттого, что говорят тебе о нем совершенно разные люди. А что говорят о Леониде Остапенко?

Спортсмены скажут, что он сам спортсмен и тренер, классный методист по всем вопросам, связанным с силовым тренингом. В редакциях многих популярных и спортивных изданий его знают как квалифицированного переводчика и автора статей о здоровом образе жизни, методических разработок по бодибилдингу.

Встретить его можно и в скромном «подвале-качалке», и в элитном, оснащенном по последнему слову спортивно-оздоровительном центре. И нежная барышня, и профессиональный спортсмен, и деловой человек - все получают квалифицированный совет и консультацию с учетом именно их индивидуальных возможностей.

Значит, настало время спрашивать и мне.

Динамит: На чем базируется Ваша способность дать исчерпывающий совет человеку с любым уровнем физической подготовленности и ответить на любой (порой энциклопедический) вопрос в области силовых видов спорта? Каким образом Вы удерживаетесь на современном уровне знаний в этой области?

Л.О.: Я бы сказал скромнее - это не способность, а результат удовлетворения любознательности, которой я страдал с самого детства. Мне все было интересно, я много читал, неплохо учился, а когда понял, что качественная информация - едва ли не самое большое богатство, которым может обладать человек, я стал собирать материалы о том, что меня интересовало. В данном случае с 19 лет я собираю все, что касается спортивной медицины, физиологии, анатомии, теории и методики силового тренинга. Продолжаю я этим заниматься до сего времени, прочитываю примерно от 10 до 15 специальных журналов каждый месяц, разумеется, пропуская то, что мне не интересно или то, что я уже знаю. Это держит меня в курсе всего того, что происходит в науке в этой сфере. Все ценное попадает ко мне в компьютерный архив, в кото-

ром - около 6000 статей и около сотни книг по бодибилдингу и пауэрлифтингу. Половину из всего этого я переводил с трех языков. Кроме того, у меня еще не введены в компьютерный архив около 3000 статей, которые ждут своего часа. Конечно, прочитанное попадает не только в память компьютера, но и в мои мозги, а уж та базовая подготовка, которую я получил с помощью двух советских институтов и одного американского центра подготовки, позволяет мне все это творчески переваривать и рождать выводную, так сказать, синтезированную информацию, которой я с удовольствием делюсь со всеми, кто в этом нуждается.

Динамит: *Расскажите, пожалуйста, где Вы учились?*

Л.О.: Первый свой диплом о высшем юридическом образовании я получил в 1970 году в одном из закрытых и очень престижных учебных заведений СССР. Второй диплом я защищал в бывшем ГЦОЛИФК (ныне Российская Государственная Академия Физической Культуры) в 1985 году. Третий диплом у меня - от Международной Ассоциации Спортивных Наук (ISSA), полученный в 1995 году.

Динамит: *Какова же Ваша основная специальность?*

Л.О.: Ну, с работой по первому диплому я расстался вскоре после получения второго диплома, и я уже не вправе даже считать себя юристом. Так что второй и третий документы об образовании закрепили мое хобби (силовой тренинг) в качестве основной специальности. Заканчивал я ГЦОЛИФК по специальности «тяжелая атлетика» (тогда и речи не могло идти о пауэрлифтинге, и тем более о бодибилдинге), а диплом ISSA у меня по специальности «бодибилдинг, кондиционный тренинг и фитнес-тренинг».

Динамит: *А каких результатов Вы сами достигли в бодибилдинге?*

Л.О.: Я, возможно, разочарую тех, кто полагает, что мой уровень подготовки и знаний позволил мне выйти на сколь-либо значимый уровень спортивной результативности. Но я отношусь к этому спокойно. Причин здесь несколько. Во-первых, начав глубже заниматься изучением человеческого организма, я очень рано понял, что у меня имеется ряд генетических ограничений (узкие плечи, относительно тонкие кости). Во-вторых, в том возрасте, когда можно дать толчок организму и создать предпосылки для успеха в силовом тренинге (14-15 лет и 17-18 лет), меня заставляли главным образом бегать на длинные дистанции. Упустив этот период начала специфических тренировок, и не располагая выраженной генетической предрасположенностью, вы никогда не добьетесь вершин в силовой подготовке. В-третьих, характер моей работы по первому диплому требовал от меня выполнения определенной программы-минимума прыжков с парашютом. При моем тогдашнем «рабочем» весе тела в 92 килограмма меня выбрасывали почти всегда первым, и я постоянно рисковал травмой. Ну, для непосвященных объясню, что удар, который воспринимает на себя опорно-двигательный аппарат 75-килограммового человека, который приземляется на стандартном (не спортивном) парашюте, аналогичен тому, как если бы он прыгнул без парашюта с высоты 2,5 метра. Попробуйте,

ребята, а если до вас не дойдет, то возьмите на спину рюкзак с песком весом хотя бы в 15 кг, и попробуйте еще раз... А как можно было без солидной массы думать о какой-то форме в бодибилдинге? Так что бицепсы у меня никогда не превышали окружности в 43 см, и я никогда не выжимал лежа штангу весом более 120 кг. В приседе дело обстояло лучше - 160 кг, а становая тяга не выходила за рамки 180 кг.



1960 год - I разряд по пулевой стрельбе

Динамит: *Чемпионы редко становятся хорошими тренерами. Что Вы на это скажете? Имеете ли Вы моральное право учить других? Есть ли у Вас какие-либо другие спортивные достижения?*

Л.О.: К сожалению, ставший хорошим тренером чемпион - это редкость. Конечно, люди полагают, что, если чемпион сделал сам себя (даже с помощью тренера), то он способен сделать других равным себе. Я не верю в это и думаю, что к этому и не надо стремиться. Надо реализовывать себя в том, что лучше получается, и избавляться от ненужных амбиций. Я вовремя понял, что одних только амбиций мало, и как только до меня это дошло, стал стремиться к приоритетному совершенствованию не исполнительного аппарата (мышцы), а командного центра (мозгов). Буду надеяться, что у меня это в итоге получится, хотя стоит заметить,

что конца совершенствованию аппарата мышления нет и не может быть. Знаете, до меня даже доходили слухи о высказываниях некоторых очень хорошо знакомых мне людей о том, что, мол, «Остапенко - нуль как спортсмен, что он может дать спортсменам?» Мне бы хотелось поставить точки над «i» следующим образом: авторы этих высказываний тренировались в свое удовольствие и наращивали мышцы в то время, когда я, сохраняя верность присяге, буквально подставлял свою шкуру под разные режущие, колющие и стреляющие приспособления. Более того, некоторые из этих парней (я это доподлинно знаю) вообще сумели избежать призыва в армию и продолжали в это время качаться. Конечно, они опережали меня по развитию массы мышц. Тем не менее у меня 128 прыжков с парашютом и 1-й разряд по этому виду спорта, я выполнил норматив кандидата в мастера спорта по пулевой стрельбе, а также стал перворазрядником по самбо. Мне этого было достаточно для качественного выполнения служебных функций, и я вправе гордиться этими достижениями. Ну, и наконец, прошу не забывать, что я был именно тем тренером, который подготовил первого в истории России юниорского чемпиона Европы и мира - Константина Пучкова. При этом Костя пришел в мой клуб не готовым атлетом, которого надо было просто подшлифовать и вывезти за рубеж, а бывшим школьником, не имея за плечами ничего, кроме огромного желания тренироваться. Так что делать я это могу. Другое дело, что подготовка культуристов или пауэрлифтеров высокой квалификации - это «штучная» работа, которой надо отдавать массу времени. Такого времени у меня сейчас нет, и подобную работу я считаю для себя пройденным этапом. Есть масса других вещей, которые для меня сейчас приоритетны.

Динамит: *Несколько агрессивно, но убедительно... А как Вы вообще пришли в «железо»?*

Л.О.: О, это тот путь, которым прошли очень многие люди моего поколения. Впервые я увидел человека, который меня поразил своим сложением, в журнале «Физкультура и спорт», в 1958 году. Этим человеком был легендарный тяжелоатлет, ученик Боба Хоффмана, Томми Коно. Кстати, он выигрывал конкурсы «Mr. Universe», которые разыгрывались некоторое время Международной Федерацией Тяжелой Атлетики и Культуризма (FIHC). Но об этих конкурсах наши люди узнавали лишь из устных рассказов тяжелоатлетов, участвовавших в чемпионатах мира. Писать об этом наша пресса не могла, запрет был также на ввоз культуристических журналов - они шли в одну графу с порнографическими изданиями... Как наработать такое сложение - информации об этом было еще меньше. Примерно в 1961 году я в украинском журнале «Всесвіт» (брат русскоязычной «Иностранной литературы») увидел маленькие, форматом в спичечный коробок, фотографии Рэга Парка и Дэйва Дрейпера. Затем, в 1962 году, на пляже в Одессе я увидел парня, который навсегда остался в моей памяти. Он сидел на песке, обняв руками колени. Его спина, с отчетливо вырезанными трапециями, ромбовидными и широчайшими мышцами, а также дельты и руки потрясли меня. Мой приятель, боязливо оглянувшись по сторонам, буквально на ухо сказал мне: «Это культурист...» В 1963 году в журнале «Знание - сила» я увидел фотографию Джона Гримека. До этого времени о культуризме я не знал почти ничего. Но с 1963 года я стал регулярно читать журнал «Спортивная жизнь России», где печатался выдающийся по тем временам тренер - Георгий Павлович Тэнно, которому помогали Олег Зуйков, Геннадий Балдин, журналист Анатолий Коршунов. Я просто мечтал познакомиться с этими людьми (впоследствии мы познакомились и до сих пор сохраняем очень теплые и уважительные отношения)... Одновременно я стал выписывать два иностранных журнала - польский «Sport dla wszystkich» и чехословацкий «Trenér a cvičitel». Чтобы читать их, я стал учить эти два языка. Конечно, информация, содержащаяся в них, была недостаточно научной, но все же это был для меня первый информационный прорыв в методику тренинга. Второй начался через семь лет, когда я освоил еще и английский язык. Я перечитал о бодибилдинге почти все, что хранилось в Библиотеке имени Ленина (часть из этой литературы даже для меня, с наличием специального допуска, была закрытой). Третий прорыв я сделал, освоив компьютер с его почти неограниченными возможностями обработки информации.

Если вести речь о занятиях, то начало их приходится на период службы в армии, где у меня был приятель, который до призыва занимался в одной из секций в Запо-

рожье. Конечно, то, что он знал, было просто некоторой модификацией тяжелой атлетики, но результаты у нас были просто великолепными для той поры. За период службы в армии с 1963 по 1966 год я нарастил почти 10 кг мышечной массы и изменился так, что мне пришлось выбросить практически всю гражданскую одежду, кроме спортивных тапочек. После этого у меня был значительный перерыв, поскольку мне пришлось осваивать боевой раздел самбо (кاراتэ тогда никто не знал). На одном из тренировочных занятий я получил тяжелейшую травму правого колена, и с гипсом попал в госпиталь. Связки и сустав зажили, но подвижность в колене настолько ухудшилась, что я хромал и не мог до конца присесть даже без отягощения. Мой тренер с уверенностью сказал, что я никогда больше не сумею толком бороться, поскольку буду щадить травмированную ногу. Затем он произнес почти следующее: «Если хочешь, чтобы тебя не списали с желтым билетом, бери пустой гриф и приседай через боль». Конечно, это была каторга, но буквально через несколько месяцев я стал приседать уже с весом собственного тела, а затем уже повторно так сильно поверил в це-

лительные силы «кача», что после этого никогда больше не бросал его больше чем на месяц... Далее был период тренировок в Лужниках, уже под наблюдением Олега Зуйкова и Виктора Цараева (Георгий Павлович к этому времени уже ушел из этого мира). После этого я несколько лет тренировался и сотрудничал с Владимиром Шубовым, у которого в клубе был собран весь тогдашний культуристический и пауэрлифтерский цвет города Москвы. Все эти люди заслуживают самых добрых слов, поскольку под их влиянием, на основе их практического опыта и моей информационной базы формировалось мое методическое и тренерское мышление. Затем я стал пробовать прикладывать мои познания к тренировкам других людей, с 1989 года у меня был собственный клуб, «Второе дыхание», где я проработал почти семь лет.

Динамит: Знаю о

Ваших личных разработках, методах и программах. Подробнее об этом, пожалуйста.

Л.О.: Своим рождением эти программы и методы обязаны компьютерной эре. Без компьютера обработка необходимых для этих программ данных была бы невозможной. Дело в том, что во всем спорте очень остро стоит задача объективизации контроля за результативностью и качеством тренировочного процесса. Ну, скажем, в беге это выражается в постоянном хронометраже тренировочных и контрольных забегов, и трудности не вызывает. В тяжелой атлетике это - количество и интенсивность подъемов штанги и их соотношение с конечным, показанным на соревнованиях, результатом. А какими объективными критериями вы можете оценить результативность в бодибилдинге или фитнес-тренинге? Уж ко-



Первый прыжок с парашютом



Момент рождения культуристической федерации СССР (Слева направо: В.Дубинин, Р.Сантоха, В.Чайковский, Б.Вейдер, В.Шубов, Л.Остапенко)

нечно это не будут «голы, очки, секунды». Довольно продолжительные и непростые поиски возможного решения привели меня к некому синтетическому решению. Я попытался найти пути компьютерного прогноза близких к идеальным (идеальных, вероятно, не существует) антропометрических размеров - это стало давать мне достаточно данные для объективных выводов о степени развития отдельных частей тела или недостаточно развитых мышечных группах. Вслед за этим я стал разрабатывать программы слежения за составом тела (композицией) под влиянием тренировок разной направленности, и мне удалось достаточно точно определять количество мышц, сухих тканей, воды и подкожного жира. Сами понимаете, что систематический контроль за этими данными позволяет точно подводить атлета к соревнованиям, без потерь сухой массы. После этого путем адаптации некоторых спортивно-медицинских и кардиологических проб к культуристической практике я создал интегральную систему контроля за состоянием основных функциональных систем - сердечно-сосудистой и дыхательной. Известно, что отклонения в работе этих систем очень точно отражают состояние спортсмена, а контроль за ними позволяет избежать скатывания в состояние перенапряжения или перетренированности. Позднее оказалось, что на основе анализа выходных данных этой программы можно делать косвенные выводы о состоянии микроциркуляции, а следовательно, и качестве питания мышечных тканей, от которого зависит рост мышц. Все это позволяет мне очень точно настраивать тренировочную работу с

любым человеком - независимо от возраста или целей тренировки. Я не претендую на 100% попадание - я не занимаюсь диагностикой патологии или предпатологии - но «выловить» негативную тенденцию и вовремя устранить причины ее возникновения могу. Ради справедливости следует отметить, что в этой работе мне здорово помогли те люди, которые поверили в меня - чемпионы Константин Пучков, Людмила Тубольцева, Сергей Шелестов, Юрий Мельников, Лев Гончаров, Олег Макшанцев, Наталья Ким, Сергей Шлючков. Работа по их предсоревновательному тестированию вовсе не мешала их непосредственным тренирам, а мне помогла отладить мои программы и свести их в цельную систему контроля, которая оказалась равно действенной для людей, не ставящих перед собой чемпионских целей.

Динамит: Тренируетесь ли Вы сами?

Л.О.: Да, я тренируюсь достаточно систематически, примерно 3-4 раза в неделю, в зависимости от того, сколько времени у меня есть и как себя чувствуют мои связки и суставы. Стараюсь держать себя в сносной форме, но не ставлю перед собой невыполнимых или фантастических целей.

Динамит: Вы - богатый человек?

Л.О.: Себя я не могу отнести ни к числу состоятельных, ни к числу бедных людей (это очень относительные понятия, в зависимости от того, какими критериями пользоваться). Но есть у меня одна недвижимость, цены которой просто нет - это мой архив и та система его накопления и обработки, которая мною выработана за эти 35 лет. Я просто уверен, что, если брать его в качестве критерия, то богаче меня в России человека нет.

Динамит: Что Вам помогает и что мешает в поступательном движении вперед?

Л.О.: Я уже говорил, что мне всегда помогала природная лобознательность. Позднее к этому присоединилась еще и страсть коллекционера. Знаете, когда у человека есть 100 уникальных почтовых марок, он мечтает о 101-й. Так же и я - боюсь пропустить что-нибудь ценное, новое или более действенное из того арсенала тренировочных и восстановительных средств и методов, которые предлагает современная наука. Это и движет мною. Кроме того, я осознаю свое вполне здоровое честолюбие, и стремлюсь, чтобы это сознание получало подкрепление положительными оценками со стороны других людей. Ну и, наконец, это «поддерживающая система», как говорят американцы - прежде всего руководство фирмы «ЕАМ Спорт Сервис», которое поверило в мою квалификацию и конструктивно воспринимает мои идеи. Что мешает? Да пока что только нестабильность нашей страны, которая мешает не только мне, но и другим людям. Мешает заботиться о своем здоровье, о своей внешности, мешает спокойно спать и планомерно работать на будущее. Меня это очень огорчает, поскольку я наблюдаю и объективно фиксирую постоянно ухудшающееся физиче-



Дела давно минувших дней

ское состояние населения нашей страны...

Динамит: Кого Вы можете назвать своими кумирами, вдохновителями и учителями?

Л.О.: Если говорить о культуристическом спорте, то им с самого начала и до конца был и остается Джон Карл Гримек. Первыми вдохновителями оказались Олег Семенович Зуйков и Геннадий Петрович Балдин. Позднее я уяснил, что кумиром нужно делать самого себя - я не имею в виду наклонности Нарцисса. Речь идет о том, что



Л. Остапенко со своими учениками К. Пучковым и Л. Тубольцевой

вы должны на основе объективной оценки самого себя создать себе некий идеальный облик с нужными физическими и интеллектуальными качествами, и путем целенаправленных и взвешенных усилий стремиться к его достижению. Так что вы будете соревноваться со своими недостатками, а не с живым идолом.

Это намного более благородная цель, чем при росте 165 см стремиться достигнуть пропорций, скажем, Пола Диллетта. Об учителях я хочу сказать с особой теплотой. Конечно, в спортивном отношении ими были преподаватели и руководители кафедр ГЦОЛИФК А.С.Медведев, Ю.В. Верхошанский, А.П.Лаптев, С.В.Степанова, Я.М. Коц, Л.П.Матвеев. Их труды в области скоростно-силового тренинга, теории и методики спорта, спортивной медицины, гигиены и физиологии научили меня верной методологии, которой я пользуюсь до сих пор.

Динамит: У Вас есть единомышленники, соратники, друзья, враги?

Л.О.: Единомышленниками я искренне считаю всех тех, кто верит в необходимость научного подхода к бодибилдингу, пауэрлифтингу или любому другому делу, которым занимаешься всерьез.

Что касается друзей, то я считаю, что в нынешнее время это понятие несколько размыто. У меня был человек, кадровый военный разведчик, которого я считал почти своим родным братом - настолько мы были близки по идеологии, представлениям о современном мире, по духу. К сожалению, неизлечимая болезнь убила этого замечательного человека два года назад, и эту потерю для себя я считаю невосполнимой. Поэтому не тороплюсь причислять к друзьям тех, у которых со мной теплые, ровные, конструктивные отношения. Я бы даже не назвал этих людей соратниками. Мне больше нравится слово «команда». Понимаю, что точнее это слово определяет того, с кем вас связывают финансовые интересы, но я теперь предпочитаю работать на командный интерес и рад тому, что меня тоже воспринимают членом команды. В принципе же я по натуре - одиночка, по гороскопу Лев и Обезьяна, а это предполагает относительную обособленность, хотя и достаточно выраженную потребность в общении. Единственным своим врагом я считаю страшную нехватку времени. Мне хочется очень многое успеть - а времени суток мало...

Динамит: Каковы Ваши увлечения, кроме жадного интереса к методике тренировок?

Л.О.: Конечно, наука является увлечением № 1. К счастью, хобби совпало с профессией. Но если бы у меня было время, я бы с удовольствием читал детективы и научную фантастику. Это позволяет отдыхать моим мозгам. Еще одним увлечением является хорошая музыка. Из классиков я отдаю предпочтение органной музыке, прежде всего гениальным Баху и Вивальди, хотя есть масса других выдающихся авторов. Увлекаюсь коллекционированием произведений блюзменов, из которых лучшим, полагаю, был покойный Стиви Рэй Вон. Из живых очень люблю Бадди Гая, Джона Ли Хукера, хотя это представители разных направлений блюза. Мне очень близки все исполнители рок-н-ролла, прежде всего Джерри Ли Льюис, Литтл Ричард, Чак Берри, Карл Перкинс, Элвис Пресли. Это все - живая, человеческая музыка, не то что так называемые «DJ-хиты», вызывающие если не нервный тик, то глухое раздражение.

Динамит: Входите ли Вы в состав какой-либо федерации бодибилдинга или пауэрлифтинга? Имеется ли у Вас судейский опыт?

Л.О.: Знаете, на настоящем этапе мне приятнее работать на всех спортсменов, независимо от федерации и вида спорта. У меня консультируются и культуристы, и пауэрлифтеры, и рукопашники, и армреслеры, и даже гребцы и теннисисты. Более того, созданные на общественной основе федерации требуют отвлечения на общественную работу, а времени у меня и так катастрофически не хватает. Что касается судейского опыта, то у меня была всеобщая судейская категория во времена СССР, я судил и был секретарем и членом апелляционного жюри на чемпионатах Москвы и СССР. Удалось мне отсудить и на паре международных соревнований на территории бывшего СССР, и даже один чемпионат мира по версии IAWBA. Теперь мне более приятно смотреть на соревнования из зала, а не из-за судейского столика, я люблю общаться со спортсменами, с тренерами, старыми знакомыми... Официальный статус судьи этого мне не позволил бы.

Динамит: Почему Ваши статьи теперь не появляются больше нигде, кроме русского издания журнала IRONMAN?

Л.О.: Мне бы очень хотелось, чтобы вы поверили в то, что я скажу. Не хочу, чтобы у вас сложилось мнение о том, что «ЕАМ Спорт Сервис хвалит Остапенко, а Остапенко хвалит ЕАМ». Здесь нечто иное. В основе лежит совпадение моих исследовательских интересов и общей направленности работы этой фирмы. Вы думаете, я не искал другие варианты или мне не предлагали весьма до-



Тестирование чемпиона Украины Олега Протаса



Таким его видели очень немногие

ходные места? Ошибаетесь. Но ни в одном другом месте я пока не встречал более конструктивного и неподдельного интереса к тому, чем занимаюсь я. То же самое можно сказать и о журнале IRONMAN, научный уровень которого соответствует моим представлениям о том печатном издании, в котором я бы хотел публиковаться.

Динамит: *У Вас в Вашем возрасте весьма конкурентоспособная внешность, молодые девчонки (точно знаю) поглядывают. Как Вы сохраняете форму и как удерживаетесь от искушений?*

Л.О.: За комплимент спасибо. Не скрою, женским вниманием никогда не был обделен, но не придаю этому решающего значения. Многие могут сказать: «Ну и дурак», но судьба сталкивала меня с множеством очень достойных представительниц прекрасного пола, а коллекционировать мимолетные интимные контакты я не склонен. Я легко привязываюсь к людям и очень трудно отвыкаю, поэтому стараюсь с проявившей ко мне интерес дамой прежде всего сохранить теплые и доверительные отношения, как бы в благодарность за оценку моих достоинств. Именно поэтому у меня были периоды (особенно во время активной тренерской работы), когда друзей среди женщин у меня было намного больше, чем среди мужчин. Что же касается формы, то я стараюсь исповедовать то же самое, что проповедую. Как бы вы отнеслись к дантисту с гнилыми зубами или курящему при вас специалисту по раку легких? Может быть, это гиперболизированные примеры, но в зале я стараюсь работать жестко, и не позволяю обжорства, а этого достаточно, чтобы сохранять форму, которая позволяет мне убеждать других в пользе тренировок и здорового образа жизни.

Динамит: *Герой фильма «Де жа Вю», помнится, говорил, что его в жизни поддерживают три вещи: джаз, бокс и секс. Можно ли поподробнее о последнем (о музыке и спорте в Вашей жизни мы уже слышали)?*

Л.О.: Я не дутая «поп-звезда» и не участница конкурса каких-нибудь «миссок», поэтому вытаскивать на всеобщее обозрение подробности моей жизни не намерен. Тем не менее должен сказать, что без последнего нет полноценного человека. Другое дело, что у одного, как говорил выдающийся сексолог Кинси, нормой являются три контакта в день, у другого - три контакта за всю жизнь. По-

лагаю, что если вы не собираетесь попадать в книгу рекордов Гиннеса, то оптимальная нагрузка на любую физиологическую систему - вот залог здоровой и полноценной жизни (этот оптимум каждый волен определять самостоятельно). Кроме того, к высказыванию героя данного фильма я бы добавил еще одну «поддерживающую систему» - это те люди, которым ты дорог. В моей жизни было несколько ситуаций, когда я реально мог умереть, и каждый раз меня охватывало, казалось бы, неуместное в тех условиях чувство: досада по поводу того, что ты больше не сможешь увидеть дорогих и близких тебе людей и узнать, как складывается их судьба.

Динамит: *Что же, Вы можете назвать себя счастливым человеком?*

Л.О.: Вообще-то это - удар «под дых», но я попробую устоять. Все дело в том, что вкладывать в понятие «счастье». Важно также при этом не заглядываться на тех людей, которым здорово везет, которые у всех на виду и которые изо всех сил тщатся изображать на лицах счастье. Я принял обряд крещения в 52 года в католической церкви, и с тех пор представления о личном счастье у меня очень изменились. Может быть, это прозвучит напыщенно, но прошу поверить: я счастлив тем, что у меня два отличных сына, Станислав и Борис; тем, что я с удовольствием занимался раньше и занимаюсь теперь работой, доставляющей радость (надеюсь, я полезен этим и другим людям); подлинное счастье - когда тебя искренне благодарят за ту методическую помощь, которую ты оказываешь всем, кому она необходима. Конечно, я совершил в жизни массу ошибок, но думаю, что в этом и состоит судьба каждого человека, и моя наставница по костелу научила меня каяться, но в то же время и благодарить Бога за судьбу и за каждый прожитый с пользой день. В понятие счастья я вкладываю и то, что порой о щ у щ а е ш ь свое соответствие тому, на что рассчитывают другие люди, поверившие в тебя. Словом, это настолько емкая категория, что даже очень квалифицированный философ или психолог не возьмется перечислить все, что в нее можно вложить. Чтобы не злоупотреблять временем, скажу, что я не обижаясь на судьбу и вполне считая себя счастливым человеком. **IM**



Приглашаем всех на консультацию



РАЗМЕР СИЛА МОЩЬ

**Предельная
программа
для набора
массы и силы**

С.С. Слоан (C.S.Sloan)

Когда я только начал помогать моему приятелю Джонни в тренировках, у него совсем не было мышц. Теперь у него довольно приличный объем мускулатуры. Ему, конечно, далеко до размеров грузовика или профессионального бодибилдера, но все же он довольно большой. Но, как и большинство бодибилдеров, считает себя недостаточно большим. Ему не хватает массы и силы.

«Я все еще тренируюсь так, как ты учил», - говорил он мне. «Поддерживаю высокую интенсивность, тренируюсь с большими рабочими весами, регулярно меняю программы, хорошо отдыхаю и ем, как лошадь. Но ничего не происходит. Я не набрал ни грамма за два месяца. Я почти готов бросить все это или пойти и попробовать какой-нибудь препарат».

Я ответил: «Пришло время для совершенно нового типа тренировки». Первая составленная мной программа была направлена на набор массы. Сейчас нужна тренировка, строящая максимальную силу и мощь, не просто «телостроительная», а «силостроительная».

Только сила

Большинство культуристов не включают исключительно силовые тренировки в свою программу, а зря. Очень хороший метод - выполнять большое количество подходов в малом числе повторений какого-то одного упражнения, используя большой объем и низкую интенсивность.

Если, например, вы жмете лежа (любимейшее силовое упражнение для многих), ваша тренировка начинается с нескольких разминочных подходов. Они важны не только для профилактики травм, но и для увеличения силы в рабочих подходах. Если вы можете выжать 152,5 кг в одном подходе, ваша разминка будет выглядеть так:

60x5
102,5x5
122,5x2
135x1

Ни один из этих подходов не должен утомить вас. Разминочные подходы - это лишь подготовка к рабочим.

На первой тренировке надо попытаться сделать четыре подхода в одном повторении с 142,5кг. На последующих тренировках добавляйте по одному подходу, пока не дойдете до восьми подходов в одном повторении с 142,5кг. Затем увеличьте вес на 7кг и повторите весь процесс.

Эта техника направлена исключительно на увеличение силы, малое количество повторений не вызовет гипертрофию мышц. Поэтому после силовых упражнений добавьте некоторое количество работы для роста мышц. Попробуйте снизить вес до 102,5кг и сделайте четыре подхода в 6-10 повторениях. Если сможете выполнить все подходы в 10 повторениях, добавьте 5-10 кг и попытайтесь опять.

Если вы опытный спортсмен, включите в тренировку еще пару суперсетов с высоким числом повторений для достижения жжения и полной проработки всех волокон. Таким образом, тренировка груди, направленная на силу, массу и форму, после разминки, будет выглядеть примерно так:

Жим лежа 4-8x1x142,5
4x6-10x102,5
Суперсет
Жим лежа 1-2x12x85
Отжимания
на брусьях 1-2x7,5-10x
с собственным весом.

Мощные суперсеты

Они также известны, как чередования, или сменяющиеся сеты, и они являются еще одним великолепным способом увеличения силы и массы, который позволяет вам оставаться сильным на протяже-

нии всей тренировки. Это значит, что вы можете увеличивать отягощение в своих рабочих подходах.

Вы прорабатываете вместе антагонисты: грудь и спину в одну тренировку, бицепсы и трицепсы - в другую, плечи и трапеции - в третью, квадрицепсы и бицепсы ног - в четвертую. Вы попеременно работаете над мышцами-антагонистами по схеме суперсета, но отдыхаете больше между каждым упражнением. Если тренируете бицепсы и трицепсы, например, вы делаете сгибания рук и жимы вниз на блоке, отдыхая 1-3 минуты между ними.

Каждый подход на одну группу мышц позволяет группе-антагонисту сокращаться больше, как бы делает ее сильнее. Верите или нет, но однажды рекорд в жиме лежа был установлен после того, как атлет сделал сет тяжелых подтягиваний.

Эта техника позволяет вам оставаться сильным от подхода к подходу. Если вы делаете жимы лежа, соединенные в мощностной суперсет с подтягиваниями, количество повторений не должно сильно снижаться с каждым подходом. Если вы обычно делаете 4 подхода со 125кг при максимуме 152,5кг, то, вероятно, сможете сделать в первом подходе 4-7 повторений с весом 125кг. Отдохнув две-три минуты и повторив подход, вы увидите, что количество повторений снизилось. В мощностных суперсетах этого не должно быть.

Попробуйте описанную ниже программу, но помните, что веса взяты приблизительные, и не включены разминочные подходы.

Мощностной суперсет 1

Жим лежа 1x2x142,5
Подтягивания широким хватом 1x2-3x30
Жим лежа 1x5x125
Подтягивания широким хватом 1x6x20
Жим лежа 1x10x102,5
Подтягивания широким хватом 1x10-15x
с собственным весом.



Мощностной суперсет 2

Жим гантелей на наклонной скамье 1х6-8х90

Тяга гантели одной рукой в наклоне 1х6-8х45

Жим гантелей на наклонной скамье 1х6-8х90

Тяга гантели одной рукой в наклоне 1х6-8х45

Жим гантелей на наклонной скамье 1х10-12х72,5

Тяга гантели одной рукой в наклоне 1х10-12х35

Мощностной суперсет 3

Отжимания на брусьях широким хватом 2х до отказа х вес тела

Подтягивания обратным хватом 2х до отказа х вес тела

Мощностной суперсет 4

Жим штанги на наклонной скамье 2х5х102,5

Тяга штанги в наклоне 2х5х102,5

Помните, что между упражнениями необходимо отдыхать 1-3 минуты и между суперсетами - 5 минут.

Я всегда рекомендую делать одно упражнение, ну максимум два, на каждую часть тела за одну тренировку. Слишком многие начинающие, да и более опытные атлеты, делают очень много изолирующих и формирующих движений - таких, как разведения рук, концентрированные сгибания, подъемы через стороны и так далее. Лучше бы им взять одно базовое упражнение - жим лежа, отжимания, приседания, сгибания со штангой и др. - и сделать 5, 10, 12 или даже 15 подходов.

Опытные атлеты тоже увидят результаты в использовании таких упражнений для каждой части тела за тренировку. Может быть, они считают, что, чем более опытные, тем больше им нужно изолирующих движений под разными углами. Это неверно. Чем больше у вас опыта, тем больше нужно вносить изменений в тренировку.

Приведенная ниже тренировка отображает вышеописанный подход и должна добавить силы и размера. Пример приведен для спортсмена, который может присесть 10 раз со штангой весом 165кг.

Тренировка 1

10х5х165

Тренировка 2

10х4х175

Тренировка 3

10х3х185

Тренировка 4

10х2х192,2

Тренировка 5

10х5х175

Тренировка 6

10х4х185

Тренировка 7

10х3х192,5

По завершении этой программы, рассчитанной на 7 недель, вы должны стать гораздо сильнее. Вы должны осилить 185кг 10 раз - неплохой результат.

Можно применить эту схему к любому силовому упражнению - жиму лежа, мертвой тяге, сгибанию с гантелями и т.д.

Акцент на негативной фазе

Один из лучших путей к силе и мышечному объему - это эксцентрик тренинг. Тренировка сфокусирована на негативной фазе





каждого повторения. В этой фазе вы гораздо сильнее, чем в концентрической (при подъеме).

Вам понадобятся два помощника, по одному с каждой стороны грифа, чтобы предотвратить его падение на вас, или страховочная стойка. Я предпочитаю именно ее.

Если вы делаете жим лежа с акцентом на негативной фазе в силовой раме, установите гриф так, чтобы он еле-еле касался груди. Если вы можете выжать 152,5кг в одном повторении, ваша программа разминки должна быть той же, что и описанная выше, с полной амплитудой движения. Ваш первый рабочий подход должен выполняться с весом 152,5кг, в 4-х негативных повторениях, каждое из которых должно длиться 6 секунд. Отдохните 3-5 минут, добавьте 22,5кг и сделайте еще столько повторений, сколько сможете. Отдохните пять или более минут и, если чувствуете, что сможете, сделайте последний подход с весом 175кг.

Далее вам предстоит несколько акцентированных на негативной фазе повторений. Снизьте вес до 102,5кг и сделайте 8-12 повторений, опуская вес в течение 10 секунд и быстро поднимая. И так два-три подхода. Ваша грудь должна просто пылать.

В заключение

Если вы тренируете антагонисты на одной тренировке, то посмотрите следующий сплит:

День 1: Грудь и спина

День 2: Отдых

День 3: Квадрицепсы и бицепсы бедер

День 4: Отдых

День 5: Плечи и трапеции

День 6: Отдых

День 7: Бицепсы, трицепсы и икры

День 8: Отдых

День 9: Цикл повторяется

Если вы тяжело набираете вес и тренируете только одну мышечную группу за тренировку, вам подойдет такой сплит:

День 1: Грудь

День 2: Бицепсы и трицепсы

День 3: Отдых

День 4: Квадрицепсы

День 5: Отдых

День 6: Спина

День 7: Плечи

День 8: Отдых

День 9: Бицепсы бедер и икры

День 10: Отдых

День 11: Цикл повторяется

Некоторые люди предпочитают тренировать несколько мышечных групп на одной тренировке. Если вы тоже один из них, то следующий сплит как раз для вас:

День 1: Грудь, бицепсы и трицепсы

День 2: Отдых

День 3: Отдых

День 4: Спина и плечи

День 5: Отдых

День 6: Отдых

День 7: Ноги

День 8: Отдых

День 9: Цикл повторяется снова

Вы, может быть, думаете, что мышцы атрофируются за такие длительные промежутки времени, но, уверяю вас, при тяжелой работе и отдыха нужно больше. Самое важное для ваших мышц - это хороший отдых для восстановления и роста. Натуральные бодибилдеры не должны тренироваться больше двух дней подряд, и я даже думаю, что лучше вообще через день. Восстановиться должны не только нагруженные мышцы, но и все тело.

Эти три великолепные программы могут сделать чудо с каждым, кто готов тяжело работать. Ешьте 6 раз в день и следите за достаточным поступлением комплексных углеводов и протеина, а также за поступлением необходимого количества жиров при каждом приеме пищи.

Эти программы увеличат вашу силу. Если вы попали в застой, попробуйте их. Они должны заставить вас расти. **IM**

IRONMAN

НОВАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ЛИНИЯ
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО
РАЗУМНАЯ ЦЕНА
ПОТРЯСАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



Питание IRONMAN Серия АМИНО

ВСАА, Амино 2500 и Амино 3000 - научно - сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки.

Требуйте товар с наклейкой-голограммой фирмы «ЕАМ Спорт Сервис» - это гарантирует высокое качество товара

«ЕАМ Спорт Сервис»

Тел.: (095) 129 2084
Тел./факс: (095) 129 2082
Адрес: 117218 Москва,
ул. Кржижановского 14, корпус 3
метро «Профсоюзная»
e-mail: samole@dol.ru

A close-up photograph of a very muscular man, likely a bodybuilder, lifting a dumbbell. He has a determined and intense expression, with his teeth bared in a slight smile. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his muscles. The background is a soft, out-of-focus yellowish-green.

Для тех, кто тяжело набирает вес

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ

Саймон Гэлфорд (Simon Halford)

Вы стремитесь стать больше. Вы тренируетесь как зверь, следите за питанием, но все напрасно - желаемого результата все нет. Конечно, встав на весы, Вы обнаруживаете некоторый прирост в весе, но все же Вы пока еще не годитесь, чтобы позировать для обложки журнала. Вы чувствуете разочарование, поскольку делаете все возможное, чтобы нарастить мышцы, не так ли? В чем же дело? Беглый обзор основных принципов наращивания мышц Вам не повредит.

Для того, чтобы нарастить сухую мышечную массу за короткий промежуток времени, Вам следует не только правильно тренироваться - с большими отягощениями, в низком или среднем числе повторений, по программе, основанной на компаундных упражнениях, таких как приседания и тяги - но и употреблять необходимые продукты питания и пищевые добавки. Давайте выясним, как правильно питаться и какие добавки необходимо употреблять, чтобы добиться максимального роста мышц за кратчайший промежуток времени.

Существует три основных правила питания для достижения максимальных результатов:

- 1) Употребляйте больше калорий, чем Вы затрачиваете в течение дня.
- 2) Употребляйте достаточное количество белка.
- 3) Ешьте часто, не пропускайте приемы пищи, особенно послетренировочные.

Увеличьте число калорий

Ключевым моментом для мышечного роста является поддержание анаболического состояния организма. Под анаболическим состоянием подразумевается положительный баланс, обеспечивающий рост мышц, что для бодибилдеров означает, что организм создает больше мышц, чем разрушает под воздействием тренировок и стресса. Прямой противоположностью анаболического является катаболическое состояние, характеризующееся отрицательным для роста балансом. Не получая достаточного количе-

ства калорий, организм входит в катаболическое состояние. Он начинает извлекать необходимые нутриенты из своих собственных тканей, включая и мышечную.

Для того, чтобы избежать этого нежелательного катаболического состояния, Вы должны употреблять соответствующее число калорий. Количество необходимых Вам калорий зависит от обмена веществ и уровня активности. Существует одно основное правило, которое подходит всем: Вы должны ежедневно употреблять больше калорий, чем Вы сжигаете, чтобы за короткое время добиться своей цели в наборе веса.

Для того, чтобы понять ту роль, которую играют калории в процессе набора веса, представьте, что Ваш организм - это банковский счет. Каждый раз, когда Вы употребляете калории, Вы делаете депозитный вклад. Когда Вы занимаетесь и тратите калории, Вы снимаете деньги со счета. Кроме того, помните, что для поддержания жизнедеятельности организм расходует некоторое число калорий в течение дня. Если Вы хотите стать богаче, т.е. набрать вес, Вы должны ежедневно «класть на счет» больше, чем Вы тратите. Это довольно просто. Итак, сколько же нужно калорий, чтобы набирать в весе?

Есть одно хорошее правило - количество потребляемых калорий должно быть в 15-20 раз больше Вашего собственного веса (в фунтах), в зависимости от Вашего обмена веществ. Например, если Ваш вес 200 фунтов (91 кг), Вам следует ежедневно потреблять 3000-4000 ккал. Из этого числа калорий около 60% должно поступать из простых углеводов, 30% - из высококачественных белков и 10% - из жиров.

Есть один хороший способ контролировать поступление калорий без изнурительных подсчетов. Одну половину тарелки заполните пищей, богатой сложными углеводами, такими как картофель, рис, макароны или батат. А другую половину заполните высококачественными нежирными белками, таки-

ми как куриные грудки без кожи, грудки индейки или тунец. Вместе с этими продуктами поступит и некоторое количество жира. Хотя большинство людей употребляют достаточное количество углеводов и жиров, совсем по-другому обстоят дела с протеином.

Повышенный прием протеина - для роста мышц это необходимо

Многочисленными научными работами подтверждается то, о чем постоянно твердят все, кто занимается бодибилдингом: культуристам необходимо больше протеина - намного больше (1,2). Даже в научных кругах специалисты теперь сходятся во мнении, что атлетам-силовикам и культуристам необходимо ежедневно употреблять около 1,8 г протеина на 1 кг собственного веса (3). А это целых 225% от рекомендуемой суточной дозы.

Для того, чтобы быть уверенным в том, что они употребляют достаточное количество протеина, многие тяжело тренирующиеся культуристы употребляют по крайней мере 1-1,5г протеина на каждый фунт собственного веса. Если судить по предыдущему примеру, то при весе 200 фунтов Вам следует употреблять 200-300г протеина в день.

Как культурист Вы нуждаетесь в дополнительном протеине прежде всего для роста и восстановления мышечной ткани. Не имея достаточного количества протеина, организм переключается с анаболического на катаболическое состояние, разрушая мышечную ткань для метаболических потребностей. Придерживаясь диеты, богатой высококачественным протеином, Вы сможете предотвратить переход к этому нежелательному катаболическому состоянию. Поэтому старайтесь употреблять большое количество сывороточного протеина, яичных белков, куриных грудок, грудок индейки и нежирной рыбы, вроде тунца, палтуса. Для того, чтобы извлечь максимальную пользу из диеты с высоким содержанием калорий и протеина, следует есть часто.

Частота питания

Каждый, кто добился хоть какого-то успеха в бодибилдинге - от простого любителя до участника «Олимпиады» - ест по крайней мере шесть раз в день. Добившиеся успеха культуристы знают, что с помощью такого частого питания они обеспечивают постоянный приток нутриентов в мышцы, что создает анаболическое окружение внутри мышц. При частом питании - каждые два-три часа - Вы не только поддерживаете анаболический баланс, но и предотвращаете разрушение мышечной ткани организмом в качестве источника нутриентов, например, протеина. Этот нежелательный эффект каннибализма случается по причине того, что организм не может запастись белки таким же образом, как жиры и углеводы. Иными словами, организм должен получать белки всегда, когда он чувствует в них потребность, иначе он будет извлекать их из метаболически активной мышечной ткани. Одной этой причины достаточно, чтобы постоянно в течение дня обеспечивать организм протеином и другими питательными веществами. Особенно важно употреблять эти нутриенты в послетренировочный период.

Послетренировочное питание

Чтобы избежать эффекта каннибализма, нельзя пропускать приемы пищи. Если Вы и намерены пропустить один - то пусть это будет хотя бы не послетренировочный прием. Сразу же после силовой тренировки в организме образуется определенное окно, которое следует заполнить необходимыми нутриентами. Например, поскольку запас гликогена, как правило, после тренировки истощается, организм способен поглощать большое количество углеводов, чтобы восполнить запас израсходованного гликогена. Таким образом, меньше вероятности, что употребляемые после тренировки углеводы будут преобразованы в жир.

Являются ли углеводы единственным нутриентом, который Вам требуется после тренировки? В противоположность бытующему мнению, для максимального роста необходимы также белки и жиры. Теперь же наукой доказана важность правильно сбалансированного послетренировочного питания.

В ряде научных работ, представленных на недавно прошедшей 44-й ежегодной встрече Американского Колледжа Спортивной медицины, рассматривался полезный эффект, оказываемый послетренировочным питанием с различной комбинацией макронутриентов. Они обнаружили, что при употреблении комбинации углеводов, белков и некоторого количества жиров сразу же после тренировки у людей наблюдалось улучшение результатов в восполнении запаса гликогена, увеличении синтеза протеина и уменьшении белкового катаболизма (4).

Если Вы тренируетесь тяжело, то, возможно, после интенсивной тренировки у Вас возникает ощущение тошноты. Меньше всего Вам хочется думать о еде. Это понятно, но все же Вашему организму просто необходимы углеводы, белки, жиры и другие нутриенты. Идеальный способ быстро удовлетворить эту потребность - это специальный питательный напиток.

Из тысяч имеющихся на рынке различных добавок ничто так не удовлетворяет послетренировочную потребность в питательных веществах, как белково-углеводный комплекс, дающий Вашему организму большое количество белков, углеводов и других нутриентов. Основная проблема большинства этих комбинаций в том, что, помимо всего прочего, они также содержат простые сахара и лактозу, которые способствуют накоплению жира или, в лучшем случае, затрудняют усвояемость продукта. Оптимальным вариантом будет употребление такого продукта, который покрывает потребность организма в необходимых питательных веществах и при этом не содержит сахаров, насыщенных жиров и трудноперевариваемой лактозы.

Какие добавки лучше всего употреблять после тренировок

Какой должна быть формула послетренировочной фортификации питания? Для новичков она должна включать около 150г сложных углеводов, которые медленно усваиваются, таких как мальтодекстрин и полидекстроза, для восполнения уровня гликогена. Кроме того, следует также употреблять 30г «супер-протеина».

Что я подразумеваю под словом «супер-протеин»? Это продукт, имеющий высокий процент протеина, поддерживающего мышечный рост и стимулирующего жировой метаболизм. Может ли один источник белка выполнить обе эти функции? Возможно. Однако, различные протеины способны оказывать разные полезные эффекты. Ваша цель в том, чтобы комбинировать эти компоненты таким образом, чтобы достичь наилучшего результата. Давайте рассмотрим три типа белка, которые обладают разными свойствами и при комбинировании могут стать этим самым «супер-протеином». Это - сывороточный протеин, соевый и казеин.

Сывороточный протеин

Из всех существующих протеинов сывороточный обладает самой высокой биологической ценностью. Организм усваивает сывороточный протеин на 60% лучше, чем следующий за ним по степени усвояемости яичный протеин (5).

То, что сывороточный протеин обладает самой высокой биологической усвояемостью, позволяет назвать его самым лучшим из источников протеина. Но немногие знают, что сывороточный протеин оказывает и другие полезные эффекты и обладает свойствами стимуляции иммунной системы. Например, сывороточный протеин обладает высоким содержанием сывороточных пептидов - специальной группы аминокислот, которые абсорбируются и удерживаются организмом лучше, чем аминокислоты.

кислоты в свободной форме. Они оказывают превосходный эффект (6). К примеру, дипептиды и трипептиды сывороточного протеина подают печени сигнал о необходимости выработки соматомедина С - анаболического фактора роста, стимулирующего рост мышц (7).

Помимо всего сказанного, сывороточный протеин также имеет высокий уровень аминокислот с разветвленными цепями (ВСАА) - лейцина, изолейцина и валина. Аминокислоты с разветвленными цепями важны для культуристов, поскольку они предотвращают уменьшение размера и силы мышц (7). В добавок, сывороточный протеин помогает сохранить силу и здоровье иммунной системы. Недавние исследования показали, что в нем содержатся особые виды антител, называемые иммуноглобулинами, которые играют особую роль в иммунной системе: они «борются» с чужеродными веществами, попавшими в организм. Таким образом, оказывается, что они помогают иммунной системе выполнять работу более эффективно (8). А сильная иммунная система - это необходимое условие, позволяющее Вашему организму сосредоточиться на более важных вещах, таких как восстановление после тренировки.

Несмотря на то, что сывороточный протеин - это превосходный компонент для формулы фортификации, не следует пренебрегать и другим молочным протеином - казеином.

Казеин

Казеин - другой молочный протеин - часто считают уступающим сывороточному протеину, поскольку его биологическая ценность намного ниже (по некоторым данным - в 1,5-2 раза). Что касается биологической усвояемости, тут сомнений быть не может - здесь сывороточный протеин лидирует. Однако, многие не знают, что казеин обладает уникальными

свойствами, которых сывороточный протеин не имеет.

Одной из сильных сторон казеина является его способность переходить в желеобразное состояние в

желудочно-кишечном тракте, благодаря чему замедляется прохождение питательных веществ через пищеварительную систему. Увеличение транзитного времени является причиной отставленного эффекта протеина и других питательных веществ, что дает организму больше времени для их переваривания и абсорбции. Кроме того, казеин обладает чрезвычайно высоким содержанием аминокислоты глутамина. 21% глутамина в нем содержится в форме пептидов глутамина, что дает основание считать его лучшим источником глутамина по сравнению с яичным и даже сывороточным протеином. Глутамин считается незаменимой аминокислотой, необходимостью в которой возникает при определенных условиях. Но если Вы занимаетесь бодибилдингом, то Вам рекомендуется употреблять его при любых условиях.

Вот некоторые интересные сведения о глутамине:

- * Глутамин составляет около 60% свободных аминокислот в организме (8).
- * Он может использоваться организмом либо в качестве горючего, либо для синтеза нового протеина, либо для формирования других сложных соединений и аминокислот (8).
- * Мышечные клетки имеют особенно высокое содержание глутамина.
- * Если Вы не употребляете достаточно глутамина, Ваш организм

будет разрушать мышечную ткань для извлечения необходимых ему веществ.

Последние исследования показывают, что употребление даже нескольких грамм глутамина в день в виде пищевых добавок предотвращает распад мышц (8,9).

Вы можете предположить, что смесь сывороточного протеина с казеином является прекрасной формулой для наращивания мышц. Даже если это и так, эта мощная комбинация может быть еще более усовершенствована. Рассмотрим, что собой представляет соевый протеин.

Соевый протеин

По сравнению со многими другими видами белков соевый протеин считается второсортным, это единственный протеин, который не входит в формулу «супер-протеина». Прежде чем поверить в то, что соевый протеин хуже, примите к сведению тот факт, что рейтинг соевого протеина за последнее время повысился, кроме того научное сообщество обнаружило некоторые эффекты соевого протеина, полезные для культуристов. Последние исследования показали, что соевый протеин обладает

своими свойствами стимуляции метаболизма (10).

Он оказывает стимулирующее влияние на метаболический процесс, усиливая выработку организмом тироидного гормона тироксина (Т₄), основного регулятора метаболического темпа. Как правило, чем больше тироксина вырабатывает организм, тем быстрее происходит обмен веществ. Это уникальное свойство делает соевый протеин очень ценным. Подумайте о том, какие это вызовет последствия. При раскрученном метаболизме снижается до минимума риск того, что дополнительные калории,



употребляемые Вами в целях роста мышц, будут откладываться в качестве подкожного жира. Вот причина того, почему соевый протеин необходим. Что касается аминокислотного профиля, то Вам следует знать, что тут соевый протеин прекрасно дополняет сывороточный протеин и казеин.

Поскольку соя имеет высокое содержание основных аминокислот, имеющих в сывороточном протеине и казеине, она еще больше усиливает их действие. Соя особенно богата важнейшими аминокислотами (11), среди которых глутамин, аминокислоты с разветвленными цепями и аргинин. Вы уже знаете о полезном влиянии глутамина и аминокислот с разветвленными цепями. Однако аргинин обладает одним свойством, о котором стало известно только недавно. Проведенные на людях клинические исследования показали, что аргинин играет ключевую роль в стимуляции высвобождения строящих мышцы анаболических гормонов, включая и гормон роста (12). Остались ли у Вас еще сомнения в том, что аргинин должен входить в эту формулу?

Нутриенты-стимуляторы

Превосходная формула для набора веса будет неполной без питательных веществ, помогающих различным органам и тканям, которые трудятся на мышцы. Наиболее важными из них являются незаменимые аминокислоты, витамины и минеральные вещества.

Естественно, эта предполагаемая формула фортификации должна иметь низкое содержание жира - не более 5г на порцию - но при этом содержать жирные кислоты, необходимые для оптимального функционирования тканей. Решением этой проблемы будет использование триглицеридов со средними цепями (medium-chain triglycerides - МСТ) в форме масла МСТ (МСТ oil). Молекулы МСТ являются уникальными, поскольку они сжигаются организмом в первую очередь (так же, как, например, в первую очередь сжигаются углеводы, а не жиры).

Для должного усвоения жиров, углеводов и белков организму требуется комбинация витаминов и минералов, способствующих абсорбции. В идеале организму требуется полный спектр витаминов и минеральных веществ. Кроме того, чтобы быть уверенным в том, что все нутриенты перевариваются так, как положено, необходимо употреблять комплекс ферментов. Он должен состоять из следующих ферментов:

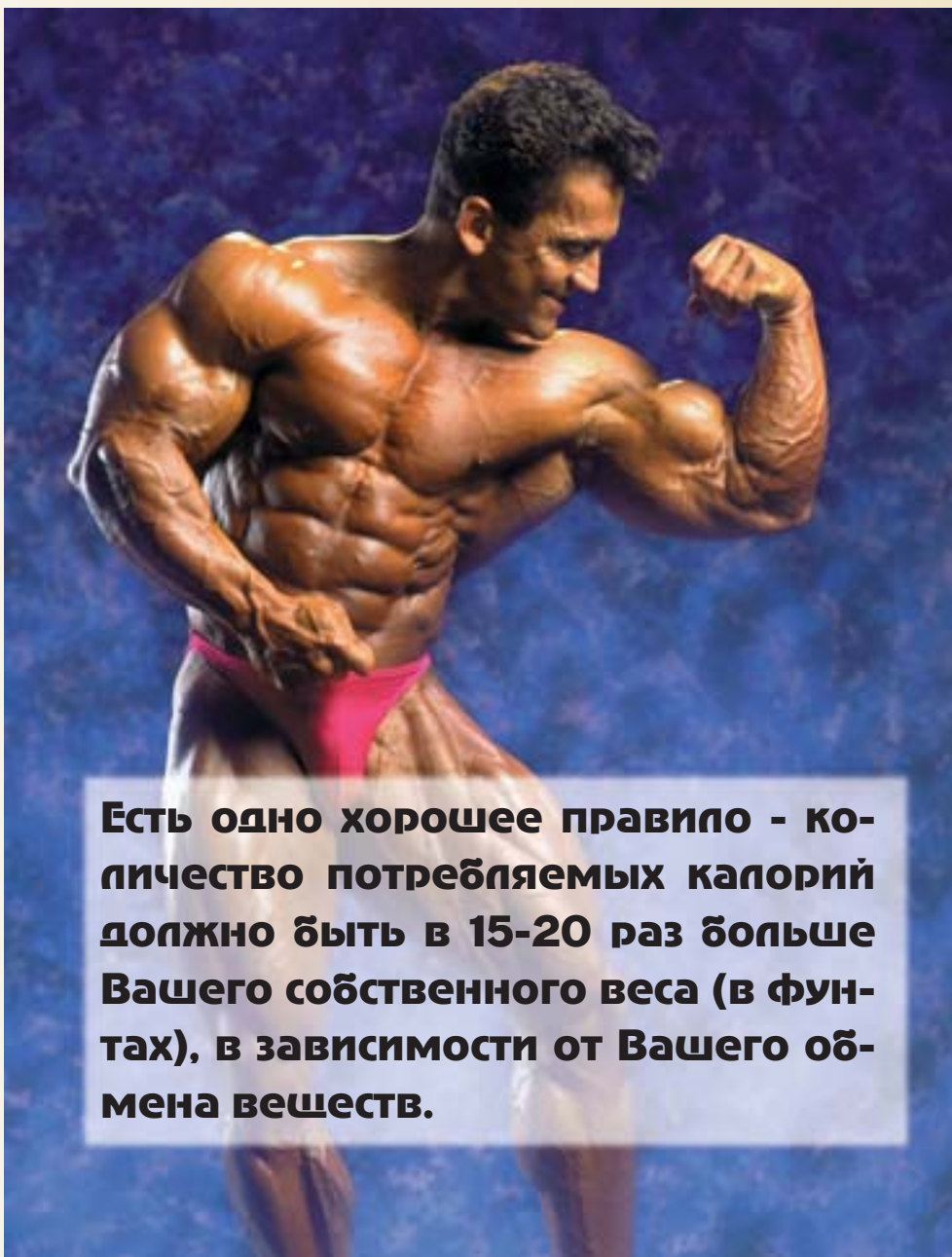
* Альфа амилаза и мальт-диастаза - способствует перевариванию углеводов.

* Протеаза - способствует перевариванию сывороточного протеина, соевого и казеина.

* Лактаза - способствует перевари-

ванию любых следов молочного сахара лактозы, содержащихся в молочных белках.

В идеале формула фортификации должна содержать все эти ферменты и другие питательные вещества, но природа не создала единого продукта, который бы помогал строить огромные мышцы. Не следует удивляться тому, что некоторые ученые пытаются создать свои версии «супер-протеина». Мэкки Шилстоун - директор медицинского центра при Государственном Университете в Луизиане и известный тренер по тяжелой атлетике - в своем недавнем интервью сказал, что комбинация сывороточного протеина, казеина и соевого протеина станет основой



Есть одно хорошее правило - количество потребляемых калорий должно быть в 15-20 раз больше Вашего собственного веса (в фунтах), в зависимости от Вашего обмена веществ.

фортификации питания. В продолжение этой мысли он сказал, что употребляет смесь сывороточного и соевого белков в качестве заменителя пищи и употребляет пептиды казеина после тренировки.

Другой авторитетный и уважаемый специалист - чемпион мира по пауэрлифтингу, доктор медицинских наук Мауро Ди Паскуале - тоже недавно высказался в пользу использования смеси различных протеинов. «Хотя высококачественный сывороточный протеин приносит атлетам огромную пользу, нельзя отрицать полезное влияние и необходимость других протеинов». Подобно Мэки, Мауро использует примерно такую же комбинацию. «Я применяю комбинацию соевого протеина, сывороточного и казеина, которую делаю сам из трех разных продуктов, каждый из которых содержит качественный изолят одного из белков», - говорит он.

Конечно, все эти ученые и тренеры имеют доступ к изолированным ингредиентам, а как же остальные из нас? Что нам делать - идти в магазин и набирать полную сумку молока, тофу и творога? Это не поможет, поскольку мы будем получать очень незначительное количество необходимых нутриентов и при этом слишком много тех веществ, которые способствуют накоплению жира - таких как натрий, лактоза и насыщенные жиры. Нам действительно необходимо, чтобы в современной пищевой технологии произошло чудо и была создана формула, обогащенная необходимыми нам веществами, но при этом с низким содержанием нежелательных для нас веществ.

Да, это так: я - настоящий «наркоман» по отношению к пищевым добавкам. Мне нравится пробовать различные добавки, которые выглядят многообещающе. Я не бегу покупать те добавки, которые чаще встречаются в рекламе. На это я не обращаю внимания, а стараюсь почувствовать, имеет ли смысл принимать этот новый продукт или нет. Если я решаю, что да - я пробую его. Я всегда достигал лучших результатов, дополняя свой рацион высококачественными продуктами, пред-

назначенными для культуристов. До недавних пор белково-углеводные комплексы для набора массы были той категорией продуктов, которые я совсем не принимал во внимание.

Подобно большинству бодибилдеров, я считал их предназначенными только для набора массы. В них не было ничего такого, что могло вызвать интерес - старомодная добавка, которую употреблял и я на заре своей тренировочной карьеры, когда меня не волновало то, какую именно массу я набирал. Почти все «гейнеры», которые мне приходилось употреблять, содержали сахара, такие как декстроза и фруктоза. Хотя это и улучшает вкус добавки, но все же сахара - это не самое лучшее, что следует употреблять, если Вы, подобно мне, склонны к накоплению жира. Мои мысли были подхвачены культуристической прессой, которая раскритиковала белково-углеводные смеси в пух и прах и заставила всех, в том числе и меня, думать, что они бесполезны.

Опасность такого обобщения в том, что нечто действительно стоящее может пройти мимо Вас незамеченным. Хотя мои представления о белково-углеводных комплексах в корне не изменились, но все же я стал им больше доверять с тех пор, как открыл для себя один комплекс, который соответствует всем критериям послетренировочного питания. Я использую именно этот продукт уже около месяца и могу честно сказать, что он действительно является превосходной послетренировочной добавкой.

Помните, что для максимального роста Вы должны употреблять больше калорий, чем Вы затрачиваете в течение дня, получать достаточное количество нужных видов белка и есть часто. Если Вы относитесь к программе питания не столь серьезно, как к тренингу, Вы неизбежно достигнете плато, и рост Ваших мышц приостановится. Правильный тренинг, питание и употребление добавок позволят Вам обрести самую ценную для бодибилдера награду - огромные мышцы!

Ссылки:

1. Lemon, P.W. (1996). Is increased dietary protein necessary or beneficial for individuals with a physically active lifestyle? *Nut Rev.* 54:s169-s175.
2. Lemon, P.W. (1991). Effect of exercise on protein requirements. *J Sports Sci.* 9:53-70.
3. Tarnopolsky M.A., et al. (1992). Evaluation of protein requirements for trained strength athletes. *J App Phys.* 73:1986-1995.
4. Wojcik, J.R., et al. (1997). Effect of postexercise macronutrient intake on metabolic response to eccentric resistance exercise. *Med Sci Sports Exercise.* 29, Suppl.5:S294.
5. Renner, E.(1983). *Milk and Dairy Products in Human Nutrition.* Volkswirtschaftlicher. Verlag, Munich, Germany.
6. Poullain, M.G., et al. (1989). Effect of whey proteins, their oligopeptide hydrolysates and free amino acid mixtures on growth and nitrogen retention in fed and starved rats. *J Par Enter Nut.* 13:382-386.
7. Colgan, M. *Optimum Sports Nutrition.* New York: Advanced Research Press. 1993. 163.
8. Ehrlich, N., and Shabert, J. *The Ultimate Nutrient: Glutamine.* Garden City Park, New York: Avery Publishing Group. 1994. 14,15,20,58.
9. Welbourne, T.C. (1997). Enteral glutamine spares endogenous glutamine in chronic acidosis. *J Par Enter Nut.* 17: 23S.
10. Stroescul, V., et al. (1996). Metabolic and hormonal responses in elite female gymnasts undergoing strenuous training and supplementation with SuproB Brand isolated soy protein. Brussels, Belgium: Second International Symposium on the Role of Soy in Preventing and Treating Chronic Disease. 38.
11. Protein Technologies International. Total amount of critical cluster of amino acids in protein sources. St. Louis, Missouri: Ralston-Purina Research. 1997. Chart 1/97.
12. Masuda, A., et al. (1990). Insulin-induced hypoglycemia, L-dopa and arginine stimulate GH secretion through different mechanisms in man. *Regulatory Peptides.* 31:53. **IM**

Правильное начало

Свободная или строгая форма



Вопрос: В бодибилдинге я не новичок. Тренировался в колледже два года, сейчас начал посещать зал. Тренирующиеся там ребята просто огромные. Я вижу, кто как тренируется, чтобы набрать побольше массы. Что меня смутило - так это то, что одни допускают читинг, а другие выполняют упражнения медленно, контролируя движение. Вы, может быть скажете, что последние имеют лучшую форму мышц - но и те, и другие достаточно огромны. На самом ли деле техника выполнения упражнения так важна?

Ответ: Вы только что затронули болезную для меня тему, потому что я не могу смотреть, как люди используют небрежную форму. Они подают дурной пример другим. Форма выполнения упражнения играет огромную роль. Индивидуальные достижения всегда зависят от того, насколько правильно и содержательно вы тренируетесь, а также от качества вашего питания, времени отдыха и сна. Если кто-то использует неправильную форму, то он или она тренируется неправильно. Исключения составляют особо генетически одаренные люди или потребители стероидов. Выдающаяся генетика и стероиды составляют мощную комбинацию. Вот почему многие герои бодибилдинга поднимают огромные веса, используя читинг, и хвастают своими неограниченными диетами, при этом имея нечеловеческую мышечную массу, которая заставляет сгорать от зависти обычных тренирующихся. Но без этих двух факторов небрежная форма выполнения упражнений никогда бы не принесла столь выдающихся результатов.

Другая причина недопустимости небрежной формы - это необходимость избегать травм. Из-за своей глупости я перенес достаточно болезненных травм, которые отбрасывали меня назад иногда на целый месяц. Если мой горький опыт поможет уберечь хоть кого-нибудь из вас от тех же травм - только в этом случае можно считать, что я перенес их не зря. Когда мы молоды, то чувствуем себя всемогущими и бессмертными. Как вы думаете, почему армии всех стран мира состоят в основном из очень молодых людей? Потому что более взрослые знают, что пули, мины и бомбы могут убить! Отбив во время приседаний или жима лежа, прогиб в спине при выполнении сгибаний рук с 20-килограммовыми дисками на каждой стороне грифа не вызывают никаких опасений у 19-летнего «пуленепробиваемого» парня. Не могу этого переносить. Связки - это очень слабые волокна, и надо относиться к ним бережно, иначе вам не избежать боли и постоянных задержек в развитии.

При читинге вы прилагаете усилий гораздо больше, чем необходимо просто для подъема веса. Скажем, вы делаете сгибания рук на скамье Скотта с 45-килограммовой EZ-штангой. Если вы роняете вес вниз и позволяете ему отскакивать в нижней точке движения для выполнения большего числа повторений, что делают многие, какую нагрузку должны принять на себя маленькие связки, соединяющие бицепс и локоть? Где-то 100-150 кг. Вспомните уроки физики: скорость падающих объектов увеличивается. Каждое новое повторение ослабляет связки, и в один прекрасный день они просто рвутся, причем в середине самого легкого подхода. Винс Тейлор порвал бицепс при разминке для позирования с 3-килограммовой гантелей.

Посмотрите на людей, которые чаще всех получают травмы - большинство из них используют небрежную форму. Прогиб спины, быстрые, резкие движения, отбив веса - все это рецепты катастрофы. Тренинг с отягощениями и так довольно большой стресс для суставов и соединительных тканей, а вместе с небрежной формой выполнения упражнений - это гарантия травм. А поскольку старые травмы имеют дурную привычку возвращаться, лучше избежать их в самом начале.

Теперь, если я убедил вас в неприемлемости небрежной формы (а я надеюсь, что убедил), позвольте рассказать вам о преимуществах строгой формы. Все дело в одном непреложном факте: когда вы выполняете подъемы в небрежной, свободной форме, вы просто поднимаете вес из точки А в точку В, а когда вы делаете медленные, осмысленные и контролируемые движения (именно это называется «строгой формой»), вы действительно тренируете мышцы. Думаете, нет никакой разницы? Попробуйте провести такой эксперимент.

Выберите пару гантелей весом на 30% меньше вашего обычного в жиме лежа. Сделайте 10 повторений

в манере с читингом, то есть быстро выжимая и опуская их. Отдохните. Вы почувствуете общую работу, никто не спорит, но как насчет вашей груди? Если что-то изменилось в ней, так это чуть быстрее побежала кровь. Молниеносные подходы не очень-то изолировали мышцы груди. Теперь возьмите те же самые гантели и попытайтесь выполнить то же упражнение, стараясь поднимать вес с помощью сокращения только грудных мышц. Две секунды двигайтесь вверх, остановитесь в верхней точке на одну секунду для полного сокращения мышц груди и двигайтесь вниз в течение четырех секунд до полной растяжки в нижней точке. Поработайте до отказа. Почувствовали разницу? Готов поспорить, что да. Это называется «глубокой прокачкой» и является единственным путем вовлечения в работу всех, даже мельчайших, волокон при помощи строгой формы выполнения упражнения. Способность изолировать мышцу и прочувствовать ее работу необходима для стимуляции ее роста.

Некоторые возражают против строгой формы, потому что она не позволяет им поднимать большие веса. На это я отвечу, что подъем большего веса с помощью инерции и вовлечения нежелательных мышц дает меньший результат, чем подъем меньшего веса в строгой форме. Иногда я слышу, как кто-нибудь посмеивается над огромным, мускулистым парнем, который на самом деле не так уж и силен, потому что работает с весом в 125кг в жиме лежа,

когда все остальные жмут по 145. Но посмотрите внимательно. Он делает все медленно, в строгой форме, тренируя именно грудь. Как результат, его грудь развита значительно лучше. Теперь посмотрите на остальных. Они выгибают спину, отбивают гриф от груди, да еще и страхующие снимают с них половину нагрузки. Готов поспорить на 10 банок протеина, что у большинства из них мышцы груди оставляют желать лучшего. И кто в конечном итоге сильнее: тот, кто вертится и танцует, поднимая вес, или тот, кто делает это медленно, контролируя движение? Ответ вы знаете.

Неточная форма занимает свою нишу в тренинге, и она допустима в последних 1-2 повторениях в «точном» сете. Таким образом, вы извлекаете максимум из обоих стилей тренинга: это является средством более глубокого утомления мышц после того, как вы их уже «прокачали» точными повторениями.

Избегайте небрежной техники как из соображений безопасности, так и из соображений правильной стимуляции мышц. Строгая форма - это марка настоящего бодибилдера и единственный способ установить трудно уловимую связь «мозг-мышцы», которая делает фантастический рост реальностью. Не обманывайте самого себя. Бодибилдинг - это спорт дисциплины и силы духа. Используйте максимально тяжелые веса, которые вы можете поднять в строгой форме - и вы не собьетесь с пути к огромной мышечной массе. **IM**



Эффективные жиросжигающие комплексы

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



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

ЗА ПРЕДЕЛАМИ

МОЩНОЙ МУСКУЛАТУРЫ

Общая философия
предельного развития тела

ОТРЫВОК 1

Статьи Стюарта МакРоберта часто появляются в культуристических журналах. Он помог огромному количеству спортсменов преодолеть плато, добиться роста силы и размеров с помощью разумного тренинга. Эта статья является первой из серии отрывков из его новой книги «За пределами мощной мускулатуры», которая, может быть, заставит Вас по-новому взглянуть на тренировки, даст новую информацию, которая поможет достичь успеха в бодибилдинге.

2.1. Эта книга говорит о наиболее важных правилах, которых следует придерживаться для того, чтобы извлечь максимум из тренинга с отягощениями. Раздел за разделом вы будете постигать общую философию бодибилдинга, которую необходимо знать, если вы хотите развить значительную мощь и крупные мышцы. (В некоторой степени эта философия описана в книге «Думай».)

2.2. Огромное число новичков и атлетов среднего уровня просто плавают в море каких-то второстепенных целей и задач, упуская главные. Некоторые молодые люди, тренирующиеся уже более 10 лет, все еще не могут проделать 20 приседаний с собственным весом. Они отчаянно стремятся ко всему, что связано с тренингом, исключая прогрессирующие рабочие веса в тяжелых упражнениях.

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

2.3. Бодибилдинг и силовой тренинг до смешного просты, но простота не означает легкость. Все, что нужно - это сосредоточенность и правильная форма подъема постепенно растущих весов. Выберите несколько тяжелых и лучших упражнений и посвятите им годы, чтобы стать сильнее, а затем еще сильнее. Для разнообразия вы можете менять базовые упражнения, но это не обязательно. Вариативность даже иногда бывает опасной, так как вы можете потерять сосредоточенность в слишком большом количестве упражнений.

2.4. Не ищите «решающего слова» в технике набора массы. Если вы нашли программу, хорошо работающую для вас, зачем тратить время и искать что-то новое, пока она работает? Как и многие другие, я потратил годы на изучение всевозможных тренировочных методик, вместо того, чтобы сфокусироваться на одной. Что важнее для вас - знать все возможные способы набора массы, но быть развитым физически гораздо хуже, чем возможно, или знать поменьше, но быть большим и сильным?

2.5. Упорство, приверженность проверенным методикам и неприятие нововведений - вот желательные черты для новичков и атлетов среднего уровня. Только если вы уже достаточно сильный и мускулистый, можете попробовать что-нибудь новое - да и то, если у вас есть на это время. Даже если вы уже очень опытный, углубились в мириады тренировочных методик, вы рискуете упустить главное, что, к сожалению, случается со многими людьми. Но если вы способны отделить зерна от плевел и уже имеете впечатляющее тело и силу, то вы добились успеха.

2.6. Тех, кто поднимает отягощения, должны интересовать их личные достижения. Но большинство атлетов не получают желаемого от своих тренировок - в основном, потому, что они слишком заняты изучением чужих успехов. Спортсмены, составляющие элиту бодибилдинга и силовых видов спорта, до прихода в большой спорт обладали телами, хорошо реагирующими на тренинг. Они следовали очень простой формуле: тренируйся и расти. И, в большин-

стве случаев, вне зависимости от того, как они тренировались, они все равно росли. Вопрос был не в том, вырастут ли они вообще, а в том, в каком темпе они будут расти. Легко набирающее вес меньшинство абсолютно не понимает, как можно применить какую-нибудь методику или диету и не получить результата. Но чемпионские тренировочные программы не дают результата, когда их применяют люди, тяжело набирающие вес. Более того, они применяют эти методики аккуратнее и обдуманнее, чем одаренные от природы люди, но снова никаких результатов. Тут играют роль другие факторы.

2.8. Быть типичным с точки зрения генетики означает не принадлежать к элите. Имитация тренинга элитных спортсменов заставит вас следовать таким программам, которые не смогут вам реализовать ваш собственный генетический потенциал даже наполовину.

2.9. Грубо говоря, тренировки людей, легко набирающих вес - это легкая гимнастика, а тренинг тяжело набирающих - настоящий бой. Конечно, и у первых есть свои трудности, но они не сравнимы с проблемами вторых. Тяжело растущим спортсменам приходится выдерживать настоящую битву, чтобы развить 38-сантиметровые руки. Легко растущие же получают 43см, не особо утрудившись - они тренируются и растут. Только после этой цифры у них может начаться замедление прогресса. Особо одаренные достигали 46см, прежде чем их рост замедлялся. Тяжело набирающие вес сражаются за отметку в 115кг в жиме лежа, а легко набирающие только начинают испытывать трудности при подходе к 135кг, реже - к 180кг. Результат в 135кг в жиме лежа для тяжело растущего спортсмена - гораздо большее достижение, чем 180кг для быстрорастущего. Но последний никогда этого не поймет, потому что он не был тяжело набирающим вес. Опыт тренировок легко растущего спортсмена ничего не даст тяжело растущему. Пожалуйста, остановитесь и позвольте этой последней мысли отложиться в вашем сознании.



2.10. Генетика - это камень преткновения. Не каждому дано стать чемпионом.

2.11. Мышцы и сила на самом деле великолепны, когда они не являются самоцелью. Когда бодибилдинг и пауэрлифтинг становятся наполненными стероидной одержимостью, они теряют свой созидательный характер. Некоторые из известнейших, добившихся успеха бодибилдеров и пауэрлифтеров признаются, что погрели свою жизнь под одержимостью. Их бывшее или настоящее великолепное телосложение и огромная сила граничат с хаосом в личной жизни, выпивкой и фармакологическими средствами (стероидами и, зачастую, легкими наркотиками), серьезными проблемами со здоровьем, отсутствием перспектив в работе и счастья в семейной жизни. И это называется успехом. За каждым таким «успехом» сотни, если не тысячи, тех, кто разрушил свою жизнь, но не получил компенсации в виде славы и громкого титула. Некоторые применяли запрещенные фармацевтические средства, которые в ряде стран вне закона.

2.12. Высокое количество подходов и упражнений, частые тренировки, огромное количество времени, проводимое в спортзале - эти и другие советы, которые мы слы-



много тех, кто когда-либо посещал спортзал. Вряд ли кто-нибудь из них, а скорее - никто, не добился и малой частички того развития, которого они хотели и могли бы добиться. Если бы это было не так, то они бы тренировались до сих пор.

2.15. Конечно, отсутствие достаточного прилежания и настойчивости играет свою роль в отказе людей продолжать тренировки, но в основном надо винить отсутствие содержательной, практичной и эффективной информации, рассчитанной на среднего человека.

2.16. Инструкции, даваемые тренером, должны быть не просто эффективными, но и практичными. Большинство взрослых людей работают и имеют семейные обязанности. Времени и денег на тренировки не всегда хватает, поэтому тренировочные рекомендации не должны требовать больших расходов и того, и другого.

2.17. Я - единственный, кто был настойчив (или безумен), кто годами набирался опыта и выяснял, какие программы работают. После того, как я прошел через все это, «увидел свет» и узнал, каких затрат это требует, мне просто больно видеть, как люди идут тем же самым путем.

2.18. Некоторые люди очень упорно придерживаются «натурального» пути, прежде чем увидят свет. Вряд ли кто-нибудь из них бросит тренироваться или будет работать, чтобы «остаться в форме». Нет ничего плохого в тренировках для поддержания формы, если это то, чего вы хотите. Но если вам нужны огромные и сильные мышцы, то такое решение - просто катастрофа.

2.19. Процесс увеличения силы и набора мышц несложен. Хотя поиск той программы, что будет работать для вас, займет некоторое время, будут и переживания, и ошибки - тем не менее, суть набора массы и роста силы довольно проста. Но если вы не хотите работать тяжело во время большинства ваших тренировок, вы никогда не разовьете большие и сильные

мышцы. Вам понадобится огромная сила духа, решительность, настойчивость и преданность.

2.20. Если у вас не получается развить большие и сильные мышцы, причину надо искать в комбинации тренировок, отдыха, сна и питания.

2.21. Женщины, желающие стать больше и сильнее, должны тренироваться так же, как мужчины.

2.22. Имеет значение не тренировочное оборудование, а то, что вы с ним делаете.

2.23. Имеет значение не спортзал, а то, что вы делаете в нем. Многие люди никогда не будут иметь собственного спортзала, им придется посещать платные. Человек, имеющий собственный, хорошо оборудованный зал, ничего не достигнет, если не научится правильно

Наиболее важная форма прогрессии

Увеличение веса штанги при правильной форме выполнения - это не единственный тип прогрессии. Можно увеличивать количество повторений, объем тренировок и сокращать время отдыха между подходами. Но для большинства людей увеличение объема ведет к перетренированности. Наиболее важной формой прогрессии все же является увеличение тренировочных весов. Сколько хорошо развитых атлетов борется в приседаниях с весом, равным весу собственного тела?

Вы никогда не будете иметь больших мышц, работая с маленькими весами. Методика достижения прогресса с помощью постепенного увеличения поднимаемых весов практична, проста и легко реализуема. И хотя другие методики тоже работают, ни одна из них не сравнится по действенности с увеличением веса штанги.

Будьте настойчивы

Ошибки, потеря времени и неправильные выводы являются обычным делом в процессе построения больших и сильных мышц. Учитесь на них, не позволяйте себе их повторять, но будьте настойчивы всегда. Как писал Кэлвин Кулидж (Calvin Coolidge), «ничто в мире не заменит настойчивости».

шим, исходят, по крайней мере, из трех источников. Первый - это люди, настолько одаренные, что они прогрессировали бы и без помощи стероидов, следуя этим советам. Второй - довольно большое число спортсменов, считающих, что любая программа сработает, если ее поддержать фармакологическими средствами, но они забывают упомянуть о подлинной роли этих средств. Третий - доморожденные тренеры, не имеющие понятия о том, что собой представляет эффективная тренировка применительно к людям, тяжело набирающим вес.

2.13. В любом спортзале, где подавляющее большинство людей имеет средние генетические данные, мы сталкиваемся с удивительной ситуацией, когда невозможно получить рекомендации, подходящие именно этому большинству. Другими словами, весь тренировочный мир сосредоточен на достижениях и тренинге соревнующегося меньшинства. Даже когда публикуются какие-то материалы, рассчитанные на широкий круг читателей, они остаются непонятыми людьми, находящимися под влиянием догм.

2.14. Число людей, пытавшихся тренироваться с отягощениями, просто огромно. В любой группе произвольно выбранных взрослых людей, вы без труда найдете очень

но им пользоваться. Можно тренироваться в платном зале, наполненном неважным, и даже представляющим опасность, оборудованием, если в нем есть хоть несколько приличных тренажеров, и вы используете их правильно. Если вы правильно подходите к тренингу и не позволяете тому тренировочному сумасшествию, что творится вокруг, сбивать вас с толку; если вы независимы достаточно, чтобы обойтись без этих псевдоинструкторов, тогда в любом зале успех обеспечен.

2.24. Обратите внимание на укороченную тренировку в первую, а не в последнюю очередь. Не тратьте попусту годы вашей жизни на опробование всех и каждой методики, чтобы в конце прийти к укороченному варианту.

2.25. Внимательно следите за техникой выполнения упражнений. В тренировках для достижения размеров и силы не допускается небрежная форма их выполнения и получение травм. Пусть великолепная техника станет вашим кредом, и никогда не отступайте от него!

2.26. Никогда не тренируйтесь, если вы получили травму. Если боль не утихает, обратитесь к спортивному травматологу. Выясните вероятную причину травмы (неправильный тренинг), постарайтесь ее устранить и не позволяйте этому повториться вновь. Когда вы лечите травму, постарайтесь обойтись без хирургического вмешательства и фармацевтических препаратов.

2.27. Если вы поднимаете веса, достойные Микки Мауса - то все, что вы получите - это тело Микки Мауса.

2.28. Тот, кто поднимает большие веса, не обязательно имеет большие мышцы. Важна не только абсолютная величина веса. Индивидуальная система рычагов, связанная с анатомическими особенностями строения тела, тип применявшегося тренинга, спецоборудование (в пауэрлифтинге), композиция мышц, неврологическая эффективность и техника подъема играют немалую роль наряду с объемом мышечной массы. Но при равности всех остальных факторов одна вещь является определяющей - если вы поднимаете большие веса, вы разовьете большие мышцы.

2.29. Сосредоточьтесь на тя-

желых базовых упражнениях и их вариациях. Они должны занимать большую часть вашего тренировочного времени. Не пытайтесь работать над деталями. Экстензии не сделают больших бедер, а работа на Пек-Дек - мощной груди.

2.30. Чтобы работать эффективно в базовых упражнениях, надо развивать все тело целиком.

2.31. Только когда вы уже обладаете большой массой и силой (но не большим количеством жира), вы можете подумать о рельефе, балансе и симметрии развития. Сначала создайте материал, а потом уже начинайте работать над ним. Пропорциональный и хорошо прочерченный мешок с костями не очень-то впечатляет. Если вы слишком рано начнете работать над деталями, что частенько случается с бодибилдерами, вы никогда не сможете мобилизовать усилия, волю и восстановительные способности для переориентировки своей работы на мышечный объем. Чего обычно не хватает занимающимся в зале? Силы и объема мышц. Несмотря на это, их тренировки построены так, что последние, что они когда-нибудь разовьют - это мышцы и силу.

2.32. Если вы намерены увеличить руки на 2см, вам придется добавить около 14кг мышц на все тело. Вы не сможете добиться этого, сфокусировав все внимание на ру-

ках. Заставляйте ваше тело расти целиком, в основном работая над спиной и ногами. Две трети всей вашей мышечной массы приходится на ноги, ягодицы и спину. Плечи, грудь, пресс и руки составляют лишь одну треть. Поэтому давайте им одну треть всей нагрузки.

2.33. Впечатляет не великолепное развитие легко набирающих вес чемпионов. Тяжело растущий атлет среднего роста, который развил 40-сантиметровую руку и 114-сантиметровую грудь, а также пропорционально этому другие части тела, заслуживает больше аплодисментов, чем легко растущая элита бодибилдинга. Такое развитие, наряду с хорошей прорисовкой, выделит вас из основной массы людей, посещающих залы во всем мире. Этого достаточно, чтобы привлечь к себе внимание нетренированных людей, если вы покажете свое телосложение где-нибудь в бассейне или на пляже. Это большая победа, и большинство тяжело набирающих вес атлетов, которые стремятся к такому результату, вполне могут этого добиться. Вы тоже можете, если не ограничите свой возраст или здоровьем, но нужно большое желание, настойчивость и знание этого вида спорта. В зависимости от ваших генетических данных и степени прилежания на тренировках, вы сможете развить даже еще более великолепную мускулатуру, чем описанная выше.

2.34. Поверьте в успех и боритесь за него, не сбивайтесь с намеченного пути и не теряйте веру в себя. Даже сверхтяжелорастущий человек может добиться чуда, если он тренируется правильно и достаточно долго. Разбейте ваши большие конечные цели на маленькие и достигайте их одну за другой.

2.35. Не существует единой универсальной и эффективной методики, подходящей всем. Как нет и такой, которая будет давать результаты цикл за циклом, год за годом. Вы должны применять разные их интерпретации в соответствии с вашими целями, возрастом, уровнем развития и стилем жизни. Вы должны приспособить каждую программу к своим индивидуальным особенностям, но в рамках рационального тренинга. **IM**



ТЕРМИНОЛОГИЯ БОДИБИЛДИНГА

Продолжение. Начало в №4 IRONMAN

Абдукция - движение конечности, направленное в сторону от центральной оси тела. Например, отведение ноги в сторону в продольной боковой плоскости, или же отведение в той же плоскости руки - практически, подъем ее в сторону из положения виса до положения на уровне плеча.

Абсолютная сила - способность путем мышечных усилий преодолеть максимальное внешнее сопротивление. Тренируется обычно отягощениями в пределах 80-85% от максимального веса. Включает, по представлениям западных ученых, три компонента:

1. Концентрическая сила - предельный максимум, преодолеваемый в одном повторении.
2. Эксцентрическая сила - предельный вес, который атлет может опустить в контролируемом движении (у некоторых атлетов она на 50% превышает концентрическую).
3. Статическая сила - способность удерживать внешнее сопротивление (например, штангу) в заданной точке. Эта сила, как правило, на 20% выше концентрической.

Аддукция - движение конечности по направлению к центральной оси тела (другими словами, приведение). Примерами аддукции может быть сведение колен сидя на специальном тренажере, опускание рук через стороны-вниз на «кроссовер-машине».

Актин - один из белков мышечной клетки, включающийся в механизм мышечного сокращения. Для его синтеза необходимы незаменимые аминокислоты и стимуляция мышечного волокна к усилению обменных процессов.

Анаэробная сила (в нашей литературе принят термин «выносливость в силе») - способность достаточно длительное время (более 2-3 минут) прикладывать усилия к внешним объектам.

Западные ученые делят ее на три категории:

1. Местная мышечная выносливость - способность проявлять субмаксимальные усилия в течение какого-то периода времени. Это выражается, как правило, в повторяющихся мышечных усилиях, например, при активном обмене ударами в боксе, спринтерской гребле, классической борьбе, равно как и при силовом тренинге с высоким числом повторений (более 50).

2. Скоростная выносливость выражается в способности сохранять максимальную скорость перемещения на дистанции менее 400 метров.

3. Собственно силовая выносливость - это приложение максимальных мышечных усилий в течение определенного промежутка времени без резкого падения величины этих усилий. Примером может быть подготовка игроков первой линии в американском футболе, регби.

Аэробная сила - по представлениям западных физиологов, величина усилий, развиваемых в условиях мощной кислородной задолженности, как, например, при беге на длинные дистанции (другими словами, это выносливость). Физиологи склонны выделять в ней два компонента:

1. Сердечно-сосудистая выносливость предполагает высокую производительность сердца и сосудов в поставке богатой кислородом и необходимыми нутриентами крови к работающим мышцам, а также в

отводе от мышц отработавших продуктов и «отдавшей кислород» крови.

2. Кардиореспираторная выносливость, подразумевающая эффективность той части системы, которая отвечает за транспортировку крови от сердца к легким, «захват» кислорода, освобождение от углекислого газа и возврат крови обратно к сердцу.

Антикатаболик - вещество, которое обладает свойствами понижать секрецию кортизола или частично нейтрализовать его воздействие. К числу пищевых добавок этого класса для спортсменов в настоящее время относят орнитина кетоглютарат (ОКГ) и фосфатидилсерин (PS).

Следует отметить, что практика приема антикатаболиков претерпела значительную коррекцию в настоящее время. Бессмысленно подавлять кортизол перед тренировкой, ибо тренировка - это катаболический процесс, а без распада нет и не может быть строительства! Угнетая кортизол во время тренировки, вы не увеличиваете, а уменьшаете эффективность занятия. Лучший момент для приема антикатаболиков - то время суток, когда катаболические процессы в организме наиболее выражены. Таким временем оказался промежуток между 10 и 11 часами вечера.

Антиоксиданты - определенные витамины и минеральные вещества, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов - крайне агрессивных фрагментов молекул, образующихся в результате усиления обмена веществ и воздействий окружающей среды (скажем, при тяжелом тренинге), пре-

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

бывании в загрязненной среде, в действии отдельных химикалий. Влияние свободных радикалов напрямую связывается с возникновением раковых образований, закупоркой сосудов, судорог и преждевременной утомляемости. «Пожирателями» свободных радикалов считаются витамины А, С, Е, бета-каротин, селен и цинк, а также определенные биологически активные вещества растительного происхождения.

Атрофия - уменьшение в размерах либо снижение функциональных свойств органа тела или системы. Если не вызывается специфическим заболеванием, то связана с недостаточным использованием данного органа или системы. Такое «неиспользование» ведет к уменьшению просвета сосудов, питающих данный регион или орган, снижением силы и масштабов иннервации, а следовательно, к ограничению питания (отсюда и происхождение термина - на греческом «а» - это «не», «трофос» - «питание»).

Биофлавоноиды - группа веществ, относящихся к классу витамина Р. Это водорастворимые вещества, которые содержатся во фруктах и овощах, как правило, сопровождают витамин С. К этим веществам относятся цитрин, рутин, гесперидин, флавоны и флавонолы. Эти вещества способны усиливать прочность и эластичность кровеносных сосудов и регулировать проницаемость стенок сосудов, а следовательно, улучшать обмен между кровью и тканями.

Биомеханика - наука, изучающая механические аспекты физических движений тела - отведений, приведений, сгибаний, выпрямлений, скручиваний, поворотов, а также особенности взаимодействия частей опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта. В западной литературе иногда встречается термин «кинезиология».

Бромелаин - (заметьте, правильно

говорить «бромелаин», а не «бромелайн») - протеолитический фермент, содержащийся в ананасном соке. Используется для облегчения воспалительных процессов при травмах, предотвращения отека мягких тканей, а также для ускорения их восстановления после травм и других повреждений. Лучший натуральный источник - свежие ананасы. Под утверждением о том, что бромелаин позволяет худеть, то есть является «жиросжигателем», нет никаких научных оснований. На практике он действительно помогает слегка регулировать вес тела, но отнюдь не непосредственно, а лишь за счет оптимизации процессов пищеварения. Тем не менее подтверждены данные о его полезности тогда, когда атлет принимает мощные дозы протеина, как, например, в предсоревновательном тренинге. Бромелаин позволяет большому количеству белка расщепляться для синтеза аминокислот, необходимых для сохранения и роста мышечных тканей.

Буфер (буферное вещество) - соединение или элемент, которое способно обратимо связываться с гидроксидом (водородом) в кислотах в организме человека, и за счет этого способствовать сохранению оптимального кислотно-щелочного баланса (рН). Это важно, поскольку все силовые тренировки сдвигают рН в кислую сторону за счет накопления молочной кислоты в мышцах и жидких средах тела. Большая закисленность организма, грубо говоря, может непредсказуемо удлинить процессы восстановления мышц, а также способствовать повышенной утомляемости. Порой буферные вещества используются для того, чтобы снабдить пищевую добавку свойством не раздражать слизистую оболочку желудка (пример - буферизированный витамин С фирмы Twinlab). Хорошими буферными свойствами обладают щелочные минеральные воды.

Рубрику ведет Леонид Остапенко, член Международной Ассоциации Спортивных Наук.

IRONMAN

НОВАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ЛИНИЯ
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО
РАЗУМНАЯ ЦЕНА
ПОТРЯСАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



СУПЕР ИОХИМБЕ КРЕАТИН ВИТА Формула

Уникальные
пищевые добавки
для достижения
специфических
эффектов при
интенсивном
тренинге

Требуйте товар
с наклейкой-голограммой
фирмы «ЕАМ Спорт Сервис» -
это гарантирует
высокое качество товара

«ЕАМ Спорт Сервис»

Тел.: (095) 129 2084
Тел./факс: (095) 129 2082
Адрес: 117218 Москва,
ул. Кржижановского 14, корпус 3
метро «Профсоюзная»
e-mail: samole@dol.ru

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

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

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



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