

СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И КРАСОТЫ

IRONMAN MAGAZINE

A muscular male bodybuilder stands in the center, flexing his right arm and posing with his left hand on his hip. He is wearing dark blue posing trunks and black boots. Two female bikini models are kneeling on either side of him. The woman on the left has dark hair and is wearing a blue and green striped bikini. The woman on the right has blonde hair and is wearing a solid blue bikini. They are all smiling at the camera against a bright blue background.

**Огромные
РУКИ**

Достойная цель
бодибилдера!

**Легендарные
методы набора
МАССЫ**

**Пищевые
ДЕМОНЫ**

Изгони дьявола
из своей пищи!

**Вершина
ПИРАМИДЫ**

Как увеличить
предельную нагрузку

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

#1 2009

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



10 лет

**ПОБЕЖДАЕМ
ВМЕСТЕ!**



www.ironman.ru



IRONMAN

На обложке: Даниэль Секеречи, Эрика Томпсон и Моника Марк (Daniel Secareci, Erica Thompson and Monica Mark) фотограф: Майкл Невье (Michael Nevie)



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

Русское издание:

Редакционный совет:

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

Юрий Мельников, вице-президент федерации бодибилдинга и фитнеса Москвы и Московской области

Владимир Турчинский, президент профессиональной Лиги Силового экстрима «Strong Man»

Галина Чепурнова, мастер спорта международного класса по бодибилдингу, сотрудник Научно-исследовательского отдела фирмы «ЕАМ Спорт Сервис»

Главный редактор:

Дмитрий Киселев

Редактор:

Сергей Жиженков

Верстка:

Юлия Тумакова

Перевод:

Виктор Трибунский

Консультант:

Дмитрий Калашников

Адрес российской редакции:
Москва, Трехгорный вал, д. 20, пом.3
Почтовый адрес:
125212, Москва, а/я 58
Email: magazine@ironman.ru

Тираж 30000 экз.
Цена свободная
Отпечатано в типографии «ИНТЕЛЛЕКТ»

Свидетельство о регистрации СМН № 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 письменного разрешения редакции.



Огромные руки стр. 62

«Построить большие руки – достойная цель! Я загорелся этой идеей еще в 1960 году, когда учился в девятом классе.

Мой старший брат Джек однажды принес домой культуристический журнал со статьей «Человек с самыми большими и мускулистыми руками»...»

Пищевые демоны стр. 30

«Чтобы жить, мы должны есть качественную пищу. Бодибилдерам нужно не только сохранить здоровье, но и поднять свои спортивные результаты, нарастив мышечную массу. Попытка построить мышцы, игнорируя вопросы питания – это бесполезная трата времени...»



Легендарные методы набора массы стр. 16

«Современная эра, стероидных атлетов, готовых на все ради дополнительных сантиметров мышц, почти убила старый добрый культуризм. А ведь были времена, когда бодибилдеры стремились к силе....»

Икс повторения стр. 72

«Как показали исследования, для инициации максимального роста время под нагрузкой должно составлять 35-40 секунд. Теперь взгляните на большинство тренирующихся в спортзалах. Вы увидите, что мало кто из них достигает указанного диапазона – многие не доходят даже до половины...»





стр. 10



стр. 8



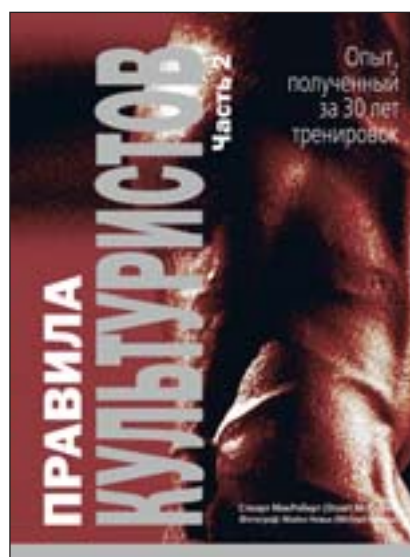
стр. 50

Содержание

От редакции	6
Леонид ОСТАПЕНКО	
Пища для мышц	8
Джерри БРЭЙНАМ	
Блокаторы углеводов	12
Джерри БРЭЙНАМ	
Икс-читинг	14
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	
Легендарные методы построения массы	16
С.С.СЛОАН	
Пищевые демоны	30
Джерри БРЭЙНАМ	
Вершина пирамиды	40
Билл СТАРР	
Немеркнущая звезда	50
Огромные руки	62
Джим ХЭФЕР	
Икс-повторения	72
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	
Правила культуристов (часть 2)	78
Стюарт МакРОБЕРТ	
Heavy Duty	84
Джон ЛИТТЛ	
Генеральный план развития	90
Кристофер ПЕННИНГТОН	
Гормоны	98
Рехан ДЖАЛАЛИ	
Секреты успеха	108
Лэрри СКОТТ	
Ли Прист - белый миф	112
Дэвид ЯНГ	
Тренинг, питание и рост (часть 58)	124
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	



Икс-читинг
стр. 14



Правила культуристов
(часть 2)
стр. 78



Тренинг, питание и рост
(часть 58)
стр. 124

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

Леонид Остапенко

КАК РАСТИТЬ МЫШЦЫ БЕЗ ЖИРА?



Вопрос, вынесенный в заголовок, волнует всех, кто занимается силовыми тренировками. Дело в том, что наращивание мышечной массы невозможно без диеты, калорийность которой слегка превышает то количество энергии, которое вы тратите за день, включая основной обмен, производственные и бытовые траты, и, разумеется, дополнительные потери ее на тренировках. К сожалению, очень сложно точно вычислить необходимое количество этой энергии так, чтобы вся она расходовалась без остатка, не создавая предпосылок для накопления под кожей в виде жира. Однако можно предложить несколько эффективных приемов того, как минимизировать это накопление. Итак, начнем:

1. Ваши калории должны быть качественными, а не «пустыми». Иными словами, вы должны выбирать биологически «плотные» виды пищевых продуктов, которые содержали бы минимум балластных веществ. Например, выбирая мясо, нужно останавливаться на нежирных сортах, так как избыток жира неминуемо будет превращаться в жировые отложения, из него белки мышечной ткани синтезироваться человеческим организмом не могут. Выбирая углеводы, важно останавливаться на сложных видах (каши, крупы, овощи), а не на сахарах, потому что простые сахара провоцируют инсулиновую реакцию и создают предпосылки увеличения жировых запасов под кожей. Выбирая жиры, нужно отдавать предпочтение натуральным растительным, которые содержат высокий процент ненасыщенных жирных кислот.

2. Нужно внимательно следить за всем, что вы едите, и не допускать беспорядочного смешивания рациона. Как правило, выбор случайных продуктов и блюд влечет за собой скачок калорийности, и, следовательно, прироста жировых отложений. Даже если вы будете переедать белок, его нереализованный избыток организм может превратить только в жир, но никак не в мышцы, потому что синтез белка запускается только физической тренировкой.

3. Планируйте закупки продуктов питания и пищевых добавок в соответствии с рассчитанным вами или спортивным диетологом рационом. Вы должны точно знать, сколько мяса, рыбы, творога, молока, круп и овощей вам нужно в день, в неделю и так далее, поэтому старайтесь покупать все заранее, не допуская ситуации, когда в вашем холодильнике не будет ничего, кроме коробки мороженого, а в хлебнице будут лежать булки с маком или повидлом. Сыты вы, конечно, будете. Но на строительстве мышц без жира можете поставить крест. Для того чтобы определиться, сколько же вам нужно продуктов, можно воспользоваться статьей «Питание для мышечной массы», которая расположена на сайте нашего журнала.

4. Сделайте устойчивой привычкой закупку продуктов не на пустой желудок, а после правильного обеда

или завтрака. Психологически голодный человек утрачивает контроль над тем, что нужно и чего не нужно покупать, и набивает корзину всем, что ему представляется в данной ситуации важным для удовлетворения аппетита. Имейте в виду, что между аппетитом и физиологической потребностью организма в нужных нутриентах - громадная пропасть.

5. К сожалению, здоровая и конструктивная диета не может быть дешевой. Вдумывайтесь каждый раз в то, что сосиски не могут быть дешевле мяса, если они сделаны из мяса, да и молочные продукты тем дороже, чем меньше в них жира. Так что правильное планирование расходов на еду - это то, с чем вам придется иметь дело постоянно. Удешевить качественное питание могут только пищевые добавки для спортсменов.

6. Любой ценой старайтесь не пропускать приемы пищи. Чувство голода запускает в теле процессы катаболизма, а это означает поедание собственных мышц и компенсаторное наращивание жировых отложений. Природу сложно обмануть, но предотвратить подобные ситуации можно. Чтобы устранить саму возможность такого риска, старайтесь всегда иметь с собой либо протеиновые батончики, либо шейкер с протеиновым порошком, в который несложно добавить воды практически в любом месте.

7. Питайтесь разнообразно, но так, чтобы сохранять достаточно высоким потребление белка, умеренным - углеводов, и низким - прием насыщенных жиров. Варьировать нужно виды мяса, рыбы и морепродуктов, овощей и фруктов, молочных продуктов, не выходя при этом за пределы допустимой их жирности.

8. Питайтесь часто, но понемногу - не реже 5-6 раз в день. За счет этого вы лишите организм возможности запастись впрок. Помните, что эти запасы могут быть лишь жировыми, а белки и углеводы в организме на будущее, к сожалению, не запасаются.

9. Пейте много воды - гидратация играет важную роль во всех обменных процессах, особенно при интенсивной физической нагрузке, связанной с массонаборным тренингом. Обычно рекомендуется выпивать дополнительно 1 литр на каждые 100 г белка в суточном рационе.

10. При малейших признаках увеличения жировой массы под кожей вводите в режим занятий аэробную нагрузку. Анализируйте состав рациона с целью выявления и устранения из нее источника «пустых калорий».

11. Старайтесь по возможности не реже 1 раза в месяц осуществлять анализ состава тела (соотношение жира, мышц и воды) - это важный и очень ценный инструмент для последующей корректировки питания и тренировочного режима.

Обо всем этом мы постоянно и подробно говорим в журнале и на нашем сайте www.ironman.ru - не теряйте с нами контакта! **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

Александр Цубин

ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Уникальная пищевая добавка

Недавно на рынке спортивного питания появился новый продукт серии XXI Power – «Фактор Восстановления», разработанный совместно с группой ученых и технологов ООО «АРТ Современные научные технологии». В основу продукта вошли такие замечательные компоненты как таурин и лимонник китайский.

Надо отметить, что таурин – аминокислота, которая естественным образом присутствует в высокой концентрации в сердечной мышце, белых кровяных клетках, скелетных мышцах, центральной нервной системе, и синтезируется в печени из метионина и цистеина. Это строительный материал всех остальных аминокислот, а также основной компонент желчи, необходимый для переваривания жиров, усвоения жирорастворимых витаминов и контроля над уровнем холестерина. По своей «работоспособности» таурин занимает второе место после глутамина: он участвует во множестве обменных процессов, а судя по последним исследованиям, способен даже подстегивать рост мышц. Таурин воздействует на обмен углеводов так же, как инсулин. Он является мощным гипогликемическим веществом и стимулирует поглощение клетками (включая мышечные) глюкозы и аминокислот. Пользуясь этими свойствами таурина, можно регулировать «доставку» аминокислот в мышцы без колебаний уровня инсулина. К тому же, таурин жизненно важен для полноценного усвоения важнейших микроэлементов – калия, кальция и магния.

Но если про такую аминокислоту как таурин сказано уже немало, то об удивительных свойствах лимонника рядовому потребителю вряд ли много известно. Лимонник китайский (латинское название *Schisandra chinensis*, которое в дословном переводе обозначает ягоду пяти вкусов) является одним из первых лекарственных агентов китайской травяной медицины.

О чудодейственных свойствах ягод лимонника сказано немало легенд. Его замечательные качества были издавна известны местным жителям. Промышлявшие охотой дальневосточные аборигены-гольды, отправляясь в дальний и изнурительный путь, запасались ягодами лимонника. Горсть кроваво-красных плодов помогала им поддерживать и восстанавливать физические силы, снимать усталость, повышать остроту зрения, даже в ночное время, и гнать зверя, не принимая пищи, целый день. Рыбаки, уходя в плавание, запасались соком плодов этой лианы, так как он помогал им избавиться от морской болезни. Стимулирующее свойство ягод лианы было известно китайским врачам много столетий назад и ценилось очень высоко. В древнем Китае лимонник использовался в качестве сексуального тоника для мужчин и входил в перечень предметов,



доставляемых в виде подати в императорский дворец.

Все эти свойства были подтверждены многочисленными фармакологическими и клиническими исследованиями, проводившимися японскими и американскими учеными в 1950 – 1990-х годах. В одном таком исследовании сообщается об удивительном свойстве лимонника, а конкретно о способностях его действующих веществ – схизандринов, понижать уровни фермента печени – сыворотки глутаминовой пировиноградной трансаминазы (SGPT). В 1986 г. исследователи Чанг и Бут сообщали, что больше чем в 5000 случаях различных типов гепатита приготовленный лимонник приводил к сокращению поднятых ферментов печени. Согласно этому источнику, поднятые уровни SGPT возвращались к нормальному у 75% пациентов, лечившихся в течение 20 дней. Притупление токсичности обнаружилось в 83-86% случаев после 1-4 недель приема лимонника. Другие исследования проводились со 189 хронически больными пациентами гепатитом В и высоко поднятым уровнем SGPT. Больные принимали таблетки с содержанием 1,5 мг схизандринов. Таблетки давали 107 пациентам, 68% из которых (73 человека) восстановили свой уровень SGPT. Выяснилось, что для нормализации уровня необходим регулярный прием в течение 4-х недель. Еще в 1970-х испытания, проводившиеся в Китае на пациентах с поврежденной печенью (гепатите), показали способность лимонника понизить поднятый уровень SGPT. По крайней мере 13 из всех его активных веществ усиливали действия антиоксидлителя глутанона печеночника и как сообщали были выгодны при обработке вирусных заболеваний и при химических отравлениях рака печени. Ограниченное количество клинических данных поддерживали такие эф-

фекты, вызванные способностью увеличивать регенерацию поврежденной ткани печеночника. Также подтвердился защитный механизм сердечнососудистой ткани, пораженной отравляющими веществами или ишемией.

О том, что лимонник увеличивал физическую выносливость и облегчал выздоровления сердечно-сосудистых, дыхательных и метаболических систем говорилось повсеместно. Уменьшение усталости и ускорение восстановления наблюдалось более чем у 80% атлетов (особенно у стайеров, марафонцев, лыжников, гимнастов) после потребления от 1,5 до 6 г семян лимонника в течении 2 недель. Тот же эффект обнаружился после проведения исследования на 59 бортпроводниках (22-29 лет). Эффекты от действия лимонника при безостановочных полетах в течении 7-9 часов были измерены несколькими параметрами напряжения: увеличения сердечной нормы, увеличение давления. Испытуемые разделились на две группы. У той группы, что не принимала лимонник, увеличения были замечены (средние значения пульса с 76 до 88, давления со 112 до 119). У группы, принимавшей лимонник, изменений не обнаружили.

В этом плане более показателен опыт, проведенный на лошадях. В одном исследовании 30-и лошадям давались ягоды лимонника (1,2% схизандринов) по 12 г за 30 минут до соревнований. Без схизандрина лошади способны к сокращению сердечной нормы (пульса) в течении 20 минут после забега. Дыхательная частота лошадей, принимавших лимонник, была уменьшена незамедлительно после забега и была поддержана в течении 15 минут. Дополнительно плазменные концентрации глюкозы увеличились и концентрация молочной кислоты была ниже в рассмотренной группе, чем в группе контроля. Подобные исследования проводились сначала на 20, затем на 10 лошадях, бегущих галопом. 5 лошадей, которым давали 48 г высушенного извлечения лимонника закончили 800 метров за 50,4 секунды, по сравнению с другими 5,

пробежавших ту же дистанцию за 52,2 секунды. Эти лошади показали небольшое увеличение сердечного пульса во все моменты забега, более быстрое восстановление дыхательной частоты. Как и у лошадей в предыдущем исследовании, уровень молочной кислоты в мышцах значительно сократился.

Многочисленные исследования также проводились и на близоруких людях. При ежедневном приеме лимонника в течении 20-25 дней по три курса с 2-х месячным перерывом между ними о полном улучшении зрения сообщали 70 % людей. Сильная близорукость и близорукость у людей в преклонном возрасте правда так и не покорилась действиям лимонника.

Из последних исследований можно отметить такое свойство лимонника как стимуляция тканевого дыхания и повышение устойчивости организма к кислородному голоданию. Последние доказательства этому – опыты, проводимые над водолазами по улучшению профилактики декомпрессионной болезни (ДБ). Одним из важных факторов профилактики является питьевой режим водолаза и его влияние на скорость насыщения и выделения пузырьков индифферентного газа из тканей организма. Эти опыты доказали эффективность курсового использования напитков, содержащих китайский лимонник, в качестве средств неспецифической профилактики ДБ.

В связи с частыми случаями фальсификации лимонника китайского, сырье для производства Фактора Восстановления приобретает у проверенного поставщика, который признан ведущими фармацевтическими компаниями Японии и на данный момент обладает одной из лучших технологий переработки и экстрагирования в мире. Данная технология дает возможность не только качественно выделить из растения активные вещества, но и программировать заданную физиологическую активность экстракта. В мире вся экстракция – это по большому счету «компотование» и спиртовая экстракция. Это отработано, дешево, просто и понятно, не требует специальной квалификации, но и бесполезно, по большому счету. По комплексному воздействию это вообще не работает, так как витаминная часть разрушается на 70 - 90 %, микроэлементы выходят из естественного биоконтекста и становятся химическими, чужеродными веществами и организм избавляется от них.

Несмотря на все чудесные свойства лимонника, злоупотреблять им нежелательно. Лимонник противопоказан беременным, страдающим эпилепсией, людям с высоким внутричерепным давлением. Количество активных веществ, содержащихся в одной ампуле хоть и минимально, но оно гарантирует при разовой дозировке (в соответствии с нормами Института Питания) отсутствие возможных нежелательных эффектов.

Важно отметить, что действие лимонника, проявляющееся уже через 30-40 минут после приема препаратов и продолжающееся в течение 6-7 часов, не сопровождается истощением нервных клеток. Кроме того, для подпитки нервных клеток и более быстрого и полного восстановления организма в Факторе Восстановления присутствуют тиамин и глюкоза. Вам надолго запомнится этот неповторимый вкус, наполненный свежестью и ароматом лимонника. **IM**



Джерри Брэйнум (Jerry Brainum)

БЛОКАТОРЫ УГЛЕВОДОВ

Пищевая добавка с ограниченным действием

Несмотря на споры в научной среде, низкоуглеводные диеты продолжают оставаться наиболее эффективным режимом питания для людей, желающих снизить вес. Однако большинство исследований сходятся на том, что при одинаковой калорийности, люди теряют больше жира на низкоуглеводной диете, чем на низкожировой. Тем не менее, в ходе недавних экспериментов, продолжавшихся более шести месяцев, выяснилось, что потери веса при разных диетах очень схожи.

Часто говорят, что низкоуглеводные диеты легче соблюдать, поскольку они разрешают есть больше жира и белка, которые подавляют аппетит. С точки зрения бодибилдинга большее количество белка помогает предотвратить потери сухих волокон.

Однако даже низкоуглеводные диеты требуют немалой силы воли. Облегчают задачу некоторые вещества, позволяющие съедать больше пищи без негативных последствий. Речь идет о пищевых добавках, известных под названием блокаторов углеводов. Еще в 1940 году ученые обнаружили, что белая фасоль содержит белок, блокирующий активность альфа-амилазы, пищеварительного энзима, расщепляющего крахмалистые углеводы из таких продуктов, как хлеб, макароны, картофель и рис.

Альфа-амилаза начинает работать еще в ротовой полости, где околоушные железы секретируют слюнную

альфа-амилазу в ответ на появление крахмалистых углеводов. Она превращает крахмалы с длинными цепочками в сахар мальтозу. Но поскольку пища остается во рту очень недолго этот процесс несет ответственность лишь за 5% усвоения крахмалов.

Главный процесс происходит в верхнем отделе тонкого кишечника, где клетки надпочечников высвобождают гораздо большее количество альфа-амилазы. По мере того, как крахмалы достигают нижнего отдела тонкого кишечника, они превращаются в глюкозу, элементарный сахар, который может циркулировать в крови. Блокаторы углеводов, изначально называвшиеся блокаторами крахмала (более точный термин, потому что они воздействуют только на крахмалистые углеводы), останавливают действие альфа-амилазы, тем самым подавляя абсорбцию крахмалистых углеводов.

Пищевые добавки, блокирующие усвоение крахмала, появились на рынке в начале 70-х годов, но быстро утратили популярность. В лабораторных условиях они работали именно так, как заявляла реклама, но оказались малоэффективными на практике. Ученые клиники Мэйо синтезировали более мощную версию. Она сохраняла стабильность в агрессивной среде желудка и кишечника, что позволяло ей дойти до верхнего отдела тонкого кишечника, где альфа-амилаза расщепляет крахмалы.

В 1983 году Управление по пищевым продуктам и лекарственным средствам США (FDA) потребовало изъять блокаторы крахмалов из продажи, основываясь на результатах научных экспериментов, показавших, что они не действуют так, как обещает реклама.

Однако недавно, вследствие возросшей популярности низкоуглеводных диет, клиника Мэйо возобновила работы 30-летней давности, и на рынке появились более мощные экстракты из фасоли.

Первые исследования новых блокаторов углеводов показали, что 1000 мг экстракта могут блокировать 2250 калорий из крахмалов, что эквивалентно 500 г макарон или целому батону хлеба. Новый экстракт легко проходил сквозь барьеры желудочно-кишечного тракта, сохраняя до 70-80% своей мощности, и воздействовал только на альфа-амилазу, не затрагивая других пищеварительных энзимов.



НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD ***MUSCULAR DEVELOPMENT***



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

Большинство исследований сходятся на том, что при одинаковой калорийности, люди теряют больше жира на низкоуглеводной диете, чем на низкожировой. Тем не менее, в ходе недавних экспериментов, выяснилось, что потери веса при разных диетах очень схожи

Последующие исследования дали обнадеживающие результаты. В ходе одного из них участники, принимавшие блокаторы, показали уменьшение абсорбции крахмалов на 57%. Другие эксперименты демонстрировали ослабление отклика на глюкозу, что говорило о снижении усвояемости углеводов из крахмалистых продуктов.

Тем не менее, подобные пищевые добавки по-прежнему подвергались значительной критике. Некоторые из ученых указывают на то, что крахмалистые углеводы не являются главной причиной ожирения, а действительные виновники – это простые сахара. Они вызывают значительный выброс инсулина, особенно если не сопровождаются клетчаткой. Избыточный инсулин не только способствует синтезу подкожного жира, но и подавляет его оксидацию, вызывая голод, что запускает зловещий цикл, ведущий к потреблению большего количества калорий.

Раньше крахмалистые углеводы считались просто одним из видов сложных углеводов, считающихся здоровыми, потому что их структура обеспечивала медленное усвоение и меньший подъем инсулина. Хотя это так в отношении большинства форм комплексных углеводов, гликемического индекса (мера того, как быстро нутриенты попадают в кровь) показало, что не все из них одинаково перерабатываются организмом. Чем быстрее углеводы попадают в кровь, тем сильнее подъем инсулина.

Гликемический индекс показал, что некоторые комплексные углеводы являются ни чем иным, как скрытой формой простых сахаров, попадающих в кровь так же стремительно. В высокогликемичный список попали макароны, картофель, хлеб и белый рис. Прием блокирующих углеводы пищевых добавок перед потреблением подобных продуктов должен был подавлять слишком активный отклик инсулина, что в конечном итоге должно было вести к усилению сжигания жиров.

Именно это и показали первые исследования. Проблема состояла в том, что их результаты не были опуб-



ликованы в серьезной медицинской литературе, а спонсорами выступали сами производители и дистрибуторы.

Усугубила проблему слишком активная и некорректная реклама. В ней часто не упоминалось, что данные пищевые добавки блокируют только крахмалистые углеводы, что заставляло непосвященных потребителей поверить в то, что речь идет обо всех углеводах. Поскольку это не так, то потребители простых сахаров, попробовав блокаторы, посчитали их очередным надувательством.

В конечном итоге на всю эту шумиху обратило внимание FDA. В октябре 2004 года Управление разослало некоторым производителям блокаторов углеводов предупреждающее письмо, указав на несоответствие рекламных заявлений реальному действию продуктов, а также отсутствие научных доказательств их эффективности. Из текста письма было ясно, что выводы FDA основаны на результатах самых первых исследований блокаторов в 1970 году.

Решение очевидно. Производители и дистрибуторы новых блокаторов углеводов должны спонсировать научное исследование, с двойным контролем и использованием плацебо, и опубликовать его результаты в солидном медицинском журнале. Если выяснится, что блокаторы работают именно так, как указывается в рекламе, то FDA отменит свое предупреждение. К тому же, компаниям стоит возродить термин «блокаторы крахмалов», который более точно отражает предназначение пищевых добавок.

Для правильной работы блокаторы углеводов должны приниматься за 10-15 минут до потребления пищи, содержащей крахмалистые углеводы, или во время нее. Блокаторы специализируются на энзиме альфа-амилаза и никак не влияют на абсорбцию других нутриентов. Между прочим, неусвоенный крахмал – это любимое блюдо кишечных бактерий. Об этом вы узнаете по усиленному газообразованию. Однако потребление дополнительной клетчатки должно помочь в решении проблемы. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



НАПИТКИ XXI power

КАРБО КОМПЛЕКС

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

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК

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

ГУАРАНА

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

L-КАРНИТИН

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



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов

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

ИКС-ЧИТИНГ

Новый мышечный рост!

Каждый сделанный вами сет оказывает гораздо меньший гипертрофический эффект по сравнению с потенциально возможным, даже если вы выполняете сет с максимальным напряжением, на какое только способны. Это происходит из-за отказа нервной системы. Именно по этой причине бодибилдеры делают сет за сетом и добиваются при этом лишь незначительного роста мышц. Это связано с так называемым «принципом вовлечения двигательных нейронов». В ходе выполнения обычного сета мышечные волокна первого типа, медленно сокращающиеся, задействуются в первую очередь, а волокна второго типа, которые растут быстрее – в последнюю. Именно поэтому многие бодибилдеры считают последние несколько повторений в сете самыми важными. Как правило, нервная система дает сбой до того, как быстро растущие и быстро сокращающиеся мышечные волокна в достаточной степени подвергнутся анаболической стимуляции.

Мы пришли к такому выводу, ознакомившись с научными данными, представленными Стивеном Дж.

Флеком (Steven J. Fleck) и Уильямом Дж. Кремером (William J. Kraemer) в их книге «Разработка программ силового тренинга» («Designing Resistance Training Programs»). Они обсуждают исследование 1992 г., в котором показано, как центральная нервная система приводит в действие коленные разгибатели при максимальном напряжении. Одним из сделанных ими выводов является утверждение о том, что ЦНС «ограничивает усилия, запуская ингибиторные механизмы защитного характера».

Флек и Кремер утверждают, что эти ингибиторные механизмы, скорее всего, оказывают наибольшее воздействие, когда прилагаются значительные усилия. К примеру, максимум усилий прикладывается, когда движения замедленны. Именно это происходит в конце сета, состоящего из 8-12 повторений, выполняемого до мышечного отказа. Флек и Кремер, ссылаясь на исследования Каиозцо, Перрайна и Эдгертон (Caiozzo, Perrine & Edgerton) в 1981-м, Викивича (Wickiewicz) в 1984 г., Дадли (Dudley) и др. в 1990-м, и пришли к выводу о том, что «нервные защитные механизмы, скорее всего, оказывают наибольшее воздействие при выполнении замедленных движений с большим отягощением». И вновь такое определение точно характеризует повторения, выполняемые в конце сета до мышечного отказа. Таким образом, именно ингибиторные механизмы ЦНС не позволяют до конца выполнить сет, который необходимо делать до мышечного отказа. Из-за этих механизмов вы не можете выполнить полноценное повторение.

Проблему можно решить, прибегнув к методике «частичных повторений» (X-Reps). Она позволяет преодолеть отказ нервной системы и добиться того, что в ходе выполняемых вами сетов быстро сокращающиеся мышечные волокна, в которых быстрее происходят процессы образования и обновления тканей, будут подвергаться более эффективной стимуляции (по сравнению с традиционными сетами). Дело в том, что в конце сета «частичные повторения» продлевают состояние напряжения мышечных волокон имеющих первенствующее значение. При этом совершаются движения, составляющие оптимальную для атлета часть повторения. Происходит резкий скачок анаболизма – быстро растущие мышечные волокна продолжают работать, когда вы совершаете движения с неполной амплитудой уже после того, как начинает отказывать нервная система. **IM**



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

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



ЛЕГЕНДАРНЫЕ МЕТОДЫ НАБОРА МАССЫ

Бодибилдинг уже не тот, что раньше. Современная эра, стероидных атлетов, готовых на все ради дополнительных сантиметров мышц, почти убила

старый добрый культуризм. А ведь были времена, когда бодибилдеры стремились к силе. Если уж ты имел мышцы, то обязан был подкрепить их силой.



С.С. Слоан (C.S. Sloan)



Недавно меня обвинили в очернении бодибилдинга, но это не правда - я люблю его несмотря ни на что. Зато я нашел понимание среди пауэрлифтеров и других силовых атлетов.

Недавно один парень в спортзале спросил меня, кого я считаю величайшим силовым атлетом всех времен. Долго я не думал - я всегда считал, что более великого атлета, чем Марвин Эдер, не существовало. И тут я понял - Эдер был бодибилдером. Более того, в достероидную эру он был не только самым сильным, он еще и обладал великолепной фигурой, и самой лучшей грудью до того как на арене появился Арнольд.

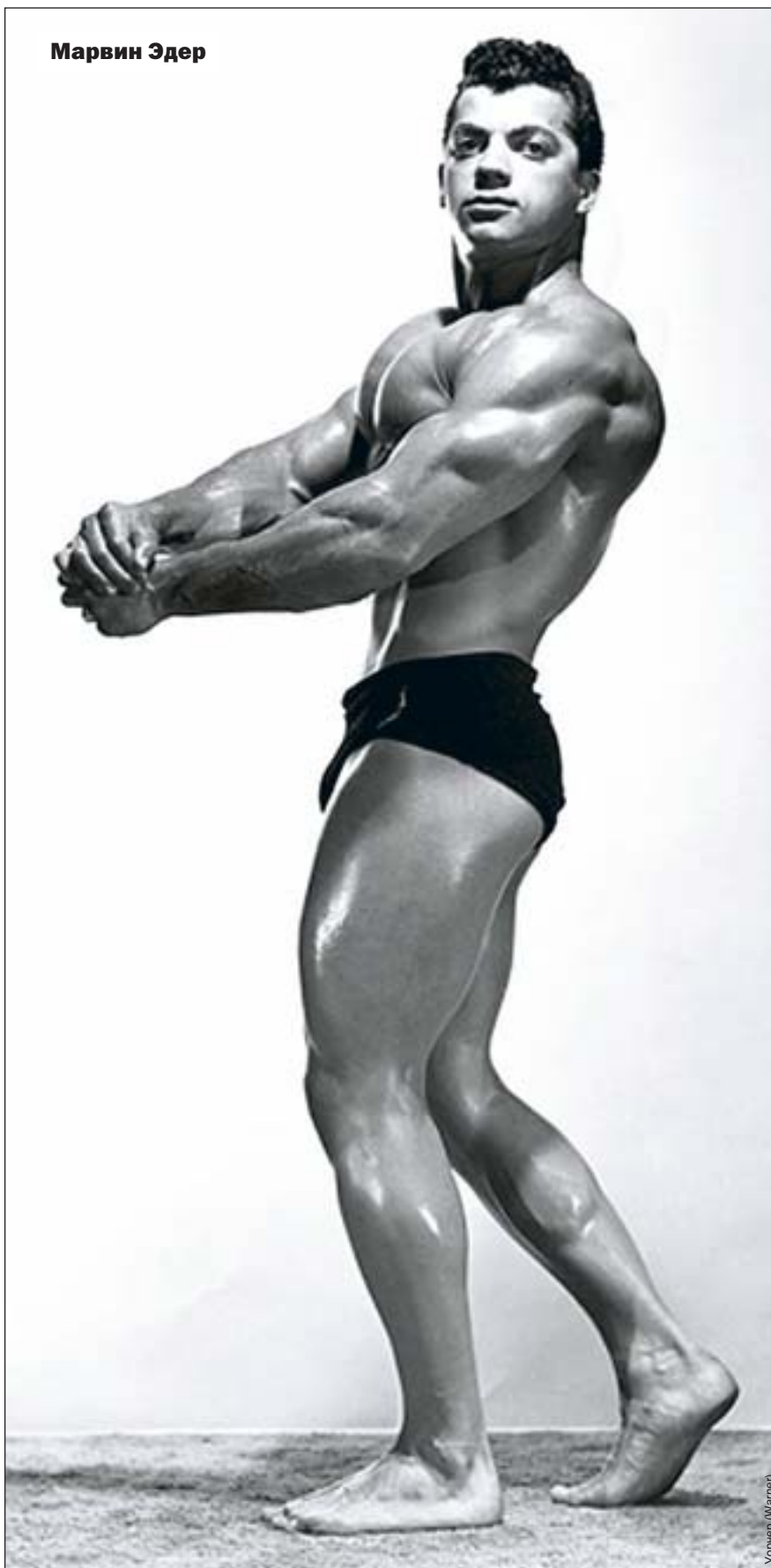
Впрочем, не все потеряно. Нет причин, по которым современные бодибилдеры не могли бы использовать методы, благодаря которым Эдер построил феноменальную фигуру и впечатляющую силу. Я хочу рассказать вам о некоторых почти забытых техниках, которые и сегодня помогут вам стать большими и сильными.

Тактика первая: судите не по зеркалу, а по весу на грифе

Одна из ошибок бодибилдеров при оценке своего прогресса - это взгляд в зеркало. Работая ради накачки, вы часто руководствуетесь субъективными ощущениями. И не стремитесь к повышению рабочей нагрузки. Вот здесь-то и возникают проблемы. Часто память вас обманывает. Вы считаете, что выглядите лучше, чем три месяца назад, но на самом деле никаких изменений не произошло, а может быть, дела даже ухудшились.

Хотя бодибилдеры прошлого тоже заботились о накачке, все же увеличению силы они уделяли не меньшее внимание. Именно поэтому они использовали такие методы, как пять сетов из пяти повторений (любимый протокол Рэга Парка); пять сетов из пяти, четырех, трех, двух и одного повторения; а также тяжелые синглы. Такая стратегия направлена на результативность, но, упорно придерживаясь ее, вы скоро получите и фигуру.

Марвин Эдер



Yoshier (Warner)

ВСЕРЬЁЗ И

НАДОЛГО!

XXI
power



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС

Рэг Парк



Уорнер (Warner)

Тактика вторая: тренируйтесь через боль

Многие современные атлеты уверены в том, что ветераны-бодибилдеры тренировались очень часто — прорабатывая каждую мышцу три раза в неделю — только потому, что не знали ничего лучшего. Однако если бы вы спросили великого Билла Перла, стал бы он тренироваться по-другому, если бы в те времена знал о восстановлении все, что мы знаем сейчас, он бы ответил «нет».

Одной из причин мышечной болезненности, которую испытывают атлеты, является то обстоятельство, что они тренируют каждую часть тела лишь раз в неделю. При таком протоколе вы никогда не повысите уровень своих восстановительных способностей, потому что никогда

не предъявляете таких требований к своему организму. Конечно, если вы начнете тренировать все тело два или даже три раза в неделю, ваши мышцы тоже будут болеть, но через пару недель болезненность исчезнет. Тогда и наступит время роста.

Тренер и автор «IRONMAN Magazine» Билл Старр тренировал многих атлетов, и он считает тренинг каждой части тела три раза в неделю самым действенным методом. Даже если бы его подопечные смогли бы добиться лучших результатов от одной тренировки в неделю, он бы им не позволил. Почему? Просто при таком расписании атлеты никогда не вошли бы в хорошую физическую форму. Ветераны бодибилдинга знали это.

Впрочем, я не предлагаю вам немедленно мчаться в спортзал и вы-

полнять по две тренировки на все тело в неделю. Начните добавлять небольшое количество легкой работы на каждую часть тела через 72 часа после тяжелой сессии на нее, не обращая внимания на мышечную болезненность. Примерно через месяц увеличьте частоту тренировок до трех в неделю, используя протокол тяжелого, среднего и легкого дня. Чем больше вы будете тренироваться таким образом, тем тяжелее сможете работать на каждой сессии. И помните: понадобятся годы, чтобы прийти к такому же протоколу, который использовал Билл Перл.

Тактика третья: тренируйтесь долго, но не тяжело

Артур Джоунз когда-то сказал: «Можно тренироваться долго или тяжело, но нельзя совместить и то, и другое». Проблема в том, что, по-видимому, все хотят тренироваться тяжело. Но уверены ли вы, что тренироваться долго — это лучше? Бодибилдеры прошлых лет это хорошо понимали. Именно поэтому Билл Перл всегда советовал прекращать сет за два повторения до отказа. Таким образом вы сможете сделать больше сетов.

Один из авторов нашего журнала, Энтони Дайтилло (Anthony Ditillo), считал, что тренировать каждую часть тела следует три раза в неделю, выполняя по пять-семь сетов из 3-7 повторений. Он делал базовые упражнения — приседания, жимы лежа, мертвые тяги, сгибания рук со штангой, жимы из-за головы — и никогда не работал до отказа. Дайтилло был огромным и сильным, и помог многим стать такими же.

Идея долгих тренировок не обязательно применима к продолжительности самой сессии. Ни кто из тех, с кем я тренировался, не работал дольше полутора часов даже в тяжелые дни. Речь скорее идет о времени выполнения упражнения. Например, какова наилучшая схема сетов и повторений в приседаниях? Это три сета из 10 повторений или 10 сетов из трех повторений? Три сета из 10 повторений — уж точно тяжелый метод, хотя обе схемы подразумевают одинаковую рабочую нагрузку. Но если вы зададите этот вопрос в современном спортзале, то, несомненно, получите ответ, что три сета из

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ
и КАЧЕСТВО,
подтвержденные
временем!**

10 лет

ТУРБО МАСС

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



www.ironman.ru

Билл Перл



Стерн (Stern)

10 повторений лучше. Однако любой атлет, тренирующийся со мной, сразу же угадает мой ответ: 10 сетов из трех повторений – лучший метод. Он позволяет вырабатывать максимальные усилия в каждом повторении. Кроме того, вы сделаете все повторения в отличной форме и ни одно из них не будет до отказа.

Тактика четвертая: выполняйте только одно или два упражнения на часть тела

Когда Рэг Парк готовился к соревнованиям, он всегда выполнял много упражнений на каждую часть тела, иногда до восьми, но он никогда не тренировался так в межсезонье. Он всегда использовал одно или два упражнения на каждую часть тела, также как и подав-



Модель: Мишель Эгас (Michelle Egas)



НОВАЯ СТУПЕНЬ

MUSCLE MASS GAINER



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

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.

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



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

ляющее большинство атлетов его эпохи.

У схемы «много сетов в одном упражнении» есть несколько преимуществ. Во-первых, она позволяет вам действительно стать сильнее в ключевых упражнениях, таких как жимы лежа, приседания, мертвые тяги, сгибание рук со штангой и жимы над головой. Кроме того, выполнение множества сетов в жимах лежа позволяет вам улучшить синоптическую фасилитацию в упражнении или, как говорят русские тренеры «смазать колею». То есть, чем больше вы работаете в упражнении, тем лучше (и поэтому сильнее) в нем становитесь.

Еще один плюс: большое количество сетов в одном упражнении позволяет вам по-настоящему сфокусироваться на целевой части тела. Даже не припомню, сколько раз я терял фокус (а с ним и накачку и силу), когда после пары сетов первого упражнения переходил к следующему.

Джордж Тернер однажды написал, что один из самых эффективных методов тренировок – выполнять жимы лежа, приседания и тяги штанги в наклоне (и только их) в десяти сетах три раза в неделю. Он говорил, что все его знакомые, использовавшие этот метод, очень быстро строили силу. Но было ли это целью? Нет. Они стремились нагружать мышцы как можно больше, что и могли делать, благодаря росту силы.

Винс Жиронда называл систему одного упражнения для каждой час-

**Бодибилдеры
прошлого
либо использовали
программу
тренировки
всего тела,
либо разделяли
тренинг на два дня.
В первый день
тренировался
верх тела, во
второй – низ**



Стерн (Stem)

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 В6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

ВСАА ПЛЮС

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



МИХАИЛ БЕКОЕВ

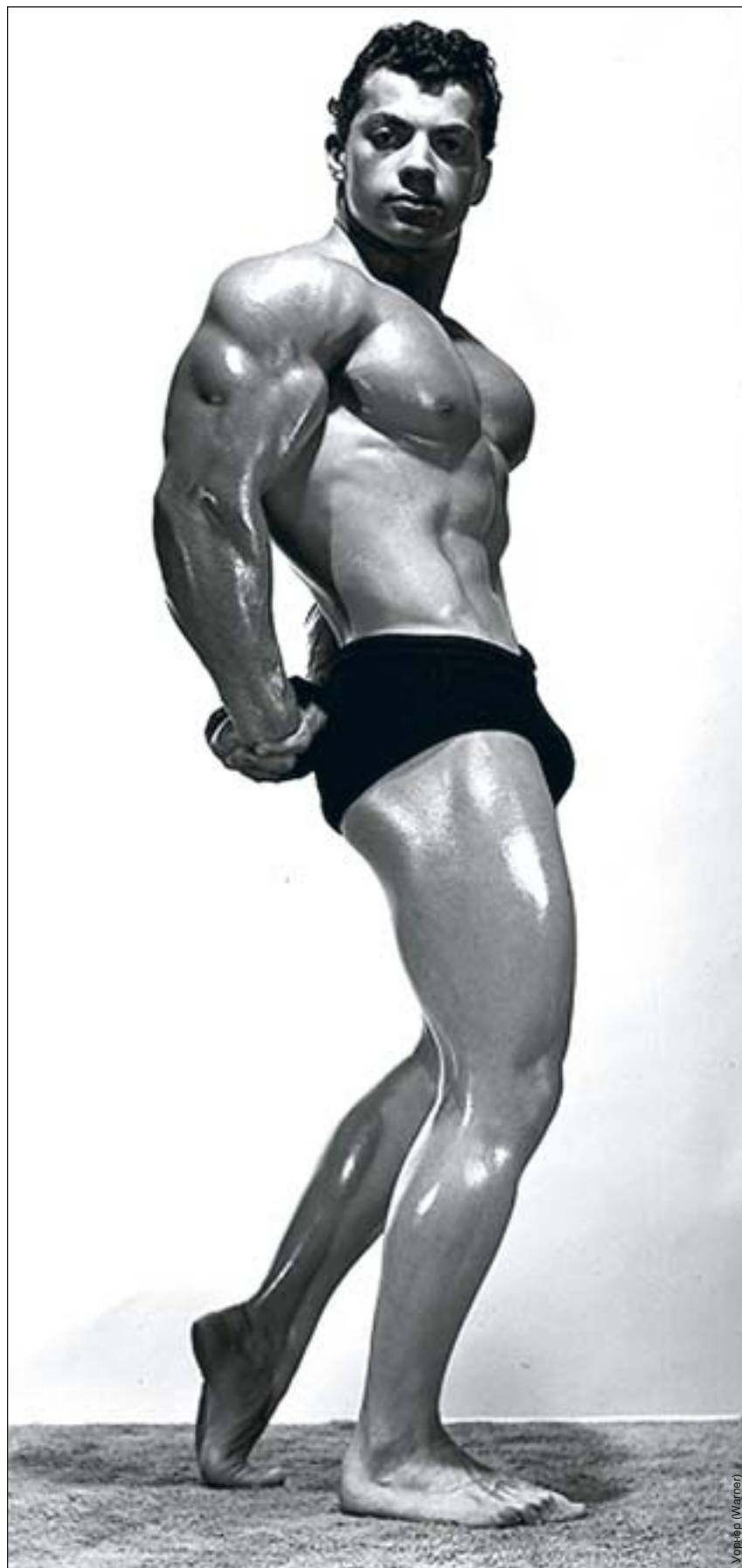
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru





Фреди Ортиц



Многие современные атлеты уверены в том, что ветераны-бодибилдеры тренировались очень часто, прорабатывая каждую мышцу три раза в неделю, только потому, что не знали лучшего. Однако если бы вы спросили Перла, стал бы он тренироваться по-другому, если бы в те времена знал о восстановлении все из того, что мы знаем сейчас, он бы ответил «нет».

ти тела «честной тренировкой», потому что знал, что она работает, как никакая другая.

Тактика пятая: придерживайтесь двойного сплита

Бодибилдеры прошлого либо использовали программу тренировки всего тела, либо разделяли тренинг на два дня. В первый день обычно тренировался верх тела, во второй - низ. Если бы кто-нибудь предложил им пяти-, четырех- или даже трехдневный сплит, то на него посмотрели бы, как на сумасшедшего. Силовики Пол Андерсон, Пэт Кейси, Дуг Хепберн и бодибилдер Марвин Эдер, Фреди Ортиц и даже Арнольд Шварценггер все использовали двойной сплит.

Я абсолютно уверен в том, что каждый тренирующийся должен всегда нагружать все тело на одной тренировке, и никогда не отходить



от этого протокола. Ведь, кроме всего прочего, он в большей степени стимулирует гормоны, а значит и рост. Когда люди обращаются ко мне за советом по набору массы, я рекомендую им тренировки всего тела, и они начинают быстро строить мышцы.

Другое преимущество таких тренировок в том, что вы добиваетесь наилучшей кондиции. Ветераны зна-

ли это, и поэтому придерживались нераздельных тренировок. Другими словами, они заботились об общем состоянии здоровья, а не только о силе и мощности. Это одна из причин того, что пауэрлифтеры тренируют все тело за одну тренировку. Они настолько в хорошей форме, что для них не проблема выполнить приседания, жимы лежа и мертвые тяги в один и тот же день. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI
power

ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2000



XXI Power **ГУАРАНА**

Натуральный растительный источник кофеина - поддерживает высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!
1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!



XXI Power **L-КАРНИТИН**

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!
1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!



XXI Power **СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА**

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!
800 мг гуараны, 1600 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!



XXI Power **ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.
1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER



Пищевые ДЕМОНЫ

Изгоните дьявола из своей пищи

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Никто не станет спорить с утверждением о важности здорового питания. Чтобы жить, мы должны есть качественную пищу. Бодибилдеры, идут еще дальше — им не только нужно сохранить здоровье, но и поднять свои спортивные результаты, нарастив мышечную массу. Попытка построить мышцы, игнорируя вопросы питания — это бесполезная трата времени.

К сожалению пищевые продукты и добавки иногда содержат ингредиенты, не указанные на этикетках. Например, креатиновые добавки не очень высоко-

го качества могут включать в себя побочные продукты синтеза креатина, которых не должно быть в чистом продукте. Эти посторонние включения могут быть как опасными для здоровья, так и абсолютно безвредными, но, строго говоря, их не должно быть. Некоторые компании, выпускающие пргормоны, нарушают свои обязательства, добавляя в выпускаемые продукты настоящие анаболические стероиды. Для одних потребителей это ничего не значит, для других может закончиться проблемами со здоровьем или положительным результатом допинг-теста.



В натуральных продуктах питания тоже могут содержаться некоторые вещества, о которых знают только ученые. Это не вредные элементы, которые кто-то внес туда специально, они присутствуют там естественным образом. Эти пищевые «демоны» встречаются и в самых популярных натуральных продуктах для построения мышечной массы - например, в протеине и здоровых жирах. Чтобы справиться с врагом, его необходимо определить. Ниже мы поговорим об этой пестрой компании нарушителей спокойствия и о том, что с ними делать, чтобы защитить свое здоровье и мышцы.

Оксидированные жиры

За холестерином закрепилась дурная слава. Годы врачи предупреждают нас о необходимости следить за его уровнем в крови. Высокий уровень холестерина ведет к сердечнососудистым заболеваниям, которые могут стать причиной смерти. Эта связь признается почти всеми специалистами. Но контроль над уровнем холестерина – это совсем другое дело.

Дело в том, что холестерин – это саморегулирующееся вещество. Чем больше вы потребляете его, тем меньше он синтезируется в печени. Организм самостоятельно производит холестерин, даже если вы питаетесь свободной от холестерина пищей. Холестерин служит необходимым предшественником многих важнейших веществ организма, включая витамин D, адrenaльные и половые гормоны. Без холестерина у вас не было бы тестостерона и больших мышц.

Означает ли это, что потребление огромного количества холестерина обеспечит вам анаболические процессы? Некоторые предприимчивые люди уже пробовали эксплуатировать эту идею, продавая пищевые добавки, сходные по структуре с холестерином. Они назывались стеролами, и получали их из растений. Считалось, что эти вещества способны поднять уровень тестостерона в крови, но выяснилось, что в организме не хватает энзима, необходимого для превращения стеролов в холестерин. Стерола могут конвертироваться в тестостерон, но только в лаборатории и в присутствии недостающего энзима.



Модель: Стив Маклеод (Steve McLeod)

К продуктам питания, содержащим относительно много оксистеролов, относятся яичные желтки, замороженное мясо, масло, сыр и сливки



Однако растительные стеролы не совсем бесполезны. Их близкое родство с холестерином означает, что они способны помешать его абсорбции. Опыты над животными показали парадоксальный эффект стеролов на синтез тестостерона, который, однако, не был подтвержден в ходе экспериментов с людьми.

Как бы то ни было, наш организм обладает ограниченными возможностями усвоения холестерина из пищи. Настоящая проблема – это насыщенные жиры, выступающие в роли субстратов (исходных веществ) для синтеза холестерина в печени. Усиленное потребление насыщенных жиров приводит у некоторых людей к подъему уровня инсулина, но не у всех. Тем не менее, ввиду наличия связи между насыщенными жирами и инсулиновой резистентностью, лучше, чтобы в общем количестве жиров в вашей диете доля насыщенных не превышала 10%.

Холестерин опасен только в насыщенной форме. Оксидированный

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА



ИЛЬЯ ВАРОВ

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

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru



Любое блюдо, приготовленное с применением яиц, будет содержать оксистеролы. Именно это вызывает споры вокруг пищевых добавок, содержащих белок из цельного яйца. При длительном хранении количество оксистеролов в таких добавках стремительно возрастает

холестерин, называемый оксистеролом, является настоящим пищевым злом. Он проникает в пищу, по всем остальным параметрам здоровую — например, в протеиновые продукты.

Почему оксистерол представляет для нас опасность? Потому что в такой форме он вызывает сердечнососудистые заболевания. Неоксидированный холестерин такими свойствами не обладает.

Различают два основных типа переносчиков холестерина в крови. Липопротеины высокой плотности (HDL) в основном состоят из протеина. Они помогают удалять лишний холестерин из крови в печень, где он превращается в желчные соли, которые затем выводятся — это единственный способ организма избавиться от избыточного холестерина. В отличие от жиров, холестерин не сжигается.

К другому типу переносчиков холестерина относятся липопротеины низкой плотности (LDL), именно они в наибольшей степени связаны с развитием сердечнососудистых заболеваний. Тем не менее, LDL также представляют опасность только в оксидированной форме. В этом случае они накапливаются в клет-

ках иммунной системы, называемых макрофагами, которые настолько разбухают, что получают название пенистых клеток. Пенистые клетки раздражают стенки артерий, запуская каскад процессов, заканчивающихся атеросклерозом или сужением просвета сосудов.

Главное, что этот каскад начинается с оксидации LDL, и многие ученые полагают, что оксистеролы могут принимать участие в этом процессе. Анализ участков поражения артериальных стенок показывает значительное присутствие оксистеролов.

Откуда берутся оксистеролы?

Имеется два источника. Во-первых, они являются нормальными побочными продуктами метаболизма холестерина. Многие ученые полагают, что оксистеролы помогают регулировать синтез холестерина в организме. Во-вторых, источником оксистеролов является пища. Любой животный продукт содержит оксистеролы. Особенно их много в недостаточно свежей пище. Количество оксистеролов возрастает в процессе хранения, обработки и приготовления продуктов.

К продуктам питания, содержащим много оксистеролов, относятся яичные желтки, замороженное мясо, масло, сыр и сливки. Любое блюдо, приготовленное с применением яиц, будет содержать оксистеролы. Именно это вызывает споры вокруг пищевых добавок, содержащих белок цельного яйца. При длительном хранении количество оксистеролов в таких добавках стремительно возрастает. Это не относится к пищевым добавкам на основе яичного белка, поскольку в нем нет жиров и холестерина, а значит и оксистеролов.

Нагревание белка также приводит к повышению уровня оксистеролов. Свежее мясо почти не содержит их, но ситуация меняется не в лучшую сторону в процессе обработки, хранения или замораживания. Исследования показали, что некоторые виды тепловой обработки, например, жарка или приготовление в микроволновой печи, повышают уровень оксистеролов в говядине. Мясо, купленное в супермаркете, также может содержать большое количество оксистеролов, благодаря условиям хранения и постоянному воздействию света, способствующих оксидации.

Для большинства видов рыбы характерно низкое содержание оксистеролов, но есть и исключения. Обработка также повышает уровень оксистеролов в рыбе. Довольно много оксистеролов содержится в тихоокеанской и североатлантической треске, а также в сельди.

Для понижения содержания оксистеролов в пище было предложено несколько методов, включая приготовление при низкой температуре, исключение кулинарных жиров, добавление антиоксидантов и хранение продуктов в условиях, предотвращающих оксидацию — например, в темноте.

Очень желательно, чтобы вы ели только свежую пищу, которая не хранилась на прилавке или на складе долгое время. Если есть сомнения, лучше отказаться от продукта. Разумное количество натуральных антиоксидантов, таких как витамин С или Е, а также селена, способно противостоять многим разрушающим эффектам оксистеролов. Свежие фрукты и овощи содержат множество антиоксидантных и детоксифицирующих элементов, чем объясняются их профилактическое действие против рака и сердечнососудистых заболеваний.

ДЛЯ ВАС
ОТКРЫТ НОВЫЙ МАГАЗИН!
метро
АКАДЕМИЧЕСКАЯ



ул. Дм. УЛЬЯНОВА
дом 28

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА

МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА

тел. (495) 124-90-54



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

схема проезда





Линолевая кислота

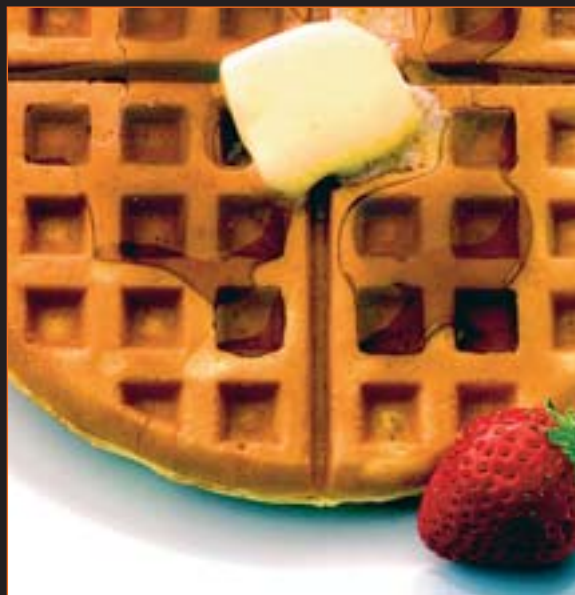
Жиросодержащие пищевые добавки сегодня очень популярны среди бодибилдеров. В этом есть смысл, потому что низкожирная и низкокалорийная диета может не дать организму достаточно незаменимых жирных кислот, так как в ней недостает некоторых натуральных продуктов. Лучшими пищевыми добавками являются сбалансированные комбинации жирных кислот омега-6, омега-3 и омега-9. Жирные кислоты омега-9, содержащиеся в оливковом масле и некоторых других продуктах, не являются незаменимыми, но, тем не менее, полезны для здоровья.

Линолевая кислота классифицируется как незаменимая, но вам стоит быть осторожными – она относится к группе жирных кислот омега-6. Значительное превышение омега-6 над омега-3 может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Линолевая кислота может запустить процесс, заканчивающийся

превращением ее в арахидоновую кислоту, которая, взаимодействуя с энзимом циклогеназой, производит воспалительные простагландины. Аспирин и другие средства подавляют этот энзим, чтобы не допустить конвертации арахидоновой кислоты.

Организм самостоятельно производит из линолевой кислоты достаточное количество арахидоновой кислоты, и ее излишек может приве-

сти к проблемам со здоровьем. Самая большая глупость произошла когда одна компания начала выпуск пищевой добавки арахидоновой кислоты, рекламируя ее в качестве мощного стимулятора простагландинов – именно тех, которые вам не нужны! Хотя это правда, что некоторые из простагландинов, производимых из арахидоновой кислоты, участвуют в синтезе гормонов (включая тестосте-



НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

**MD MUSCULAR
DEVELOPMENT**

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

ПРОТЕИНЫ MD

- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!



MD WHEY (сывороточный протеин), MD ISOLATE (сывороточный изолят), MD PROTEIN (75% комплексный протеин) позволяют набрать НАСТОЯЩУЮ МАССУ при суперинтенсивных тренировках!

www.sportservice.ru

**розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795**

www.musculardevelopment.ru



рон), наш организм весьма эффективно производит всю необходимую ему арахидоновую кислоту.

Оксидированная линолевая кислота также может вызвать осложнения со здоровьем. Недавние исследования показали, что оксидированные деривативы линолевой кислоты могут усиливать высвобождение надпочечниками кортизола, главного катаболического стероидного гормона (1). Если вы обнаружите, что любая из используемых вами пищевых добавок с жирными кислотами прогоркла, немедленно откажитесь от нее. Кроме того, храните такие добавки в холодильнике.

Акриламид

В 2002 году на первые полосы газет попало сообщение шведских ученых, в котором они заявили, что многие пищевые продукты содержат вещество под названием акриламид. Особенно это касалось переработанных продуктов. Акриламид считается канцерогенным веществом. Хотя большинство данных были получены в ходе опытов на животных, все же акриламид токсичен, и его стоит избегать.

Поначалу сообщение шведских ученых не вызвало особого переполоха в стане приверженцев здорового питания, поскольку большинство из перечисленных продуктов, содержащих акриламид, относились к так называемой «грязной» пище – чипсы, пирожные, жареная еда и так далее. Позже ученые обнаружили, что акриламид является побочным продуктом высокотемпературной обра-

ботки сахаров в присутствии одной из аминокислот – аспарагиновой, и образуется только во время жарки или запекания продуктов, но никак не в ходе варки.

Затем Управление по продуктам питания и лекарственным средствам США обнаружило присутствие акриламида и в некоторой «чистой» пище, например, в кофе и сухих завтраках. Среди продуктов, содержащих очень мало акриламида или вовсе не содержащих – молоко, мясо и замороженные овощи. Добавление в продукт кальция или аминокислоты цистеин может предотвратить образование акриламида. То же самое касается технологии приготовления пищи. В настоящий момент многие производители ищут способы сокращения или полного исключения акриламида из картофельных чипсов.

Однако вопрос по-прежнему остается спорным. Американские и шведские ученые объединились для проведения следующего исследования: 987 пациентов с различными видами рака, включая рак прямой кишки, мочевого пузыря, почек и кишечника, сравнивались с 500 здоровыми людьми, чтобы выяснить, какую роль играет (или не играет) акриламид в возникновении заболеваний (2). Ученые не обнаружили

связи между акриламидом и раком, хотя отсутствие рака можно было отнести скорее на счет более высокого потребления клетчатки, чем отсутствия акриламида в рационе.

Другое исследование нашло новую причину, согласно которой следует избегать жареной пищи – повышенный уровень заболеваемости раком горла среди людей, употребляющих ее регулярно (3). Одними из виновников могут быть гетероциклические амиды – вещества, высвобождающиеся при обработке жиров высокими температурами, и, возможно, акриламид.

Мораль проста: избегайте жареной и прошедшей значительную кулинарную обработку пищи. Питайтесь свежими продуктами, ежедневно принимайте защитные нутриенты, такие как антиоксиданты, и тогда дама с косой на плече явится к вам гораздо позже... **IM**

Ссылки:

1. Bruder, Ed, et al. (2003). An oxidized metabolite of linoleic acid stimulates corticosterone production by rat adrenal cells. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 284:R1631-R1635.
2. Mucci, L.A., et al. (2003). Dietary acrylamide and cancer of the large bowel, kidney, and bladder: absence of an association in a population-based study in Sweden. *Br J Cancer*. 88:84-89.
3. Bosetti, C., et al. (2002). Fried foods: a risk factor for laryngeal cancer? *Br J Cancer*. 87:1230-33.

**Свежие
фрукты и овощи
содержат
множество
антиоксидантных и
детоксифицирующих
элементов,
чем объясняются
их профилактические
свойства
против рака
и сердечно-
сосудистых
заболеваний**



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



**SUPER
Cuts**



**СУПЕР
СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА**

С ТЕРМОГЕННЫМ ЭФФЕКТОМ

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

www.ironman.ru

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



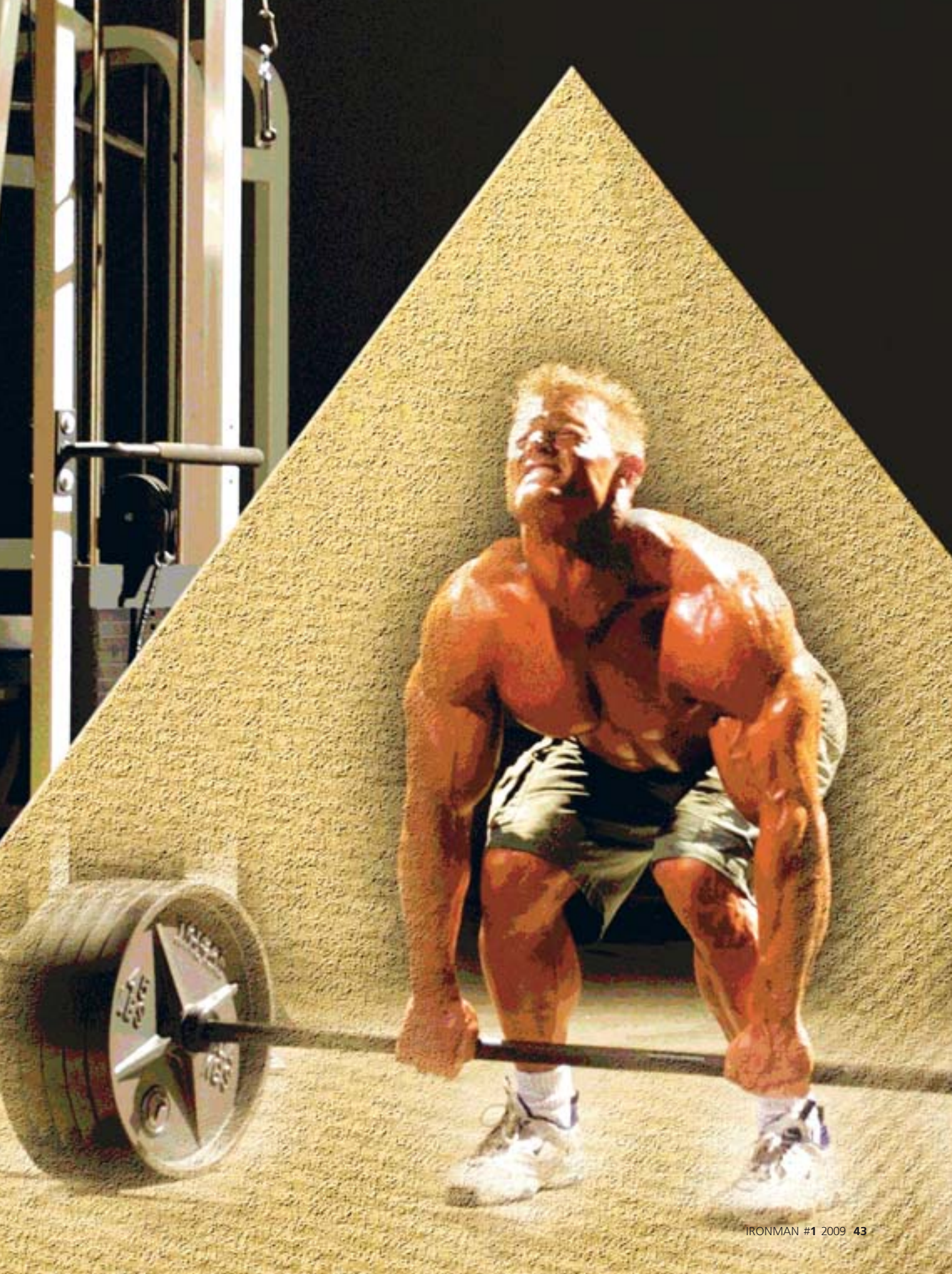
Вершина ПИРАМИДЫ

Как увеличить предельную нагрузку

Билл Стэпп (Bill Starr), фотографии Майкла Неве (Michael Neveux)

После публикации в журнале «IRONMAN» моей статьи об увеличении предельной нагрузки, я получил много писем от читателей. Все они содержали один и тот же вопрос – я недостаточно подробно рассказал о том, как увеличить предельную нагрузку. Один человек, тренирующий молодых спортсменов, хотел узнать, как начать создавать прочную базу с самой первой тренировки. Другой читатель, тяжелоатлет-олимпиец, который готовился к чемпионату страны, хотел выяснить, как можно увеличить нагрузку и улучшить одиночные показатели в двух видах состязаний – рывок и толчок.

По вашим просьбам сегодня я дополню свой рассказ. Чтобы объяснить процесс развития физической силы, я использую образ пирамиды, основание и стороны которой равны по длине. Чтобы увеличить высоту пирамиды (поднять ее вершину), вам необходимо расширить ее основание. Вы можете выполнить эту задачу, увеличив общий объем работы, которую вы проделываете за определенный отрезок времени – неделю или месяц, а также повысив качество этой работы. Таким образом, развитие физической силы требует времени и значительных усилий. Если вы рассчитываете на долговременные результаты, кратчайших путей не существует. Конечно, при употреблении стероидов прогресс будет быстрее, но лишь на ограниченное время. Даже те, кто принимает стероиды, со временем вынуждены увеличивать объем тренировок, чтобы перейти на новый уровень развития физической силы. Для тех, кто планирует заниматься тяжелой атлетикой и после 40 лет, я вкратце выскажу свои мысли по поводу быстрого достижения результатов. Хотя стероиды и улучшат ваши результаты во всех видах жима, когда вы прекратите принимать препарат, эти результаты начнут ухудшаться с невероятной скоростью. Я был свидетелем того, как молодой атлет за несколько месяцев увеличил свои показатели в жиме лежа с 135 до 165 кг. Он не скрывал, что сидит на стероидах. Когда он перестал принимать препараты, его показатели в жиме лежа упали за три недели и составили не более 136 кг. Сказать, что его самолюбию был нанесен удар, – значит, не сказать ничего. Он даже перестал ходить в спортзал! Все, что он получил в результате, – это опустевший кошелек и, скорее всего, больные суставы.



Одна из проблем употребления анаболических стероидов для увеличения силового потенциала состоит в том, что достижения приходят слишком быстро. Для тех, кто хочет стать сильнее, это утверждение может показаться противоречивым, но это действительно так. Быстрый рост физической силы не дает суставам достаточно времени для того, чтобы адаптироваться к новым нагрузкам. Некоторые суставы, например, локтевые и плечевые, довольно слабы и не выдерживают лишнего напряжения. Кроме того, любой препарат, даже столь безобидный, как аспирин, воздействует на внутренние органы, в особенности на печень и почки. В ко-

нечном итоге, длительное употребление анаболиков повлечет только пагубные последствия для здоровья.

Если атлеты прилагают достаточно усилий в спортзале и уделяют пристальное внимание питанию и отдыху, они могут достичь того же уровня развития силового потенциала, как и при употреблении стероидов, но не рискуя при этом здоровьем. На это уйдет больше времени – ну и что? Многие атлеты не верят, что такое возможно. Я же уверен в обратном.

Процесс прироста силы одинаков для всех. Реабилитируетесь ли вы после хирургической операции или готовитесь к серьезным соревнованиям

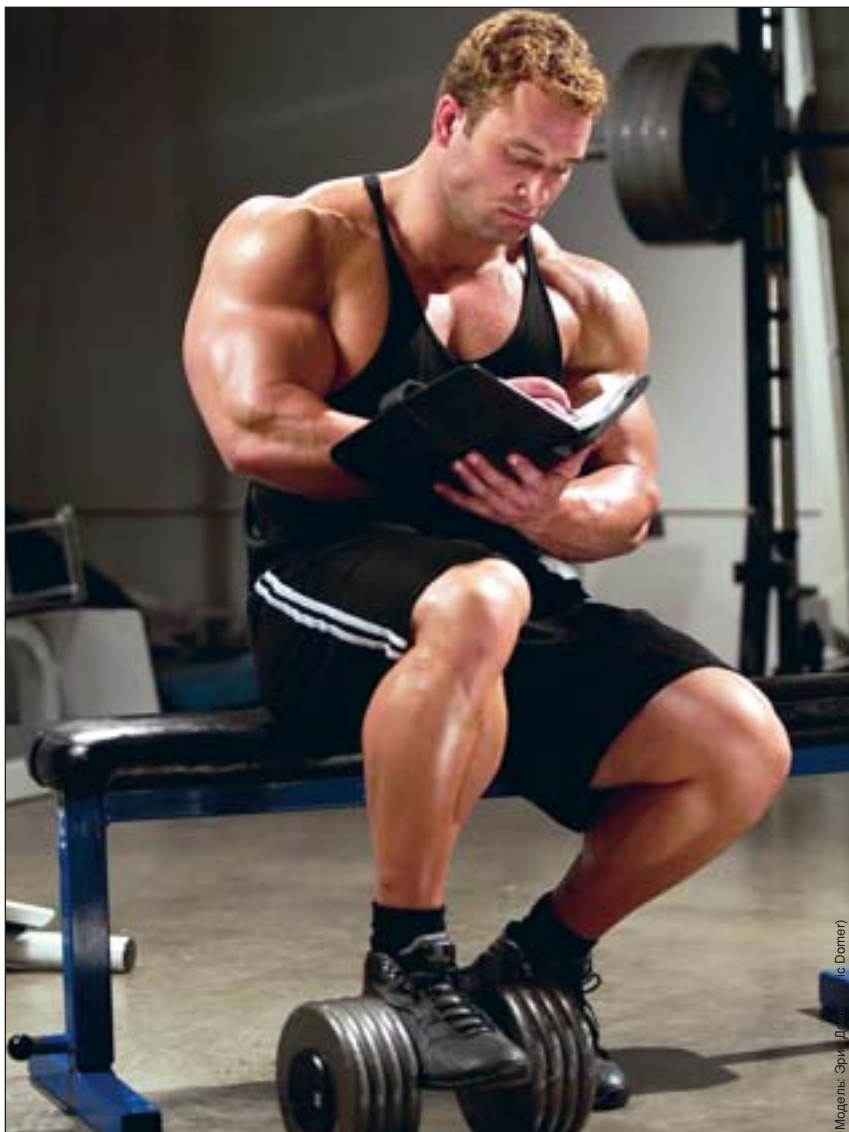
по тяжелой атлетике, начинается этот процесс с рутинных тренировок. Затем вы увеличиваете нагрузку и совершенствуете итоговые показатели.

Чтобы добиться роста физической силы, на всех этапах тренировок вы должны обязательно вести тренировочный дневник. Иначе вы не сможете оценить свои достижения. Многие люди не могут вспомнить результаты тренировок недельной давности, не говоря о том, что было месяц назад. Поэтому всем своим тяжелоатлетам я рекомендую вести дневник тренировок. В течение многих лет я отмечал, что те спортсмены, которые последовали моему совету и вели подробные записи о своих тренировках, достигли лучших результатов по сравнению с теми, кто этого не делал.

Эти записи полезны не только для вашего настоящего, но и для будущего. Поверьте, дневники тренировок, которые вы ведете на самом начальном этапе, могут быть очень полезны, когда вы достигнете более высокого уровня силы. Вы сможете обращаться к прошлому опыту и вспоминать, какие вспомогательные упражнения вы практиковали, когда взяли 158 кг в жиме лежа, или последовательность жимов, которую вы соблюдали, когда добились наибольшего прогресса, или же какие пищевые добавки вы употребляли. Я убедительно прошу вас записывать обо всем что, возможно, будет оказывать влияние на тренировки: о погоде, о том, сколько вы отдыхали прошлой ночью, о вашей диете, о пищевых добавках, массе тела, биоритмах, а также о любых иных факторах, таких, например, как травмы или неожиданные неприятности. Стресс оказывает непосредственное влияние на деятельность тяжелоатлета.

Ежедневные записи о том, чем вы занимались в зале, полезны сами по себе. Эти записи дают возможность анализировать то, как прошла тренировка, и предполагать результаты, которых вы хотите добиться на следующем занятии. Благодаря им вы будете намного лучше подготовлены и мотивированы. Когда я начинаю силовую программу со своими атлетами (или возобновляю тренировки после длительного перерыва), я ограничиваю объем работы во время первой тренировки тремя сетами на три основных вида жима. Обычно я

Ведите дневник, чтобы следить за ходом ваших тренировок!



Модель: Эри Д. Домер

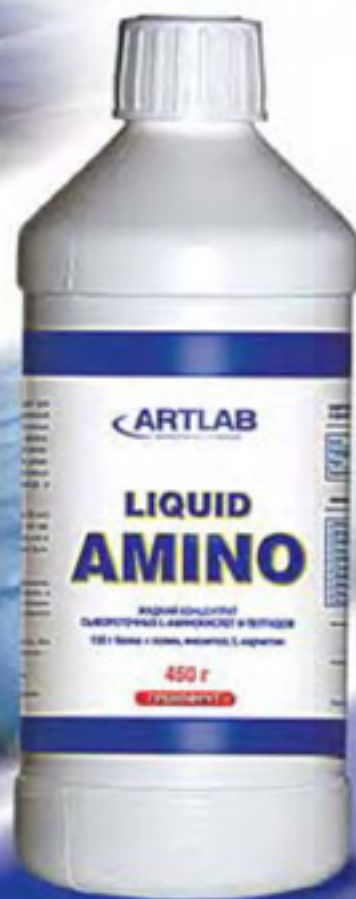
ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ

**уважаю
научный подход**



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

www.sportservice.ru

практикую «большую тройку»: жим лежа, сидя и подъем на грудь. Я позволяю сделать 5-6 повторений по взятию веса на грудь, что не оказывает вредного воздействия на спортивную форму тяжелоатлетов, зато увеличиваю количество повторений до 10 в двух других жимах. Если в прошлом спортсмены уже тренировались по силовой программе, они всегда жалуются на недостаток нагрузки, но жалуются недолго. На следующей тренировке они благодарят меня за то, что я не разрешил им сделать больше.

Так начинают все. Даже если в прошлом вы уже имели дело с большими весами, вы вынуждены вести себя в этой ситуации как обычный новичок. Тело теряет силу на удивление быстро. Я всегда считал крайне несправедливым, что ты усердно тренируешься полгода подряд, достигаешь значительного уровня силовой подготовки, прекращаешь тренировки на месяц и снова вынужден начинать все с нуля. Ну, вообще-то, не совсем с нуля. Конечно, опыт имеет значение. Опытные атлеты уже постигли технику упражнений, установили свои личные рекорды, поработав при этом с большими весами. Они обладают «мышечной памятью», знают, как их тело реагирует на те или иные упражнения, они уверены в себе. Это, безусловно, их преимущества по сравнению с теми, кто впервые начинает осваивать программу силовой подготовки.

Итак, приступаете ли вы к силовым тренировкам впервые, или возобновляете их после травмы или перерыва, действуйте, руководствуясь здравым смыслом, будьте осторожными.

На первой тренировке я ограничиваю не только число сетов и повторений, но и веса. Это несложно при работе с новичками. Я просто наблюдаю за ними и определяю, какой вес будет для них достаточным. Определять оптимальные веса для опытных тяжелоатлетов немного сложнее. Футболист, который в период соревнований осиливает в жиме сидя 180 кг, весной, в конце программы «мертвого сезона», будет работать с весами в 60, 100 и 125 кг. Если вы сомневаетесь, то на первой тренировке лучше сделать меньше, чем необходимо, а не наоборот.

С этого момента вам остается лишь систематически продвигаться



Чередуйте неделю интенсивных тренировок с неделями облегченных

вперед, увеличивая объем работы, выжимая на последних сетах самые большие веса. На второй тренировке сделайте четыре сета, а на третьей – пять. В течение второй недели тренировок делайте пять подходов по пять повторений во всех жимах, а к пятнице (второй недели) вы должны быть готовы добавить закрепляющие сет на жим сидя и лежа, но не на подъем на грудь. Не советую выполнять закрепляющие сет на какие-либо спинные (обратные) упражнения ни на одном из этапов программы.

На третью неделю тренировок начинайте делать вспомогательные упражнения для мелких групп мышц или для любой части тела, которой требуется дополнительная нагрузка. Тут есть из чего выбрать: жим гантелями, наклоны с гантелями, наклоны, жим на трицепсы, пуловеры с вытянутыми руками, разного рода сгибания, сгибания ног, вытягивание

(выпрямления) ног, тренировка приводящей мышцы и икр в тренажере. Не следует делать больше двух подходов за одну тренировку, но они должны быть с большим количеством повторений – 15 или 20 за два сета. По мере того, как вы повышаете свой уровень, вы сможете выполнять более двух подходов за одну тренировку, но не стоит этого делать на начальном этапе, потому что очень часто именно чрезмерные нагрузки на плечи и грудную клетку служат причиной перетренированности атлетов.

В программу тренировок в конце месяца вы сможете внести больше разнообразия. Вместо того чтобы делать подъемы на грудь трижды в неделю. Для верхней части тела будет достаточно жима лежа, наклонного жима (жим нагибаясь) и жима сидя из-за головы. Жимы сидя выполняйте на всех трех тренировках в течение недели. Чередуйте виды уп-

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

**ВСЕГДА
ГОТОВ К ПРЫЖКУ!**



MD COLLAGEN –
на основе гидролизата
коллагена



MD JOINT –
на основе сульфатов
глюкозамина и хондроитина

НЕЗАМЕНИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СУСТАВОВ, СВЯЗОК И КОЖИ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru

ражнений и количество повторений, используйте как тяжелую, так и среднюю и легкую системы.

Темпы прогресса для каждого свои, тем не менее, все в конечном итоге достигают плато. Именно тогда вы должны внести изменения в тренировки, чтобы усилить нагрузку и в то же время продолжать прогрессировать. Существует много способов достижения этого. Вы можете увеличить количество подходов или включить еще одно упражнение для определенной части тела.

В какой-то момент вы, возможно, обнаружите, что проводите в спортзале слишком много времени. С вас хватит полутора часов. Если вы растягиваете тренировку до двух часов или более, то эффективность последних упражнений будет низкой, а перетренированность почти наверняка отрицательно скажется на вашей следующей тренировке. Решить проблему можно, добавив еще один день тренировок. Этот день, должен быть очень легким, а тренировка — занимать 30–40 минут. Зато она даст вам прекрасную возможность заняться теми упражнениями, на которые у вас обычно не хватает времени. Несмотря на то, что продолжительность тренировки невелика, и вы работаете с относительно небольшими весами, ваша еженедельная нагрузка значительно увеличится.

В дни, когда вы не посещаете спортзал, вы можете проводить короткие тренировки дома с гантелями или небольшими весами на штанге. Если вам позволяют обстоятельства, в два раза увеличьте продолжительность тренировки дважды в неделю, и это существенно повысит общий объем работы. Когда я работал в «Йорк Барбелл» (York Barbell), у нас это получалось, так как занятия тяжелой атлетикой были нашей обязанностью. В полдень мы выполняли 45-минутную тренировку, а потом возвращались в спортзал в четыре часа дня и проводили более продолжительную тренировку. Я понимаю, что далеко не у всех есть такая возможность.

Следует отметить, что, хотя я и вношу значительное разнообразие в программу тренировок своих атлетов, это не является необходимостью. Вы можете увеличить свой силовой потенциал и без этого. Многие тяжелоатлеты в клубе «Йорк Барбелл» работали только над тремя «олимпий-

Естественный выбор

Первый тяжелоатлет-олимпиец, которого я стал тренировать, показал себя настолько хорошо, что был включен в состав команды, участвовавшей в международных соревнованиях. Его застал врасплох внезапный тест на допинг — результат оказался положительным. Его исключили из команды и дисквалифицировали на два года. Если бы он попался на употреблении стероидов еще раз, дисквалификация стала бы пожизненной. Случилось так, что, когда произошли эти события, я жил на расстоянии часа езды от него. Он связался со мной и поинтересовался, смогу ли я помочь ему добиться бывшего уровня силового потенциала, не используя при этом запрещенных препаратов.

Зная, что у него есть средства на покупку необходимых пищевых добавок и достаточно времени для тренировок, я ответил, что у него это получится, хотя, возможно, придется потратить полгода или даже больше. Выбора у него не было — веса, которые он брал, резко уменьшились после того, как он перестал употреблять стероиды, — и он согласился опробовать мою программу тренировок.

Частью нашей с ним договоренности было то, что он обязался вести подробные записи о всех своих тренировках, высчитывать свою ежедневную и еженедельную нагрузку, отмечать пищевые добавки, которые он принимал, и их количество, а также учитывать в дневнике такие факторы, как отдых и масса тела. В применяемых им добавках ничего сложного не было: витамины В-комплекса, витамины Е, С, А и D, мультиминеральные таблетки, смесь магния и кальция, аминокислоты, а также протеин в виде молочных коктейлей. Все это он употреблял в очень больших дозах. Тем не менее, сумма затрат не шла ни в какое сравнение с той, которую он потратил бы, если бы принимал стероиды.

Раз в неделю я ездил в зал, где он тренировался, и смотрел, как продвигается дело. Потом мы ехали к нему домой и просматривали дневник его тренировок. Мы вместе решали, стоит ли ему увеличить нагрузку, веса, добавить какие-либо новые упражнения или изменить количество пищевых добавок.

В итоге он установил личный рекорд в рывке и увеличил свой результат в толчке через семь месяцев после того, как перестал употреблять стероиды. Когда его восстановили после дисквалификации, он оставался в шестерке лучших в своей весовой категории в течение двух лет, пока травма колена не вынудила его уйти из спорта.

Не забывайте, что он был уже опытным тяжелоатлетом, когда начал тренироваться по этой программе, мог позволить себе покупать пищевые добавки, которые принимал ежедневно в больших количествах. Кроме того, у него было много времени (и это — настоящая роскошь), которое он мог уделять тренировкам. Иногда он тренировался дважды в день. Тем не менее, это доказывает, что, выбрав естественный путь, можно преуспеть и сохранить при этом здоровье.

скими» видами жима — становая тяга, рывок и толчок, а также жим сидя. Они никогда не выполняли каких-либо вспомогательных упражнений. Такие именитые атлеты, как Боб Беднарски (Bob Bednarski), Билл Марч (Bill March), Гомер Браннун (Homer Brunning) и другие придерживались такой программы тренировок и добились значительных успехов.

Но просто увеличение объема выполняемой вами работы недостаточно для того, чтобы установить личный рекорд в определенном виде жима. Например, в жиме лежа вы выполняете три сета по пять повто-

рений с весом 100 кг. Со временем вы добавляете еще три сета по пять повторений, удваивая таким образом нагрузку. Главная проблема состоит в том, что вы «не подняли вершину пирамиды».

Чтобы добиться этого, вам необходимо включить в программу тренировок работу с большими весами, но с меньшим числом повторений. Вы должны выполнять сеты по 3, 2 и 1 повторению, поскольку они лучше, чем подходы с большим числом повторений, задействуют связки, а связки и сухожилия — основа силы. Эффективный метод система-

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



ВИТА ФОРМУЛА

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

КОЛЛАГЕН

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

КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это коллаген, дополненный витамином С

ZMA

ZMA – патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

тического увеличения нагрузки – изменение количества повторений каждый раз, когда вы выполняете упражнение. Практически во всех видах жима я предпочитаю следующую последовательность числа повторений: 8, 5, 3, 2 или 1. Таким образом вы ежемесячно увеличиваете изначальную массу жима. Например, я практикую четыре основных вида упражнений для верхней части тела: жим лежа, наклоны, жим сидя из-за головы и приседания. Нужно применять эту последовательность во всех видах жима по очереди, чтобы еженедельно добиваться рекордного веса в одиночном жиме или в двух повторениях на данный вид жима (двойном жиме). Это очень хороший стимул, так как перед вами каждую неделю стоит новая цель.

Имейте в виду, вы должны стремиться к тому, чтобы масса тройного жима (трех повторений на данный вид жима) была примерно на 10 кг меньше по сравнению с массой одиночного жима, а масса двойного жима – на 5 кг меньше. Тогда у вас есть шанс добиться успеха. Другими словами, вам нужно выжимать два раза по 132 кг или три раза по 127 кг, чтобы в одиночном жиме взять заветный вес – 136 кг!

Нельзя сказать, что удвоение нагрузки и увеличение одиночных показателей в основных видах жима в течение первых шести недель тренировок несвойственна для атлетов. Нет ничего необычного в том, что темпы прогресса замедляются. Разумеется, в связи с этим передо мной встает вопрос: есть ли максимум, в пределах которого можно увеличить еженедельную нагрузку, не рискуя при этом перетренироваться? Если вы достигли довольно высокого уровня, около 34000 кг в неделю,



вам следует увеличить недельную нагрузку в течение следующего месяца не более, чем на 10 %.

Это процентное соотношение я позаимствовал из программы тренировок бегунов на длинные дистанции. Расстояние для бегуна – то же самое, что и нагрузка для атлета. Бегуны знают, что они должны пробежать определенное число миль, чтобы успешно выступить на соревнованиях. Им также известно, что, если они попытаются увеличить расстояние больше, чем на 10% в месяц, они перетренируются. Несмотря на то, что 10% в месяц не кажутся большим достижением, прогресс, несомненно, значителен. Возьмем рассмотренный выше пример. Ваша недельная нагрузка составляет 34000 кг. Если вы будете увеличивать нагрузку на рекомендуемые 10% в течение следующих четырех месяцев, окажется, что она составляет 5000 кг в неделю.

Метод, который, как я убедился, помогает существенно увеличить нагруз-

ку, состоит в том, что неделя тяжелых тренировок чередуется с неделей облегченной. Этого легко достичь с помощью чередования упражнений. Вас ждет прорыв по всем показателям. Следующая неделя менее напряженных тренировок на самом деле не будет для вас легче, поскольку вы по-прежнему будете работать на пределе своих возможностей, однако общая нагрузка за неделю, будет меньшей. Вы не так устанете, и вам будет легче восстанавливаться.

Некоторые атлеты считают, что добиваются лучших результатов, если отводят для тяжелых тренировок лишь одну неделю в месяц. Я тренировал нескольких опытных атлетов, которые преуспели за счет того, что чередовали в течение месяца недели тренировок в такой последовательности: тяжелая, легкая, средняя, средняя.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что, когда вы стремитесь увеличить нагрузку и улучшить одиночные итоговые показатели, очень большое значение имеют отдых и необходимые для вашего организма питательные вещества. Это жизненно важно для успеха. Во многих случаях перетренированность атлетов объясняется не избыточным объемом работы в спортзале, а недостатком отдыха и неправильным питанием.

Прилежно ведите тренировочный дневник, постепенно расширяйте основание пирамиды вашей силы и возвышайте ее вершину. Очень быстро эта пирамида станет самой высокой среди тех, кто тренируется в вашем спортзале, а возможно, и самой высокой во всем мире. **IM**

В какой-то момент вы, возможно, обнаружите, что проводите в спортзале слишком много времени. С вас хватит полутора часов. Если вы растягиваете тренировку до двух часов или более, то эффективность последних упражнений будет низкой, а перетренированность почти наверняка отрицательно скажется на вашей следующей тренировке

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

**XXI
power**

**Питание XXI
-УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**



Сергей Огородников
мистер Юниверс 2005
среди профессионалов



Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

Возраст: 41 год.

Рост: 170 см.

Вес: 64 кг в межсезонье, 60 кг на соревнованиях.

Родилась в Вадене, Канада.

Живет в Лас-Вегасе, США.

Профессионал IFBB, рекламный представитель бренда «Whey Gourmet», модель, визажист и стилист.

Замужем уже 17 лет.

О тренировках: «Я тренируюсь с понедельника по субботу, а в воскресенье отдыхаю. В понедельник, среду, пятницу и субботу я тренируюсь с тяжестями в спорт-

зале. Кардиосессии у меня проходят каждое утро перед завтраком. Кроме того, я плаваю в бассейне днем пять дней в неделю. Еще я люблю бегать по лестнице или по беговой дорожке».

Пример тренировки (ноги):

Разминка на степпере.

Приседания в тренажере Смита

5x6-12

Гак-приседания

4-5x8

Экстензии одной ноги

4x8

Выпады

3 сета до отказа

О любимой еде: «Мне нравится пицца, фруктовый пирог, йогурты, блины, французские тосты... Похоже, что я слишком долго просидела на диете, не правда ли?»

Веб-сайт: www.Elaine-Fit.com



Немеркнущая

Элейн Гудблад

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)







САЛОН
**СПОРТ
СЕРВИС**

МЕТРО

САВЕЛОВСКАЯ



УЛИЦА БУТЫРСКАЯ, ДОМ 6, КОРПУС 3 "В"

тел.: (495) 971-63-45

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

**схема
проезда:**









Как Крамбл

с добавлением Фруктозы

Каждый батончик содержит
20% ценных сывороточных
белков, L-карнитин,
преобразующий жир
в энергию и всего 2,5 грамма
ненасыщенных жиров



ДЕВЯТЬ превосходных вкусов!

- орехи в шоколаде
- восхитительный кокосовый
- хрустящее наслаждение
- курага в шоколаде
- чернослив в шоколаде
- изюм в шоколаде
- цукаты в шоколаде
- кофейный
- кофейный в молочной глазури

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ОПТОВЫХ ЗАКУПОК
(495) 510-17-95



Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА



делает форму



ОГРОМНЫЕ РУКИ



Джим Хэфер (Jim Hafer)

Набираем мышечную массу без стероидов

Построить большие руки – достойная цель! Я загорелся этой идеей еще в 1960 году, когда учился в девятом классе. Мой старший брат Джек однажды принес домой культуристический журнал со статьей «Человек с самыми большими и мускулистыми руками». Этим человеком был Лерой Колберт (Leroy Colbert), бодибилдер из Нью-Джерси. Статья рассказывала о том, как он построил свои 50-сантиметровые руки. На фотографии был сам Лерой, демонстрирующий великолепные бицепсы.

Я был просто зачарован и не мог отвести взгляда от этих потрясающих рук. Они были невероят-

ными! Невероятным был и торс Лероя – грудь, плечи, спина и все это при очень узкой талии. Но мое воображение захватили именно руки.

В моей жизни наступил поворотный момент. До этого я был неистовым поклонником спорта. Я читал все спортивные журналы и смотрел репортажи с различных спортивных мероприятий по телевизору. Моими героями были Эдди Мэтьюс (Eddie Matthews) из бейсбольной команды «Braves», Роджер Мэрис (Roger Maris) из «Yankees» и Валерий Брумель из России, лучший в мире прыгун в высоту. После этого журнала все изменилось. Я решил, что хочу иметь такие же руки, как у Колберта!

Конечно, в те времена никто и понятия не имел о генетическом потенциале, по крайней мере, культуристические журналы о нем точно не писали. Главной мотивацией было то, что каждый способен стать таким, как Лерой. Все, что нужно было делать, так это следовать советам, изложенным на страницах журналов, разумеется, после покупки оборудования, которое там же и рекламировалось. Да, и не забудьте о протеине. Это все – в один прекрасный день вы построите великолепную фигуру.

У меня не было денег, чтобы купить штангу или протеин, у меня вообще не было никаких отягощений, но я очень хотел иметь огромные руки.

Через некоторое время мой брат принес еще одну вещь, которая привлекла мое внимание. Это была 20-килограммовая разборная гантель. Она была одна, но это был старт. С этого поезда я уже не слезал никогда. Мне сейчас 57 лет, и я все еще тренируюсь. Мне повезло – я достиг успеха на поприще силы и размеров, и я построил большие руки.

Я упорно и тяжело тренировался, став, в конце концов, чемпионом Аризоны в тяжелой весовой категории. Жим с груди стоя у меня был 182 кг, а при собственном весе в 111 кг хват руки составлял 54 см. Это чистая правда, и я могу со всей ответственностью заявить, что никогда не принимал стероиды.

Главными целями моих тренировок были результаты в жиме с груди стоя и большие руки. Интерес к жиму стоя проявился еще в школе. Однажды я пришел в спортзал и заметил, что все взоры были обращены на платформу, посередине которой стоял огромный и мускулистый человек, я таких никогда не видел. Он выполнял жимы стоя с весом более чем 150 кг. Это был Джон Коул (Jon Cole), через несколько лет ставший чемпионом-пауэрлифтером. Я до сих пор считаю его одним из величайших силовых атлетов всех времен. Руки у него были огромные, – и это дало новый импульс моему стремлению построить такие же.

Объем или интенсивность?

Артур Джонс сделал целый ряд весомых утверждений в своих статьях



Модель: Джимми Мантис (Jimmie Mantis)

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ARTLAB

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС

тренажерах «Наутилус» и системе тренировок на них. Джоунз был догматиком тренинга, считая, например, что все упражнения – будь то на тренажерах или со свободными весами – должны выполняться в полной амплитуде.

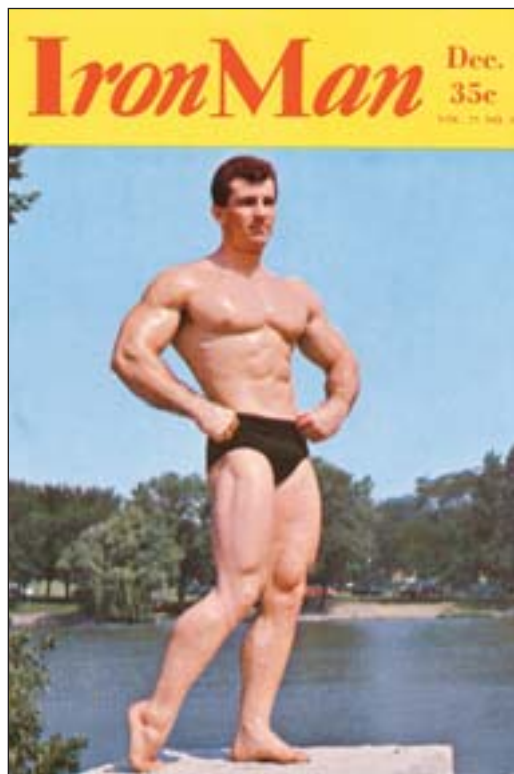
Однако, хотя Джонс настаивал на этом, мы вместе с друзьями думали иначе. Путем проб и ошибок мы выяснили, что можем добиваться значительного роста размеров и силы при помощи частичных повторений.

Кроме того, на своем опыте я выяснил, что исключительно важно тренироваться с максимально тяжелыми весами. На заре своей тренировочной карьеры я тренировался в соответствии с рекомендациями вейдеровских журналов «Muscle Builder» и «Mr. America». Авторы статей советовали выполнять множество сетов для каждой части тела и стараться достичь сильной накачки целевых мышц. Однако такой подход мне ничего не дал.

Однажды я зашел в магазин и увидел новый журнал – «Iron Man», который никогда не забуду. Он был довольно маленьким, но в нем я нашел море полезной тренировочной информации.

Я был восхищен как самим журналом, так и его издателем Пири Рэйдером. Он рекомендовал совершенно другой тип тренинга. В нем предлагалось использовать лишь несколько базовых упражнений, одновременно специализируясь на приседаниях, и постоянно стремиться увеличивать рабочие веса. Кроме того, подчеркивалась важность потребления молока в большом количестве, если вы стремитесь к размерам. Все, что я узнал от Рэйдера, я применил на практике. Через девять месяцев я стал на 45 кг тяжелее, от 72 кг до 117 кг. Я списался с Рэйдером и поделился своими успехами. Он посчитал, что мой опыт может помочь другим читателям достичь поставленных целей, и опубликовал мою историю вместе с фотографиями в «Iron Man».

Пытаясь стать обладателем больших рук, я тестировал вейдеровские накачивающие про-



граммы, но мало что получил. На этой стадии, после нескольких лет накачки, объем моих рук составлял около 40 см. Хотя это

тоже немало, но совсем не то, к чему я стремился с малых лет.

Итак, я начал тяжело тренироваться в приседаниях, жимах с груди стоя, разведениях рук на наклонной скамье и подъемах штанги на грудь, чтобы стимулировать рост силы и размеров всех мышечных групп. Для рук я использовал четыре упражнения: сгибания рук с EZ-грифом, концентрированные сгибания рук для бицепсов, жимы лежа узким хватом и экстензии лежа для трицепсов. Во всех упражнениях я обычно выполнял по два сета из шести повторений.

Свою систему я назвал целевым тренингом. В ней нет ничего революционного – вы просто стремитесь к желаемому числу повторений, в моем случае к шести. В каждом из двух сетов я пытался выполнить шесть повторений. Достигнув цели, на следующей тренировке увеличивал вес на 2,5 кг.

В этом и состоит смысл тренировки с прогрессивно увеличивающимся сопротивлением. Удивительно, сколько тренирующихся людей забывают это: веса должны расти. Помимо, это наиважнейший принцип тренировок с тяжестями, это ключ к наращиванию размеров и

силы. Если тоннаж сгибаний рук со штангой растет, то размеры бицепсов последуют за ним.

Если вы могли выполнять шесть повторений в сгибаниях рук со штангой с весом в 50 кг в этом году, а в следующем добились шести повторений с 75 кг, то ваши бицепсы непременно стали больше. А представьте себе их размеры, когда вы сможете сделать шесть повторений со 100 кг! Если вы заинтересованы в увеличении размеров мышц, то главной целью для вас должно стать наращивание весов в нескольких выбранных упражнениях.

Этот метод довел мои руки до обхвата в 49 см, а вот что я



ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

АНТИСТРЕСС

В КАЖДОЙ КАПСУЛЕ 200 мг МАГНИЯ И 2 мг ВИТАМИНА B6

Mg + B6 - это новая эффективная комбинация кальция с витамином B6. **Магний** - элемент, который помогает в борьбе с депрессией, обеспечит здоровое состояние сердечно-сосудистой системы, поддерживает здоровое состояние зубов, помогает предупредить отложения кальция, камни в почках и желчном пузыре. **Витамин B6** необходим для эффективного усвоения магния.

Формат: около 40 лбт.

АНТИОКСИДАНТ-С

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА В КАПСУЛАХ

Витамин С - это витамин, который играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей организма, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов, предохраняет от многих вирусных и бактериальных инфекций способствует снижению уровня холестерина в крови и уменьшает вероятность тромбообразования, не синтезируется внутри человеческого организма.

Формат: около 40 лбт.

АНТИОКСИДАНТ-Е

АЛЬФА ТОКОФЕРОЛ В КАПСУЛАХ (400 МЕ в капсуле)

Антиоксидант-Е - это пищевая добавка, на основе витамина Е (альфа - токоферола). **Витамин Е** - активный антиоксидант, препятствующий окислению жировых соединений, а также витамина А и других веществ. Регулярный прием этого витамина замедляет старение клеток, снижает утомляемость, повышает выносливость организма, предупреждает появление кровяных тромбов, ускоряет заживление ожогов.

Формат: около 60 лбт.

Ca + Mg

КОМПЛЕКС Кальция И Магния С ВИТАМИНОМ А

Ca + Mg - это эффективная комбинация кальция с магнием и витамином А. **Кальций** - это основной минерал человеческого тела, необходимый для здоровья костей и зубов. В сочетании с **магнием** этот элемент способствует здоровью сердечно-сосудистой системы и эффективно помогает нервной системе в передаче нервных импульсов. Комплекс помогает бороться против бессонницы и депрессий.

Формат: около 40 лбт., 100 лбт.

ВИТА ФОРМУЛА

ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

IRONMAN Вита Формула - высокоэффективная формула, включающая в себя богатый набор витаминов и минералов, необходимых организму. **IRONMAN Вита Формула** не содержит каких-либо искусственных красителей и добавок.

Формат: около 60 уба., 100 уба., 200 уба.

ВИТА ФОРМУЛА ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

IRONMAN Вита Формула - вкусная жевательная формула, включающая в себя набор 10 витаминов, необходимых Вашему организму ежедневно. Продукт не содержит каких-либо искусственных красителей и добавок.

Формат: около 90 уба., 30 уба.

Глф: брматийо, миппо



IRONMAN

ВЫБОР ЧЕМПИОНОВ



www.ironman.ru

делал, когда мне захотелось увеличить их размеры до 54 см.

Новая цель

Я думал об экспериментах с частичными повторениями в некоторых упражнениях. Я знал, что в таком случае смогу работать с более тяжелыми весами. Мне было ясно, что вес, с которым можно выполнить полные повторения, ограничивается мертвой точкой упражнения, через которую вы сможете его провести. В каждом упражнении есть свои сильные и слабые отрезки амплитуды. На первом вы сможете двигать больший вес, чем на втором. Проблема становится очевидной, когда вы понимаете, что величина используемого веса определяет число задействованных в работу волокон. Другими словами, чем тяжелее вес, тем больше мышечных волокон включается в работу и, следовательно, тем большее их число вырастет. Понятно, что это и есть путь к большим и сильным мышцам.

Итак, максимальный вес определяется наислабейшим звеном в цепи. Вот тут-то мы и приходим к частичным повторениям.

Тренировка для увеличения массы рук

Теперь давайте поговорим о самой тренировочной программе. Она была разработана в соответствии с моими целями, вы же можете использовать

эту идею в других упражнениях, но не увеличивайте количество самих упражнений, если хотите добиться максимального роста силы и размеров. Моя программа способна дать вам гарантированный прогресс. Я тренировался по ней дважды в неделю – в понедельник и в четверг.

Жимы штанги с груди сидя. Это упражнение я выполнял в силовой раме, которая, по моему мнению, является вторым по значимости видом оборудования после самой штанги. Я всегда использовал скамью с устойчивой спинкой. Стопоры на силовой раме я устанавливал так, чтобы гриф оказывался на уровне моего носа. С этой позиции я выжимал его вверх на прямые руки, выполняя два сета из восьми повторений.

Тяги вниз хватом снизу. В этом упражнении хват такой, что ваши ладони смотрят на вас, а не от вас, как в традиционных тягах.

У меня амплитуда упражнения составляла 20 см. Начинать я от уровня лба и тянул рукоятку к груди. Сделав последнее повторение в сете, я позволял рукоятке вернуться до уровня прямо под подбородком и задерживал ее в этой позиции на 12 секунд. Всего было два сета из восьми повторений, которые по-настоящему взрывали мои широчайшие и бицепсы. Попробуйте эту технику, и вы познакомитесь с новыми ощущениями в бицепсах.



Модель: Арон Брунфилд (Aron Brumfield)

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

**MD MUSCULAR
DEVELOPMENT**

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе
экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

– жиросжигающий энергетик на основе
экстракта гуараны и L-Карнитина

MD L-CARNITINE

– изотонический напиток с L-Карнитином

MD ISOTONIC

– изотонический напиток



ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru

Частичные жимы вниз. Я работал в нижних 15-20 см амплитуды, начиная от уровня пупка и выжимая рукоятку вниз до выключения локтей. Выполнив восемь повторений, я позволял рукоятке вернуться к уровню пупка и задерживался в этой позиции 12 секунд. Опять же два сета из восьми повторений.

Сгибания рук с EZ-грифом сидя. Я сидел на скамье, располагая EZ-гриф на бедрах, и сгибал руки из

этой позиции. Формула все та же – два сета из восьми повторений с 12-секундным удержанием веса на этот раз в положении, когда предплечья параллельны полу.

Частичные жимы лежа узким хватом. Упражнение выполнялось в силовой раме и начиналось с уровня грифа, когда плечевые отделы рук были параллельны полу. Из этой позиции я выжимал гриф на прямые руки. Два сета из восьми повторений с



Модель: Скотт Ла Кур (Skip La Cour)



Модель: Джорж Фарах (George Farah)

12-секундным удержанием на уровне двух сантиметров ниже выключения.

Эта программа довела мои руки до 54 см, и я думаю, что во многом благодаря удержаниям. Они дают совершенно необычные ощущения. Делая их, вы ощущаете глубокую боль в мышцах в конце сета, отказываясь от них, вы обманываете себя и не чувствуете жесткой стимуляции.

Итак, самая важная цель тренировок – постоянно стремиться к увеличению рабочих весов. Это очень важно! Большие веса – большие мышцы, поэтому используйте систему целевого тренинга во всех упражнениях. Если вы сделали все восемь повторений с данным весом, на следующей тренировке увеличьте его на 2,5 кг и т. д.

Что касается не очень большого числа сетов, я скажу вам, что, если вы поработаете с достаточно большими весами, то двух будет вполне достаточно.

Если вы последуете этой программе, то значительно вырастаете. Мне 57 лет, и я все еще тренируюсь по похожей программе, а мои руки в обхвате по-прежнему больше 50 см! **IM**

MD



MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

розничные продажи: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795

8 (925) 518-0370

dikareva@sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

www.sportservice.ru

ИКС

Большая
ошибка
бодибилдеров

повторения

Стив Холмэн и Джонатан Лоусон (Steve Holman and Jonathan Lawson)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

В своих публикациях мы обсуждаем многие аспекты, сопутствующие ускоренному построению мышечной массы. В частности, мы говорили о том, что рабочие сеты – это самый мощный стимулятор роста массы, для чего разработали свой фирменный анаболический сет. Однако вы могли упустить большую часть весьма важных деталей, а это серьезная ошибка для бодибилдера, идущего к своим целям.

Главная проблема здесь – в расчете идеального времени нагрузки, в течение которого мышца получает наибольшую стимуляцию роста. Как показали исследования, для инициации максимального роста время под нагруз-

кой должно составлять 35–40 секунд. Теперь взгляните на большинство тренирующихся в спортзалах. Вы увидите, что мало кто из них достигает указанного диапазона – многие не доходят даже до половины. А это означает или медленный, или нулевой рост. Запомните, 35–40 секунд – это идеальное время для любого упражнения при условии, что вы работаете в хорошей форме. Это зона роста для каждого сета. Как мы уже говорили, подбрасывание веса и читинг в точке выработки максимальных усилий (как делают многие чемпионы) может перегрузить мышцы в ключевой точке амплитуды и сократить необходимое для гипертрофии время под нагрузкой.



Например, если вы выполняете сет сгибаний рук с читингом, где наибольшие усилия вырабатываются в точке, находящейся между углом в локте в 90° и выпрямленными руками, вашим мышцам для стимуляции роста может понадобиться менее 35 секунд, благодаря значительной перегрузке в точке выработки максимальных усилий. Более эффективная работа нервной системы также сможет помочь вам задействовать больше волокон и сделать это быстрее.



Модель: Тамир Эллахат (Tamer Elahat)



Модель: Питер Пулман (Peter Putman)

Однако читинг исключительно опасен, особенно если вы хардгейнер, потому что ваши связки и сухожилия не относятся к числу сверхвыносливых (как и ваша нервная система). Поэтому большинству людей читинг противопоказан. Они должны выполнять относительно строгие повторения и работать до 35-40-секундной отметки. Вот как это должно происходить.

Мы говорили, что опускание веса должно занимать примерно две секунды, а подъем примерно полторы секунды, то есть, три с половиной секунды на повторение. Если вы выполняете восемь повторений, то время под нагрузкой составит 28 секунд. Маловато. Такое время скорее строит силу, чем массу. Вот здесь и кроется ошибка – на этой временной отметке большинство тренирующихся заканчивают свой сет.

Между тем, в идеальном сете вы

должны выполнить форсированное повторение – оно будет девятым. Получилось 31,5 секунды. Затем вы опускаете вес в точку выработки максимальных усилий (полурастянутая позиция) и продолжаете выполнять икс-повторения. Даже если их будет всего четыре по одной секунде, вы уже попадете в зону роста, получив длительность сета 35,5 секунд и нагрузив мышцы в ключевой точке активации волокон. (Многие тренирующиеся выполняют более четырех икс-повторений, доводя продолжительность сета до 40 секунд.)

При выполнении шести повторений вы находитесь в силовой зоне – 21 секунда. Это не значит, что вы не строите здесь массы, но это не оптимальный вариант. По сути, короткие сеты – одна из причин, по которой бодибилдеры вынуждены выполнять подход за подходом, чтобы стимулировать мышечный рост. Объем работы возрастает, а эффективность снижается.

Но что если пойти в другом направлении и выполнить 12 полных повторений? Некоторым это может помочь, но большинству людей не хватает выносливости, чтобы так долго вырабатывать усилия до самого конца продолжительного сета. После десятого повторения утомление достигнет целевую мышцу.

Таким образом, при двенадцати повторениях, даже если время нагрузки составит более сорока секунд, вы не сможете вырабатывать требуемые усилия к концу сета – как раз к тому моменту, когда в работу включаются двигательные единицы высокого порога. Утомление – это враг, особенно, в больших упражнениях. Даже с икс-повторениями в конце высокоповторного сета вы не всегда можете добиться оптимальной стимуляции роста.

Поэтому, если вы стремитесь извлечь максимальную пользу из каждого сета, не включающего икс-повторения, мы рекомендуем выполнять десять полных повторений (на 35 секунд). Сет с икс-повторениями должен состоять из восьми полных повторений и максимально возможного числа икс-повторений. Таким образом, вы войдете в зону роста, станете больше за короткий срок и проведете меньше времени в спортзале! **IM**

Ступенчатые сеты

Продление нагрузки в ходе выполнения сета до 35 секунд играет очень важную роль. Если вы сможете перегрузить точку выработки максимальных усилий в рамках 35 секунд, то сделаете из упражнения мощный строитель массы. Именно поэтому икс-повторения так хорошо работают, но мы нашли и другие эффективные техники, причем некоторые из них работают даже лучше, по крайней мере, в определенных упражнениях. Мы называем их смешанными икс-техниками, и они помогли нам добиться наилучшей в жизни формы.

Одна из этих техник – ступенчатые сеты. Она не нова – мы использовали ее в разных вариациях в прошлом, и ступенчатые сеты никогда не подводили нас. Как только мы включили их в свою программу, то сразу же заметили увеличение мускулистости и венозности. И мы даже знаем почему – это уникальный способ икс-перегрузки, если первую ступень сета выполнять в районе икс-точки. Это настоящий взрыв. Вторая ступень увеличивает время нагрузки для целевой мышцы.

Вот как нужно выполнять ступенчатый сет в приседаниях в тренажере Смита. Займите исходную позицию и опуститесь в нижнюю точку, где квадрицепсы будут параллельны полу. Отсюда поднимитесь, но лишь до половины амплитуды, затем снова опуститесь и так далее, до тех пор пока сможете терпеть жжение. Выполнив максимальное число частичных повторений в нижней части амплитуды (около девяти), вы испытаете настоящее облегчение, поднявшись (обычно с помощью тренировочного напарника) в точку выключения. Но это еще не все. Начните с произвольного стягивания квадрицепсов в точке выключения, а затем опуститесь примерно на треть амплитуды движения, снова поднимитесь, стяните квадрицепсы и снова опуститесь в частичном повторении.

Лучше ли частичные повторения в конце сета, выполненного до позитивного отказа, чем икс-повторения? Не всегда. Как мы уже говорили, полные повторения могут обеспечить оптимальное включение в работу быстросокращающихся волокон к концу сета, сделав тем самым последующие частичные повторения более мощными в результате реализации принципа вовлечения в работу двигательных единиц в соответствие с их размерами. Каскад активации двигательных единиц делает икс-повторения мощными стимуляторами роста мышечной массы.

Тем не менее, ступенчатые сеты должны присутствовать в программе – они помогут вам стать больше, если вы выполняете их после стандартного икс-сета. «После» – ключевое слово, так как вы уже нагрузили множество двигательных единиц обычными икс-повторениями.

Ступенчатая техника работает только в упражнениях, имеющих точку выключения суставов, таких как приседания и различные жимы. Если вы попытаетесь применить ступенчатую технику в движениях с непрерывным мышечным напряжением (например, в подтягиваниях), то в верхней части амплитуды у вас просто не хватит сил, потому что это наиболее слабый ее отрезок.

У нас есть и другие смешанные икс-техники, о которых мы поговорим на страницах журнала в дальнейшем.



Модель: Джонатан Лоусон и Стив Холман (Jonathan Lawson and Steve Holman)

АТЛЕТ
ЮНИЙ

НЕ ТОЛЬКО

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!

ATHLETE
JUNIOR



ПРОТЕИН № 1

ПРОТЕИН № 2

PROTEIN GAINER № 1

PROTEIN GAINER № 2

ПРОТЕИН № 1 С КРЕАТИНОМ

ПРОТЕИН № 2 С КРЕАТИНОМ

АМИНО № 1

АМИНО № 2

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ



JUNIOR

ПРАВИЛА КУЛЬТУРИСТОВ

Часть 2

Опыт,
полученный
за 30 лет
тренировок

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



В прошлом месяце мы говорили о восьми принципах, являющихся ключевыми для достижения успеха в бодибилдинге. Вот еще восемь правил, которые, к сожалению, никто не научил меня 30 лет назад, когда я начал заниматься бодибилдингом.

Не будь жертвой высокообъемного тренинга

Низкообъемные тренировки оптимально подходят для большинства бодибилдеров. Немногие атлеты, не употребляющие стероиды, способны восстанавливаться и на-

ращивать мышцы, занимаясь высокообъемным тренингом. Бодибилдеры, успешно практикующие высокообъемный тренинг, имеют врожденные способности к занятию бодибилдингом и/или принимают стероиды.

Занимайтесь «сокращенным» тренингом и выполняйте в ходе тренировки не более 20 сетов – не на какую-либо группу мышц, а за всю тренировку! Это – предел. Для набора максимальной мышечной массы лучше всего подойдет тренировка примерно из 10-12 сетов, а некоторым атлетам и того меньше.

Избавься от идеи интенсивности тренинга

После того, как я устранил перегибы в отношении объемов тренинга, мои тренировки продолжали оставаться бесполезными, потому что моей навязчивой идеей стала их интенсивность. Я считал, что невозможно тренироваться слишком интенсивно, можно тренироваться только слишком долго. В течение нескольких лет я был одержим интенсивностью тренировок. Я полагал, что высокое напряжение при выполнении упражнений является залогом успеха в бодибилдинге. Но тренировка до мышечного отказа была для меня недостаточной – я постоянно продолжал выполнять упражнения после абсолютного отказа мышц, делая негативные и форсированные повторения. За этот период я не добился никакого мышечного роста, и многие другие бодибилдеры также пришли к выводу о том, что ультраинтенсивный тренинг не приносит никакой пользы.

Тренинг должен быть интенсивным, но не следует продолжать выполнять упражнение после мышечного отказа. Доводить упражнение до абсолютного мышечного отказа нельзя.

Меньше думай об увеличении тяжестей

Постоянное увеличение рабочих весов не гарантирует увеличения мышц. Самые большие мышцы не значит – самые сильные, а самые сильные не всегда выглядят самыми большими. Тем не менее, для большинства бодибилдеров постепенное увеличение отягощения чаще всего является признаком прогресса.

Чтобы увеличивать отягощение небольшими порциями, используйте небольшие блины весом всего 100 - 200 г. Еще один вариант – заменить эти небольшие блины крупными шайбами.

К примеру, вы застряли на выполнении жимов лежа в двух сетах из шести повторений со штангой весом в 111 кг. Если навесить на штангу еще 2,3 кг, количество повторений снизится, вы постараетесь исправить ситуацию, но, возможно, остановитесь в развитии. Но если бы вы добавили всего 200 г, то, вероятно, по-прежнему делали бы два сета из шести повторений. В следующий раз, можно было бы прибавить еще 200 г и, скорее всего, вы продолжили делать два сета из шести повторений. Постепенно, понемногу увеличивайте тяжести в жимах лежа, и со временем вес

штанги станет значительно больше – равно как и мышцы груди и рук.

То же самое касается других упражнений. Увеличение отягощения маленькими порциями не обязательно для начинающих, однако этот метод незаменим для опытных бодибилдеров.

Очень важно, каким образом вы увеличиваете тяжести. Если вы будете уделять чрезмерное внимание увеличению рабочего веса, это принесет лишь вред, поскольку техника выполнения упражнения будет нарушаться – вы утратите контроль над темпом повторений. Никогда не допускайте нарушений в технике упражнения или утраты контроля над темпом повторений только ради того, чтобы увеличить отягощение. Ваш девиз: правильная техника и контроль над темпом повторений – даже в конце сета, когда повторения даются тяжелее всего!

Рационально подходи к выбору базовых упражнений

Разные группы взаимозаменяемых упражнений могут давать одинаковые результаты. Подберите комплекс упражнений, вовлекающих в работу несколько суставов. Выполняя эти упражнения, вы сможете тренироваться последовательно и безопасно, со временем увеличивая силовой потенциал. Придерживайтесь этого комплекса упражнений в течение долгого времени. Это – ваши базовые упражнения.

Если вы можете без риска для здоровья выполнять приседания, постепенно увеличивая нагрузку, выполняйте приседания со штангой. Если нет, забудьте про приседания. Вместо этого попробуйте заняться жимами ногами, мертвыми тягами в тренажере или приседаниями с отягощением, привязанным к поясу. Все эти упражнения могут дать потрясающие результаты – если выполнять их правильно, постепенно увеличивая нагрузку.

Если вы можете заниматься жимами лежа без риска для здоровья и постепенно увеличивая отягощение – выполняйте жимы лежа. Если не можете, забудьте об этом. Отжимания на тренажере, жимы гантелей лежа, жимы лежа на наклонной скамье и жимы от груди в тренажере «Хаммер» – все эти упражнения являются хорошей альтернативой друг другу.



ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



Выполнение в кратчайшие сроки
Помощь в оформлении
Рекламная поддержка
Квалифицированный персонал
тел.: (495) 510-17-95
www.sportservice.ru



Дай свободным весам зеленый свет

Свободные веса есть во всех спортзалах, чего не скажешь о хороших тренажерах. Техника выполнения упражнений со свободными весами одинакова вне зависимости от марок штанг или гантелей. Совсем по-другому обстоит дело с тренажерами – к примеру, техника выполнения приседаний на тренажерах разных производителей выглядит по-своему. Поэтому старайтесь делать выбор в пользу упражнений со свободными весами.

Тем не менее, если у вас есть возможность заниматься на хороших тренажерах, можно заменить часть упражнений со свободными весами равноценным тренингом в тренажерах. Однако будьте осторожны. Занятия даже на самых высококлассных тренажерах могут стать причиной травм.

Признаками хорошего тренажера являются: возможность приспособления к разным типам фигуры (посредством регулировки уровней сидений, подушек для спины и разных положений рукояток), плавный ровный ход. На хороший тренажер легко забираться, сходить с него также легко.

Хотя современные сложные тренажеры и могут принести пользу, они не являются обязательным условием прогресса. Известно, что только упражнения со свободными весами (при условии правильного их выполнения) могут дать хороший результат.

Главный приоритет – рост мышц

Не начинайте тренировку с упражнений на те группы мышц, которые у вас хорошо развиты. Постройте тренировку таким образом, чтобы сначала проработать слаборазвитые мышцы, а сильные – в последнюю очередь. Например, если бицепсы бедер плоские и слабые, а квадрицепсы объемные и сильные, выполняйте сгибания ног перед приседаниями или жимами ног. Относиться к тренингу слабой мускулатуры необходимо столь же серьезно, как и к работе с хорошо развитыми мышцами.

Разминайся

Не пренебрегайте разминочными сетами. Лучше переусердствовать с разминкой, чем уделить ей недостаточно времени времени и сил. Воз-



можно, начинающим потребуется всего по одному разминочному сету на каждое упражнение, но опытным бодибилдерам придется делать по три разминочных – на приседания, жимы лежа, жимы ногами и другие упражнения. Что касается остальных упражнений, следует выполнять как минимум по одному разминочному сету на каждое из них, вне зависимости от того, занимаетесь вы этим упражнением в начале или в конце тренировки.

Не забывай варьировать упражнения

Когда занятия не дают никакого эффекта, надо что-то менять. Если какое-либо упражнение не приносит результатов в течение двух последних месяцев, значит, и в последующие два месяца этого не случится.

Сравните ваши тренировки с тем, что я обрисовал в обеих частях этой статьи. Если вы обнаружите существенные расхождения, это означает, что причина ваших неудач скорее всего кроется в тренинге. Однако,

если больших различий нет, проблема, возможно, состоит в том, что вы делаете или чего не делаете за порогом спортзала.

Тренинг, конечно, имеет существенное значение, однако многие преувеличивают его роль по отношению к другой слагаемой успеха – восстановлению организма после тренировки. Если система восстановления организма дает сбой, невозможно добиться больших успехов в бодибилдинге. Вы спите каждую ночь по восемь часов? И действительно ли принимаете пищу приблизительно каждые три часа – здоровую, богатую протеином пищу? Большинство бодибилдеров не соблюдают этих правил, и таким образом ограничивают возможности восстановления своего организма.

Если вы хотите добиться максимальных успехов в бодибилдинге, пользуйтесь всеми возможностями восстановления своего организма. Без этого вы не добьетесь хороших результатов, даже если ваши тренировки безукоризненны. **IM**



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ СЕРИИ LADY FITNESS

*Fat
Away*

FAT AWAY

это - новый низкокалорийный напиток, преобразующий жир в энергию, дающий прилив жизненных сил. Восполняет запас энергии за счет балластного жира.

*Liquid
L-carnitine*

LIQUID L-CARNITINE

это напиток, эффективно преобразующий жир в энергию. Жиросжигающие свойства L-карнитина подтверждены многочисленными исследованиями.

*Long
Power*

LONG POWER

питьевая гуарана для экстремальных ситуаций. Дает фантастический всплеск энергии на длительное время.



Продукты линии Lady Fitness

Вы всегда можете заказать
по телефону:

(495) 221- 6402

телефоны для оптовых закупок:

(495) 510-1795

(495) 780-66-45

Heavy Duty

Интенсивность: самый важный фактор бодибилдинга

Джон Литтл (John Little)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Все книги, статьи и лекции Майка Ментзера о культуристических тренировках ясно говорят о том, что ключом к успеху в бодибилдинге являются высокоинтенсивные мышечные сокращения – чем они выше, тем сильнее стимуляция мышечного роста.

Тренировки в стиле Heavy Duty позволяют вам мощно поднять интенсивность работы в зале. Но из-за этого приходится значительно сокращать

объемы тренировок. Ментзер замечает, что мышечный рост – это такая же защитная реакция организма на стресс тренировки, как производство меланина – естественная защита кожи от ультрафиолетового излучения. Если выйти на солнце в жаркий июльский день, реакцию организма на ультрафиолет можно увидеть почти сразу. На высокоинтенсивный стресс организм обычно реагирует так же быстро.



Наверняка вы замечали, что степень загара зависит от интенсивности солнечных лучей. Нельзя хорошо загореть в октябре или ноябре, потому что солнце стоит низко, а интенсивность его лучей по сравнению с летними месяцами слабее во много раз. Можно провести на таком солнце долгие часы, но не получить и тени бронзового загара. Совсем другое дело летом, когда интенсивность солнечного излучения ощутимо выше. Вырабатывающийся меланин позволяет нам дольше быть на солнце и не получать ожогов. Однако продолжительное воздействие постоянного стресса может сломать самые совершенные защитные механизмы тела. Похожие следствия возникают и в процессе тренировок мышц – со временем человек может выполнять все больше сетов, чем тогда, когда был слабее, но это никак не стимулирует увеличение силы.

Теоретически, можно поднять интенсивность до такого высокого уровня, что лишь одной секунды прямой стимуляции хватит для немедленного адаптивного отклика организма в виде увеличения размеров мышц. Тело тут же возведет защитный барьер на случай будущих «атак» такой же интенсивности. Максимальное односекундное сокращение стимулирует гораздо больший мы-

шечный рост, чем продолжительный тренировочный стресс меньшей интенсивности. Если сосредоточиться на низкоинтенсивной составляющей тренировок, можно постоянно удлинять сеты и увеличивать их количество. Низкоинтенсивные нагрузки мышцы могут переносить долгими часами. Однако такая тренировка принесет в результате только способность долго тренироваться. Тренируясь же с высокой интенсивностью, невозможно работать долго, зато адаптивный отклик оказывается медленным и ярко выраженным.

Интенсивность и время

Каждый из нас наделен своими генетическими пределами в отношении мышечного роста. Существует и конечный адаптивный отклик на стимуляцию мышц. Поэтому, если ваша цель – построить максимальные размеры и силу, то все усилия должны быть направлены именно на развитие размеров и силы. Это возможно лишь при 100%-ных мышечных сокращениях, которые достигаются только очень короткой тренировкой.

Интенсивность и продолжительность упражнений зависят друг от друга в обратной пропорции, то есть невозможно поддерживать высокую интенсивность в ходе долгой сессии. Если тренироваться с большим ко-

личеством сетов и повторений, то придется разделять тренировочные стимулы на силовые и выносливостные. Допустим, у нас есть 100 единиц адаптивной энергии, половина ее уходит на увеличение мышечной массы, а другая – на повышение выносливости. В результате мы получаем лишь 50% мышечного роста от того, которого могли бы достичь.

Чем ниже интенсивность, тем дольше может быть тренировка. Если поднять интенсивность до умеренного уровня, то получится тренироваться лишь умеренно долго (скажем, 45 минут или час). При максимальной интенсивности мы не сможем выполнить больше трех-шести сетов за одну тренировку (это будет всего около 10 минут общего тренировочного времени). Продолжительность – это время, затраченное на тренировку, а интенсивность – это процент от возможных мышечных усилий, вырабатываемых во время выполнения упражнения или за всю тренировочную сессию. У марафонцев интенсивность низкая, у спринтеров – высокая.

Интенсивность и мозг

Увеличение мышечной массы – это защитная реакция организма на стресс высокоинтенсивных мышечных сокращений. Понятно, что мы должны обеспечить причину – и довольно мощную – чтобы запустить эту реакцию. Организм должен ощутить нарушение гомеостаза. Умеренные или низкоинтенсивные усилия на это не способны, они не могут стимулировать заметный прирост мышечной массы. Из научной литературы мы знаем, что только максимальная интенсивность, максимальные мышечные сокращения приводят к росту размеров и силы. Вот почему так важна взаимосвязь между мозгом и мышцами.

Многие бодибилдеры избегают повышения интенсивности упражнений. Они предпочитают легкий путь увеличения числа сетов и упражнений, снижая интенсивность тренировок и увеличивая их продолжительность.

Ментзер писал:

«На пути увеличения интенсивности мышечных сокращений всегда встает мощный интеллектуальный барьер. Очень большие и сильные мышцы, сокращаясь с максимальной интен-





сивностью, предъявляют повышенные требования к восстановительным системам организма по сравнению с сокращениями малых, более слабых мышц. Поскольку такие требования организм воспринимает как угрозу жизни, то он делает все, для того чтобы избежать подобных стрессов. Усталость, беспокойство и сознательный выбор менее интенсивных тренировок являются как раз проявлениями подобной работы мозга. Поэтому, вместе с увеличением силы и ростом мускулатуры, нужно тренировать еще и свою волю, чтобы заставить организм тренироваться тяжело.

«Бодибилдеры, которые не хотят тренировать волю, находят себе оправдание в том, что более продолжительные тренировки якобы равны большему количеству сделанной

работы, что является, по их мнению, прогрессом. Между тем, целью бодибилдера является не увеличение количества упражнений, а выполнение именно тех упражнений, которые запустят механизмы роста. Такими упражнениями могут быть только высокоинтенсивные мышечные сокращения. Увеличивать продолжительность тренировок, добавляя в них упражнения, сетов или повторения, можно только за счет снижения интенсивности мышечных сокращений. Это единственный способ, позволяющий удлинять тренировки».

«Обратная связь между интенсивностью и продолжительностью тренировок может быть иллюстрирована шкалой, на одной конце которой высокая интенсивность и малая продолжительность, а на другой — низкая интенсивность и большая продолжительность. Обратная связь между интенсивностью и продолжительностью является одним из основных законов спортивной науки. Ему подчиняются все виды активности — от подготовки к экзаменам до колки дров или бодибилдинга. Чем интенсивнее делать что-либо, тем меньше время для этого требуется. Тому, кто хочет построить большие мышцы как можно быстрее, нужно тренироваться с наибольшей интенсивностью».

«Возьмем пример: ни один человек на земле не сможет пробежать мило с той скоростью, с которой он бежит 100 метров. Почему? Потому что спринт — это высокоинтенсивная активность, и ее интенсивность невозможно поддерживать долго. Соответственно, каждый, кто говорит о том, что он работает «интенсивно» на тренировках, которые длятся более часа (а некоторые бодибилдеры проводят в спортзале больше трех часов), пытается опровергнуть этот неизбежный закон».

«Вам не нужно каждый раз увеличивать количество сетов в упражнениях, нужно просто тренироваться тяжелее с каждым приходом в спортзал. Все, что может как-то повысить интенсивность вашей тренировки, это шаг в правильном направлении. Увеличивайте сопротивление, контролируйте темп, применяйте техники Heavy Duty, такие как негативы, статические удержания, частичные сокращения. Кроме того, работайте максимально тяжело в каждом сете, всякий раз ста-



Модель: Льюк Вуд (Luke Wood)

раясь увеличивать сопротивление. Каждая тренировка (и каждый сет) должны быть чем-то, что необходимо преодолеть на пути к прогрессу в построении мышц».

«Никто еще не смог опровергнуть теорию о том, что наращивание мышц — это тяжелое дело. Рост нужно постоянно форсировать, его нельзя добиться, если заставлять мышцы работать с легкими весами или выполнять задачи, которые им уже знакомы. Цель бодибилдинга — максимально вовлечь мышцы в работу, а не сократить усилия. Поэтому любое усложнение упражнений и повышение их интенсивности усилит характер вовлечения в работу мышечных волокон и повысит продуктивность упражнений. Высокая интенсивность усилий — единственный путь к построению больших мышц».

Ментзеру часто возражали, что высокоинтенсивный тренинг работает лишь для избранных. «Он доступен только генетически одаренным или тем, кто принимает стероиды». Подобные утверждения говорят лишь об игнорировании такими людьми природы продуктивного бодибилдинга, об их нежелании взглянуть на тренировочную методологию серьезно и объективно.

Если метод работает, то он работает — и точка. Если он работал в августе, то даст результаты и в октябре. Неправда, что бодибилдинг приносит плоды одному, но ничего не дает другому (при прочих равных условиях). Тренировочный метод Heavy Duty имеет под собой строгие научные обоснования и ясную логику, чего нельзя сказать о многих традиционных тренировочных методах.

С точки зрения физиологии мы все одинаковы. Нам всем нужны калории и сон, мы все сжигаем углеводы, получая по четыре калории из каждого грамма пищи, и всем нам нужны интенсивные упражнения, чтобы стимулировать рост мышц. Ментзер по этому поводу говорил следующее:

«Мы все уникальны как личности, но у нас у всех одинаковая мышечная физиология. Биохимические изменения, которые вызвали рост мышц у Майка Ментзера, точно такие же, как у вас, у вашего тренировочного напарника и вашего соседа. Отсюда следует, что специфические стимулы, вызвавшие эти изменения и последующий мышечный рост у Ментзера, у



Модель: Роберт Хач (Robert Hatch)

вас, вашего напарника и соседа, тоже одинаковые — высокоинтенсивные мышечные сокращения!»

Разница заключается лишь в том, что каждый человек адаптируется к высокоинтенсивным тренировкам с разной скоростью. Один строит мышцы быстро, другой — медленнее. Но мы все растем быстрее, если начинаем тренироваться более интенсивно. Если в данный момент вы не растете, начинайте повышать интенсивность тренировок.

Характер приспособления к стрессу высокоинтенсивных упражнений варьируется в зависимости от таких факторов, как пол, возраст, текущая физическая форма, мотивация и так далее, но стоящая за всем этим мышечная физиология одинакова. Разница лишь в уровне адаптации к стрессу: кому-то на восстановление потребуется пара

дней, а кому-то — пара недель. То, что человеческий организм увеличивает мышечную массу прямо пропорционально интенсивности упражнений, которые выполняют эти мышцы — это неоспоримо. Как сказал Майк Ментзер:

«Если бы у всех нас была разная мышечная физиология, то медицины как науки не существовало бы. Врач был бы вынужден изучать каждого больного как отдельную биологическую единицу со всеми ее особенностями. Затем ему приходилось бы для каждого разрабатывать особое лекарство с учетом всех этих особенностей. Возможность применения базовых принципов физиологии ко всей человеческой расе делает медицину жизнеспособной дисциплиной».

То же самое делает жизнеспособной дисциплиной и метод тренировок Heavy Duty. **IM**

Как Красивое

сделать Прекрасным



ДЕВЯТЬ превосходных ВКУСОВ!

- орехи в шоколаде
- восхитительный кокосовый
- хрустящее наслаждение
- курага в шоколаде
- чернослив в шоколаде
- изюм в шоколаде
- цукаты в шоколаде
- кофейный
- кофейный в молочной глазури

Каждый батончик
содержит
20% ценных сывороточных
белков и
L-карнитин, преобразующий
жир в энергию.

Вера Шиманская, олимпийская чемпионка
по художественной гимнастике
Фотограф: Александр Четурник

www.ladyfitness.ru

тел.: (495) 510-17-95



Генеральный план РАЗВИТИЯ

8 пунктов для создания эффективной индивидуальной программы

Кристофер Пеннингтон (Christopher Pennington) Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Почему тренирующиеся не планируют свои тренировочные программы более тщательно? За долгие годы собственных тренировок я убедился, что большинство понятия не имеет, как это следует делать. Разумеется, в общих чертах все понимают, как нужно тренироваться, какими должны быть результаты, но единственный план большинства приходящих в тренажерный зал – это количество сетов и повторений, которые необходимо выполнить за одну тренировку.

Я готов признать эффективность интуитивного тренинга. Но для успеха в нем тренирующийся должен быть исключительно гибким и умеющим внимательно прислушиваться к сигналам собственного организма, чтобы не навредить восстановлению. Однако интуитивный тренинг обладает и своими недостатками, один из которых – отсутствие взаимосвязи между тренировочными сессиями.

Взаимосвязь эта очень важна. Необходимо записывать результаты каждой тренировки, чтобы на следующей обеспечить себе необходимый прогресс

с учетом всех важных факторов – рабочих весов, количества сетов и повторений. Делать это нужно для того, чтобы избежать произвольных тренировок, не способных приблизить к поставленным целям. Протокол любого атлета не должен быть слишком сложным.

Составление программы – это индивидуальный процесс подбора упражнений, сетов, повторений и периодов отдыха, которые должны привести к желаемым результатам. Только обрисовав общую картину можно начать вносить необходимые тонкие корректировки. Вот тут и пригодится принцип инстинктивного тренинга – но только если он будет применяться в рамках общего плана. Следует всегда помнить, что незначительные детали могут существенно повлиять на конечные результаты, но без общего видения цели, можно легко упустить их.

Итак, оценив важность тщательного планирования, приступим к рассмотрению ключевых факторов структурирования тренировочной программы.

1. Чего ты хочешь достичь при помощи тренинга?

Можешь ли ты четко сформулировать цели собственных тренировок? Если ты стремишься преимущественно к силе, то лучше тренироваться 3-4 раза в неделю, сосредоточившись на увеличении силовых показателей. Если же твоя цель – мышечная масса, то и тренировки должны быть направленными на это. Тебе нужно и то, и другое? Тогда и план должен быть соответствующим. А может быть, внимания требует определенная часть тела? Значит, ей нужна дополнительная работа. Определи точно, что тебе нужно, и составляй план.

2. Какие мышечные группы ты хочешь проработать, и какие упражнения собираешься использовать?

Это один из самых важных вопросов, которым стоит задаться перед планированием тренировочного протокола. Без определения целевых мышечных групп тренировки становятся слишком длинными, – ты будешь пы-



Модель: Джордж Бетанкурт (Jorge Betancourt)



Модель: Аббас Кетам (Abbas Khatami)

таться нагрузить буквально все. Нет нужды говорить, что такой протокол очень быстро приведет к перетренированности.

Когда ты определишься с мышечными группами, нужно будет подобрать упражнения для них. Выбор упражнений настолько широк, что придется решать, каким образом их можно будет чередовать. Кроме того, придется подумать о том, какие техники интенсификации ты станешь использовать, например, форсированные повторения или сеты со сбрасыванием веса.

3. В какие дни недели ты можешь тренироваться?

Сколько тренировок в неделю ты можешь себе позволить? Ответив на этот вопрос, задай себе следующий: сколько дней ты должен тренироваться на самом деле? Если ты можешь приходить в спортзал пять раз в неделю, это вовсе не значит, что тренироваться следует именно пять раз. На тренировочный график влияют цели и образ жизни. Если неделя на работе выдалась особенно тяжелой, то есть смысл слегка уменьшить объем тренировок. Еще раз повторим: ты должен прислушиваться к сигналам собственного организма.

Протокол, в рамках которого атлет тренируется в понедельник, среду и пятницу, отличается от того, в котором другой атлет упражняется в понедельник, вторник, пятницу и субботу. Практика знает примеры успешной работы как по высокообъемному, так и по низкообъемному протоколу. Некоторые сильнейшие пауэрлифтеры мира тренируются лишь три дня в неделю, а кое-кто из тяжелоатлетов добился немалых успехов, тренируясь по 2-3 раза в день пять раз в неделю.

4. В какое время дня ты можешь тренироваться?

Ты тренируешься до или после работы? Какое-то время я тренировался после рабочего дня, но потом обнаружил, что утренние сессии приносят лучшие результаты. Большинство экспертов сходятся на том, что наиболее эффективно тренировки проходят в середине дня, когда были сделаны уже несколько приемов пищи – баки с топливом полны.

5. Какой должна быть продолжительность тренировок?

Сорок пять минут? Час? Если сессии слишком коротки, ты можешь не успеть выполнить некоторые важные сеты, но если они слишком продолжительны, то возрастает угроза перетренированности. Оптимально, тренировка



Модель: Уинберто Моранделл (Umberto Morandelli)



Модель: Локк Вуд (Luke Wood)



Модель: Ли Прист (Lee Priest)

должна длиться 1 час и 15 минут, включая разминку. Но есть очень много вариаций на эту тему. Например, если ты собираешься тренироваться несколько раз в день, каждая тренировка должна продолжаться 25-35 минут. С другой стороны, после длительного

Реши, какая из мышечных групп (или какое из упражнений) поможет тебе в достижении поставленной цели, и отдай первенство ей



НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

www.ironman.ru

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



перерыва в тренинге сессию можно продлить и до двух часов.

6. Какие упражнения, и в каком количестве ты намерен использовать?

Ты собираешься выполнять только одно упражнение на каждую мышечную группу? Обычно такая формула присуща максимальному силовому тренингу с очень тяжелыми весами. Другой вариант – два упражнения на мышечную группу. В этом случае устанавливается баланс между объемами и интенсивностью работы. Третий путь – разделение упражнений по механическому принципу. Многие атлеты используют жимовую/тяговую схему, выполняя, например, в понедельник жимовые движения (жимы лежа, жимы с груди и трицепсовые жимы), а в среду делая тяговые упражнения (тяги штанги в наклоне, сгибания рук).

7. Какие мышечные группы и упражнения наиболее важны?

Каковы твои приоритеты? Ты хочешь увеличить результат в жиме лежа, построить большие руки, присесть с большим весом? Реши, какая из мышечных групп (или какое из упражнений) поможет тебе в достижении поставленной цели, и отдай первенство ей. Если это размеры рук,

то обеспечить рукам соответствующий тренинг. Ты можешь использовать продвинутые техники, шокирующие мышцы. Если цель – жим лежа, нагрузжай грудь и все мышцы, вспомогательные в данном движении.

8. Сколько сетов и повторений следует выполнять на одной тренировке?

Определитесь, сколько сетов и повторений ты будешь выполнять для одной мышечной группы – в каждом конкретном упражнении, и в целом за тренировку. Это, пожалуй, самый трудный раздел планирования тренировочной программы, – уж очень много здесь обнаруживается вариаций. Поэтому необходимо постоянно следить за тем, что происходит в мире бодибилдинга. Регулярно читай разные журналы по бодибилдингу и бери на вооружение новые методы и техники.

Теперь ты имеешь представление о том, как нужно планировать тренировочную программу, осталось только воспользоваться изложенными здесь сведениями. Выполняй пункт за пунктом, обдумывая, как можно применить каждый в твоей конкретной ситуации. В итоге у тебя получится грамотная программа, которая вскоре принесет и видимые результаты. **IM**



Модель: Кэйиро Моринага (Kiyohiro Morinaga)

Параметры планирования тренировочной программы

1. Чего ты хочешь достичь при помощи тренинга? Понятно, что ты хочешь стать больше и сильнее, но постарайся определить свои цели яснее и конкретнее, например, выжать лежа свой собственный вес или добавить сантиметр на руки в ближайшие месяцы.

2. Какие мышечные группы ты хочешь проработать, и какие упражнения собираешься использовать? Тренировка всего тела в один день чаще всего является самым удачным вариантом для начинающих. В этот период наилучшим решением будет сосредоточиться на больших, многосуставных упражнениях.

3. В какие дни недели ты можешь тренироваться? Попробуй обеспечить себе хотя бы один день отдыха между сессиями. Тренируйся, например, в понедельник, среду и пятницу или во вторник и пятницу, если ты можешь позволить себе лишь два тренировочных дня в неделю.

4. В какое время дня ты можешь тренироваться? Некоторым лучше тренироваться по утрам, другим, особенно занятым, в обеденный перерыв. Не пытайся оправдать себя нехваткой времени – ты всегда можешь тренироваться хотя бы 2-3 раза в неделю, даже если для этого придется вставать раньше и заниматься дома.

5. Какой должна быть продолжительность тренировок? Исследования показывают, что силовые тренировки не должны длиться более часа – в противном случае резко падает тестостерон и происходит нежелательный подъем уровня катаболических гормонов.

6. Какие упражнения, и в каком количестве ты собираешься использовать? Фокус, повторим, должен быть сосредоточен на многосуставных упражнениях.

7. Какие мышечные группы и упражнения наиболее важны? Если у тебя в распоряжении всего лишь 30 минут, сосредоточься на крупных мышечных группах, таких как ноги, спина и грудь. Малые мышцы получат при этом непрямую стимуляцию.

8. Сколько сетов и повторений следует выполнять на одной тренировке? Для наращивания мышечных размеров придерживайся десяти повторений в сете, при работе на силу повторений должно быть меньше. Двух-трех сетов в каждом упражнении вполне достаточно.

ВПЕРВЫЕ!

СИСТЕМАТИЗИРОВАН ОГРОМНЫЙ СТАТИСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ!

В этих книгах впервые изложены точные факты и приведены цифры за 25-летний период развития пауэрлифтинга в **России**; включены протоколы всесоюзных соревнований, чемпионатов, первенств в СССР и РФ; систематизирована эволюция рекордов, установленных российскими пауэрлифтерами; проанализирован огромный статистический материал с чемпионатов Европы - тройка победителей каждого соревнования, факты зафиксированных рекордов. количество участников и завоеванных медалей в личном и командном зачете.



От автора:

... книги принесут **практическую пользу**
работникам физкультуры и спорта,
тренерам и спортсменам не только пауэрлифтинга,
но и любителям силовых видов спорта.



Вы можете приобрести эти книги
в салонах "Спорт Сервис",
спортивных и специализированных книжных
магазинах, заказать через интернет-магазин
(www.sportservice.ru)
или по телефону (495) 221-64-02.
Возможна доставка почтой по России.

ГОРМОНЫ

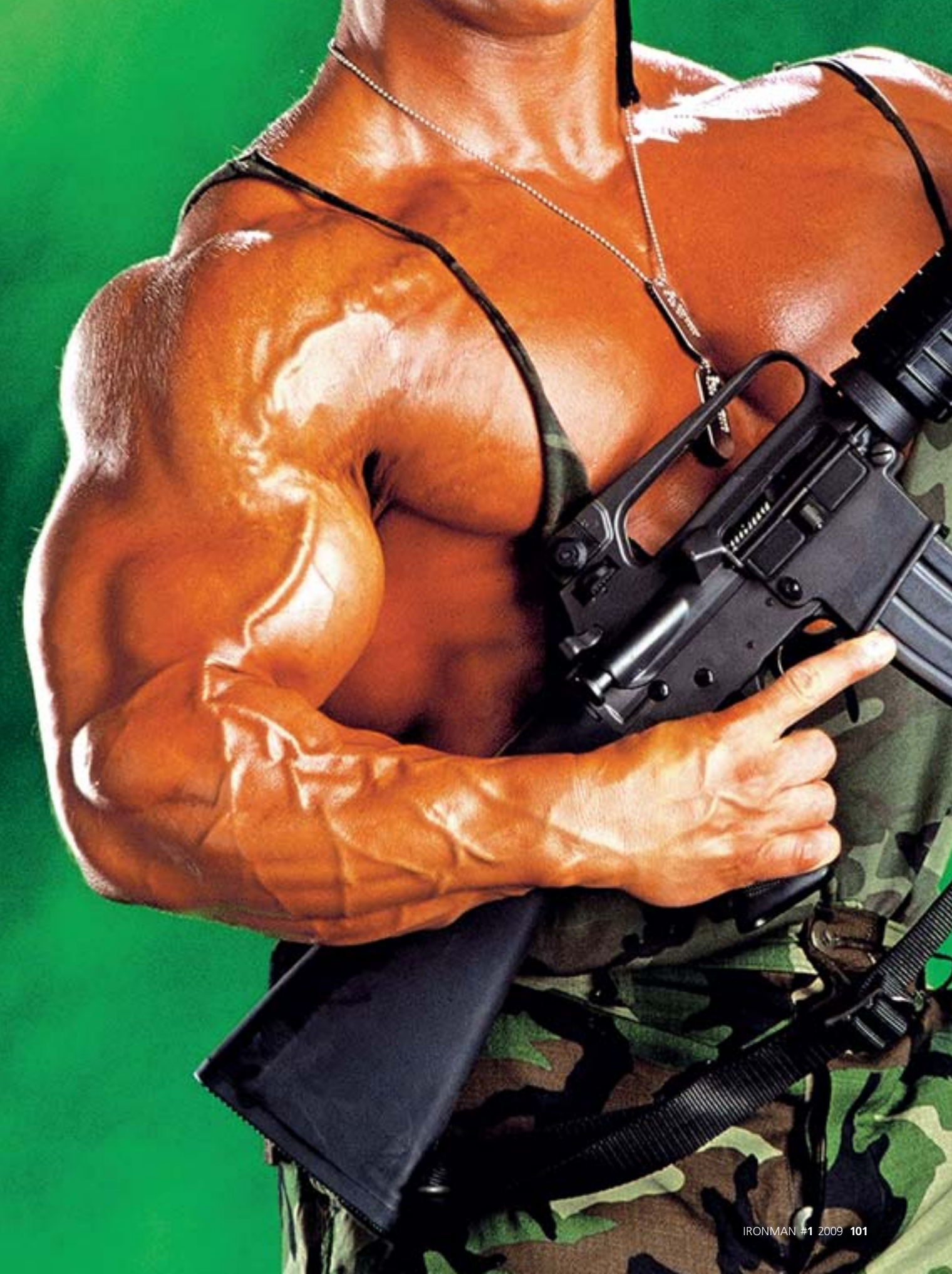
Ваши помощники в построении фигуры

Рехан Джалали (Rehan Jalali), фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Многие жалуются, что не могут сбросить лишний вес, несмотря на строгую диету, кардиотренировки и употребление различных пищевых добавок. То же самое происходит и при наборе мышечной массы. Это очень расстраивает людей, но самое интересное, что враг скрывается внутри нас. Это наши гормоны.

Гормоны — это биологически

активные вещества, регулирующие основные процессы во всем организме. «Ничто так не влияет на форму нашего тела, как гормоны» — говорит доктор Карлис Юлис (Karlis Ullis), известный специалист по гормонам. — «Гормоны регулируют вес, метаболизм, количество мышечной массы, аппетит и многие другие факторы. Причем это касается как мужчин, так и женщин».





Многие гормоны играют ключевую роль в процессах сжигания жира и набора мышечной массы: гормон роста (ГР) и инсулиноподобный фактор роста (IGF-1), тестостерон, эстроген, кортизол, инсулин и тиреоидные гормоны. «Если мы не будем учитывать активность собственных гормонов, то абсолютно точно вернем весь вес, который потеряли, следуя строгой диете», — говорит Юлис.

Гормон роста (ГР)

Гормон роста высвобождается гипофизом, и его количество обычно снижается с возрастом. Он высвобождается во время сна (1), но наиболее ярко проявляется после конвертации в IGF-1 в печени. Тесты крови замеряют IGF-1, чтобы определить уровень ГР в организме.

ГР сокращает жир, увеличивая процент сухой массы тела, способствует энергетическому подъему, улучшает функционирование иммунной и даже половой систем (1). Ожирение тормозит высвобождение ГР, а воздержание от пищи, наоборот, подстегивает его. Физические упражнения

также служат мощным стимулом высвобождения ГР (2). Исследование, опубликованное недавно, показало, что у мужчин, принимавших изолят соевого протеина (40 г ежедневно), увеличился уровень IGF-1 в крови.

Несколько советов по оптимизации уровня ГР:

- Когда вы не едите, уровень ГР повышается, поэтому следует избегать приема пищи за час до сна. Это сделает максимальным процесс высвобождения гормона роста ночью и ускорит восстановление организма.

- Ночной сон должен быть не менее 7-9 часов, поскольку это необходимое время для высвобождения ГР.

- Избыток инсулина тормозит процесс высвобождения, поэтому также избегайте приема углеводов перед сном.

- Тренируйтесь регулярно — это поможет поднять уровень гормона роста.

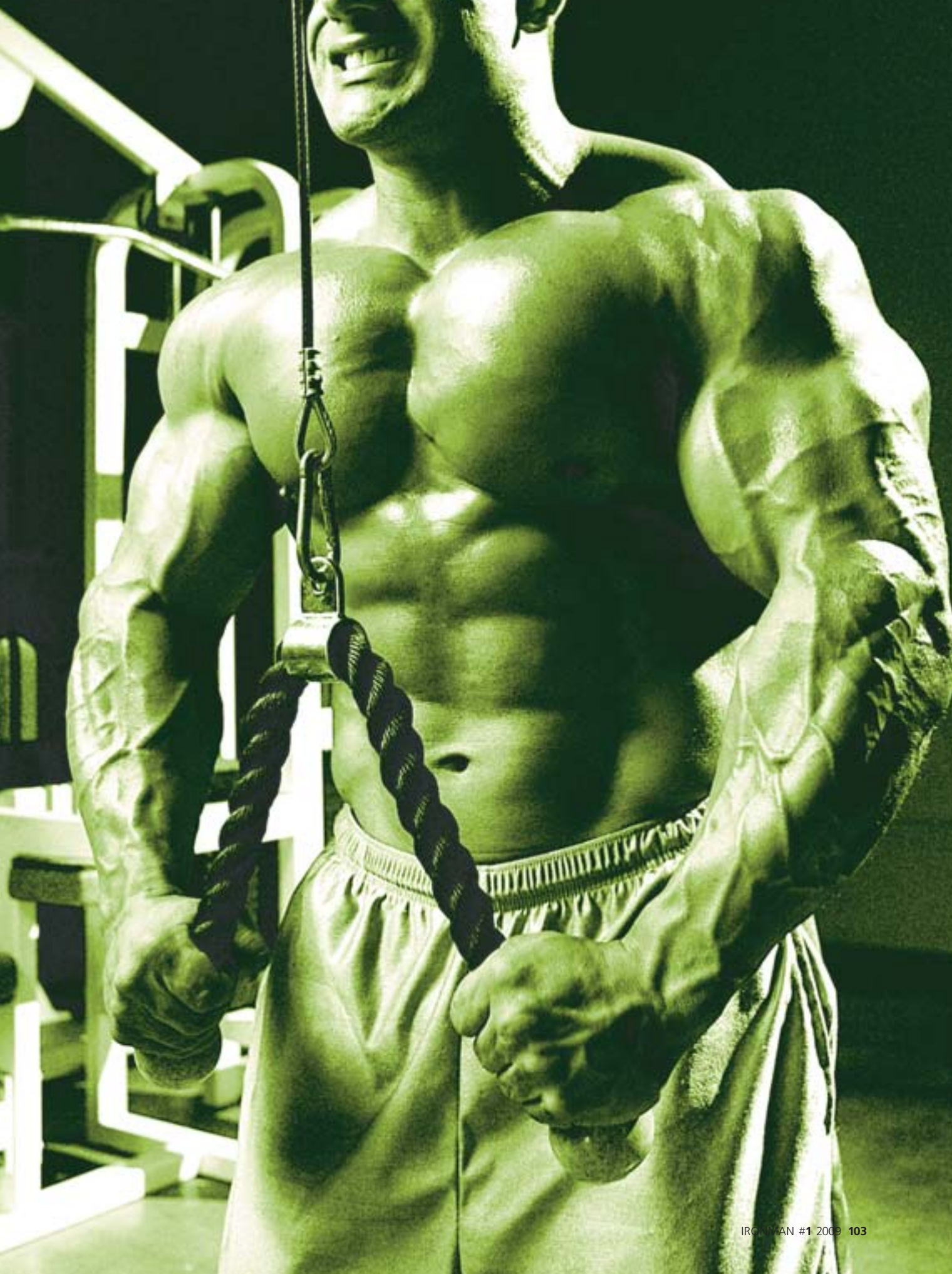
Теперь поговорим о пищевых добавках, способных активизировать высвобождение ГР:

- **Пептиды.** Исследования показали, что олигопептиды стимулируют высвобождение гормона роста

(3,4). Конечно, необходимы дальнейшие наблюдения, но последние эксперименты подтверждают действенность этих веществ в сочетании с физическими упражнениями (5). Пищевые добавки на основе высвобождающих ГР пептидов достаточно дороги, но если вы можете их себе позволить, то попробовать стоит, особенно если вы старше 40 лет. Принимайте их за час до сна на пустой желудок.

- **L-аргинин.** Существуют клинические подтверждения того, что эта заменимая аминокислота (иногда ее называют условно заменимой) способна повышать уровень ГР. Некоторые исследования подтверждают ее эффективность, другие же опровергают (6,7). Высокие дозы (от 5 до 10 г) перед сном работают лучше, хотя у некоторых такое количество вызывает расстройство желудка.

- **Альфа GPC.** Это один из видов L-альфа-глицерилфосфорилхолина. Альфа GPC — предшественник ацетилхолина, основанный на сое. Исследования выявили его способность поднимать уровень ГР и вещества, улучшающего работу нервной систе-



мы. Один из плюсов в том, что даже небольшое количество (150-400 мг) повышает уровень гормона роста, что делает это средство довольно экономичным.

Инсулин

Инсулин – это пептидный гормон, высвобождающийся надпочечниками в ответ на подъем уровня сахара в крови, который происходит во время приема углеводов и, в некоторых случаях, протеина. От него напрямую зависит направление энергетического метаболизма после еды. Инсулин может помочь транспорту ключевых нутриентов, таких как глюкоза и аминокислоты, в мышечные клетки, но он же способен стимулировать отложение жиров. Нормальный уровень глюкозы натощак – 70-110 мг на децилитр крови.

Соблюдая эти рекомендации, вы научитесь контролировать уровень инсулина и предотвратите отложение жиров:

- Употребляйте продукты с низким гликемическим индексом, они не оказывают влияния на уровень сахара в крови. Смешанные блюда, содержащие высококачественные протеины, комплексные углеводы и незаменимые жиры помогут стабилизировать уровень инсулина.

- Старайтесь ограничить употребление углеводов перед сном. Поскольку во время сна метаболизм замедляется, прием углеводов может привести к отложению жира.

- Поднимайте уровень сахара в крови после тренировки. Это лучшее время для приема углеводов и протеина с целью ускорения восстановления. Оптимальное соотношение углеводов к протеину – это 3:1 или 4:1, например, 15 г протеина и 60 г простых углеводов – лучше всего в жидком виде.

Далее речь пойдет о пищевых добавках, помогающих поддерживать уровень инсулина и сахара в крови. Эти добавки будут более эффективны в сочетании с продуктами, содержащими углеводы:

- **Альфа-липоевая кислота.** Она служит мощным серосодержащим антиоксидантом и инсулиномиметиком, играющим важную роль в производстве клеточной энергии (8). Некоторые врачи в Европе рекомендуют ее при нарушениях уровня сахара в крови. Альфа-липоевая кис-

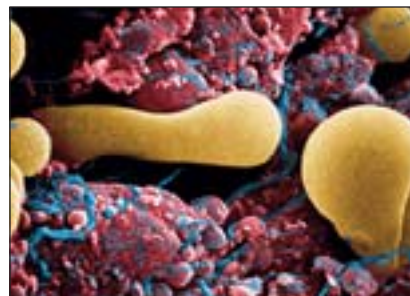
лота поможет сделать тренировку более эффективной, нормализуя уровень сахара в крови и перерабатывая его в энергию, тем самым, повышая ее уровень. Лучше всего принимать по 100 мг три раза в день во время еды.

- **Хром.** Хром – это незаменимый микроэлемент для нормализации метаболизма белка, углеводов и жиров. Хром важен для производства энергии, регулирования аппетита, снижения тяги к сладкому и увеличения сухой массы тела. Его главная функция – усиление чувствительности инсулина, и, следовательно, улучшение метаболизма глюкозы, аминокислот и жиров. Исследования показали, что полиникотинат хрома помогает снижать вес (9). Лучше всего принимать его сразу же после тренировки с тяжестями, тогда он повышает чувствительность инсулина и улучшает транспорт нутриентов. Рекомендуемая доза – 200 мкг 3 - 5 раз в день.

- **D-пинитол.** Это отличная пищевая добавка, для людей, ведущих активный образ жизни. Сначала ее применяли для лечения больных диабетом, и она показала свою способность снижать кровяной сахар и уровень свободных жирных кислот – замечательные свойства для тех, кто хочет похудеть. Ее лучше всего принимать по 250 мг 2-3 раза во время еды, и одну дозу с креатином после тренировки.

Тестостерон

Тестостерон – является стероидный гормон, способствующий раз-



витию мужских половых признаков, и регуляции мужской детородной функции. Он известен как мощнейший строитель мышц, так как усиливает синтез мышечного протеина, что и приводит к росту мышц. «Тестостерон – это один из самых эффективных гормонов для сжигания жира, как у мужчин, так и у женщин», – говорит Юлис.

Признаками низкого уровня тестостерона являются пониженный уровень энергии, мышечная слабость, депрессия, половая дисфункция. Избыток тестостерона у мужчин может конвертироваться в дигидротестостерон (DHT), который может оказать негативное воздействие на простату и вызвать выпадение волос, а также в эстроген, приводящий к задержке воды, отложению жира и гинекомастии. Очень важно знать уровень свободного тестостерона (его активной формы) и эстрогена, чтобы убедиться, что избыток последнего не мешает строительству мышц.

Вот несколько способов оптимизации выхода тестостерона:

- В вашем рационе должно быть достаточно много незаменимых жирных кислот, особенно мононе-



Как Красивое
сделать
Прекрасным



Lady
FITNESS



Вера Шиманская, олимпийская чемпионка
по художественной гимнастике

Фотограф: Александр Чепурник



Lady Fitness - сила природы

тел. для оптовых заказов: (495) 510-1795

тел. для розничных заказов: (495) 221-6402

www.ladyfitness.ru

интернет-магазин: www.sportservice.ru



насыщенных жиров. К таким продуктам относятся масла природного происхождения – ореховое, льняное, оливковое, а также масло канолы. Регулярное употребление рыбы (например, лосося) также очень полезно.

- Выполняйте компаундные упражнения, такие как приседания и жимы лежа, и работайте в низких повторениях с большими весами. Такие тренировочные методы обеспечивают производство тестостерона в большей степени, чем другие типы упражнений.

- Откажитесь от алкоголя, он способен свести к нулю производство тестостерона.

- Не ешьте слишком много протеина. Часто тренирующиеся просто одержимы идеей потребления протеина в огромных количествах, но исследования показывают, что его

избыток может вызвать обратный эффект - снизить уровень тестостерона. (10) Достаточно 1,75-2,19 г протеина в день на килограмм веса тела.

А теперь о некоторых мощных бустерах тестостерона:

- **Прогормоны.** Не вдаваясь в биохимию, скажем, что некоторые новые прогормоны способны поднять уровень тестостерона без побочных андрогенных эффектов. К ним относятся: 1-андростене-3-бета, 17-бета-диол (1-AD), 4-андростенедиол и 1-тестостерон. Ежедневная доза должна составлять 100-300 мг раздельными порциями. Прогормон (DHEA) очень эффективен для женщин в низких дозах - 25-75 мг. Прежде чем начать принимать эти препараты, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

- **ZMA** – это особая комбинация цинка, магния и витамина B6. Она улучшает спортивные показатели и естественным образом поднимает уровень тестостерона. Принимайте по 30-45 мг перед обедом.

- **Трибулус terrestris.** Этот растительный препарат естественным образом поднимает уровень тестостерона, стимулируя производство передней долей гипофиза лютаинизирующего гормона (ЛН), который в свою очередь стимулирует производство тестостерона. Принимайте по 500-1000 мг за 30-45 минут до сна или перед тренировкой.

Кортизол

Гормон, вырабатываемый надпочечниками. Он является главным глюкокортикоидом нашего организма, а также обладает катаболическим эффектом, поэтому может негативно влиять на строительство мышц и сжигание жира. Его избыток способен снизить чувствительность инсулина, привести к прогрессирующей потере протеина, мышечной слабости и атрофии, а также к потере костной массы через усиление высвобождения кальция и уменьшение его абсорбции. Исследования показали, что при подъеме уровня кортизола расщепление протеина усиливается на 5-20% (12). Кортизол повышается в прямой зависимости от продолжительности и интенсивности упражнений, а его избыток может привести к задержке натрия (с последующим увеличением живота), гипертонии и потерях калия. Вывод – вы просто обязаны остановить кортизол, особенно во





время сна, чтобы не допустить потерь мышечной массы. Среди признаков высокого уровня кортизола – апатичность, мышечная слабость, нарушения сна, депрессия, тревога и слишком сильная мышечная боль после тренировок. Уровень кортизола изменяется в течение дня, поэтому лучше замерять его с утра.

Далее о том, как контролировать уровень кортизола:

- Диета. Убедитесь, что ваш организм получает достаточно качественного протеина, комплексных углеводов, незаменимых жирных кислот, витаминов и минералов. Постарайтесь не сокращать надолго калорийность питания. Одно из исследований показало, что снижение калорий ниже нормального уровня на 50% вызвало резкий подъем уровня кортизола (12).
- Не перетренировывайтесь. Постарайтесь не тренироваться больше трех дней подряд. При этом продолжительность тренировки не должна быть дольше часа. Тренируйтесь эффективно и интенсивно.
- Расслабляйтесь. Старайтесь не подвергать себя стрессам.
- Ночью спите по 7-9 часов. Сон жизненно необходим для нормального течения восстановительных процессов.
- Поднимайте уровень инсулина после тренировок. Инсулин мешает работе кортизола и способствует его нейтрализации. Углеводный напиток с высоким гликемическим индексом может снизить резкий послетренировочный подъем кортизола.

Вот некоторые пищевые добавки, помогающие контролировать кортизол:

- **Фосфатидилсерин (PS)**. Это фосфолипид, тип жира, находящийся в каждой клетке организма, содержащий минерал фосфор. Медицинская литература указывает на то, что PS является мощным кортизол-подавляющим агентом, способным значительно притормозить его высвобождение (13,14). Прием 200-400 мг примерно за 30 минут до сна может помочь восстановлению.



РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ ФОРМУЛА СТРОЙНОСТИ

L-Carninine Fitness Bar



ДО ТРЕНИРОВКИ

БАТОНЧИК С
L-КАРНИТИНОМ



L-Carninine Fitness Drink

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

НАПИТОК
НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ
С L-КАРНИТИНОМ



Фитнес-коктейль Extra Fit

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

ПРОТЕИНОВЫЙ
КОКТЕЙЛЬ



ПОХУДЕТЬ

www.sportservice.ru



Хочется похудеть! Но как? Что для этого нужно сделать?

Нужно ли мучить себя изнуряющей диетой? Вот вопросы, которые задает себе практически каждая женщина. Увы, чудодейственных липолитов не существует, но Ваша Воля, правильно скорректированное питание плюс посильная физическая нагрузка помогут оптимизировать Ваш вес, убрать лишний жир и сделать фигуру стройной.

Линия «Shaper»,

линия, взявшая своим символом античную амфору, специально создана для целей коррекции фигуры. Фитнес-батончики, фитнес-напитки, фитнес-коктейли – все эти продукты содержат высококачественный L-Карнитин, помогающий перерабатывать жиры в полезные калории.

**Тренировка плюс наши продукты
совершат ожидаемое Чудо!**

Итак, чтобы ПОХУДЕТЬ рекомендуем:

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Фитнес-батончик с L-Карнитином — **Shaper L-Carnitine Fitness Bar**, Кофе, Курага, Чернослив — 3 замечательных вкуса этого фитнес-удовольствия. Каждый батончик обогащен 10-ю витаминами и содержит 26 % (13 г) высококачественного белка, и, конечно, 500 мг. L-Карнитина.

Надо ли говорить, что такой батончик
выручит Вас в любой момент!

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

нужно пить «правильный напиток»

Вам идеально подойдет **Shaper L-Carnitine Fitness Drink**. Этот напиток содержит 1500 мг. L-Карнитина в бутылочке 0,5 л. Он не даст Вам лишних калорий, но полностью компенсирует соли, теряемые вместе с потом, потому что этот напиток **ИЗОТОНИЧЕСКИЙ**. Яблоко, виноград, ананас, фейхоа, земляника.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Мы рекомендуем **Shaper Фитнес-коктейль Extra Fit**. Кофе со сливками, лимон, нежная малина или черная смородина. Какой вкус изволите? Плюс, конечно, 30 % самого «быстрого» сывороточного белка, «правильные» углеводы, пищевые волокна, регуляторы аппетита, 250 мг. L-Карнитина на порцию, 10 витаминов, селен. Такой коктейль послужит Вам полноценной заменой одного приема пищи в течение дня.

**Идите Вперед, Совершенствуйтесь,
НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ДОСТИГНУТОМ
SHAPER делает форму!**

www.sportservice.ru

• **Витамин С.** Этот хорошо известный антиоксидант может снизить уровень кортизола. Доза в 500-1000 мг за час до сна оказываются весьма эффективной.

Тиреоидные гормоны

Когда люди пытаются снизить свой вес, они часто испытывают замедление скорости метаболизма в покое. Это явление происходит после длительного следования низкокалорийной диете, приема стимуляторов (включая эфедрин и кофеин) и избыточной физической активности (слишком много кардиоработы). Такое замедление метаболизма служит своеобразным защитным механизмом организма от длительной диеты. Именно этим объясняется, почему некоторые люди перестают терять вес на последних ее стадиях.

Снижение скорости базального метаболизма напрямую связано с тиреоидной активностью, которая определяется уровнями двух высвобождаемых щитовидной железой гормонов – тироксина (Т4) и трийо-



дотиронина (Т3). Т4 – низкоактивный тиреоидный гормон, а Т3 – высокоактивный. Т4 в печени конвертируется в Т3.

Тиреоидные гормоны очень важны для нормального роста и развития. Они поддерживают метаболизм, вес тела и внутренний (связанный с энергией) метаболизм (15), влияя на термогенез. Кроме того, тиреоидные гормоны могут улучшать липолиз (сжигание жира в адипозных (жировых) волокнах).

Чтобы активизировать деятельность тиреоидных гормонов, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- Ешьте мало, но часто (5-7 порций в день). Частые приемы пищи стабилизируют секрецию инсулина (16) и «усиливают термогенез и утилизацию жиров».

- Устраивайте себе один высококалорийный день в неделю. Это поможет поддерживать уровень метаболизма.

Пищевые добавки, которые помогут вам сохранять уровень тиреоидных гормонов в норме:

- **Гагулстерон.** Также известный, как гагулипид из растения *Commiphora mukul*. Он столетиями использовался в аюрведической медицине, так как ускоряет метаболизм, повышая уровень тиреоидных гормонов (как Т4, так и Т3). Несколько исследований подтвердили жиросжигающие эффекты гагулипида (17,18). Лучший вариант – доза по 25 мг 3 раза в день.

Старайтесь ограничить употребление углеводов перед сном. Поскольку во время сна метаболизм замедляется, прием углеводов может привести к отложению жира

- **Фосфаты.** Это минеральные формулы, содержащие фосфор, и помогающие подстегнуть метаболизм. Сочетание фосфатов кальция, калия и натрия увеличили уровень базального метаболизма у полных женщин в условиях низкокалорийной диеты (19). Фосфаты могут играть свою роль в периферическом метаболизме тиреоидных гормонов, препятствуя снижению выхода Т3. Принимайте 1 г фосфатов за час до упражнений.

Методы тестирования гормонов

Существует два метода довольно точной оценки уровня гормонов – по слюне и по крови.

- **Тест слюны.** Преимущество этого метода в простоте и дешевизне. В слюне гормоны представлены в своей активной, свободной форме, что обуславливает точность получаемых результатов (20). Однако тиреоидные гормоны и IGF-1 не определяются этим методом.

Хотя вы можете оценить уровень многих гормонов, с точки зрения строительства мышц и сжигания жира вас должны интересовать тестостерон, эстрадиол (форма эстрогена) и кортизол.

- **Тест крови.** Более сложный и дорогой способ определения гормонального фона. Достоинство этого метода в том, что он позволяет оценить почти все. У некоторых гормонов, например, кортизола, валидность показателей зависит от времени дня. Вы должны измерять уровень свободных форм гормонов.

От гормонов зависит то, как будут выглядеть ваши мышцы – плотными и поджарыми, или мягкими и дряблыми. Гормоны могут стать вам хорошим союзником в борьбе за идеальную фигуру. **IM**

Ссылки:

- 1 Jamieson, J.; Dorman, L.; Marriot, V. (1997). *Growth hormone: Reversing human aging naturally*. East Canaan, Conn.: Safe Goods.
- 2 Kanaley, J., et al. (2001). Cortisol and growth hormone responses to exercise at different times of the day. *J Clin Endocrinol Metab*. 86, 6:2881-2889.
- 3 Argente, J., et al. (1996). Growth hormone-releasing peptides: clinical and basic aspects. *Horm Res*. 46, 4-5:155-159.
- 4 Ghigo, E., et al. (1998). Orally active growth hormone secretagogues: State-of-the-art and clinical perspectives. *Ann Med*. 30, 2:159-168.
- 5 Weltman, A., et al. (2001). Body composition, physical exercise, growth hormone and obesity. *Eat Weight Disord*. 6.3 Suppl.:28-37.



6 Lambert, M., et al. (1993). Failure of commercial amino acid supplements to increase serum growth hormone concentrations in male bodybuilders. *Int J Sport Nutr*. 3, 3:298-305.

7 Di Luigi, L., et al. (1999). Acute amino acids supplementation enhances pituitary responsiveness in athletes. *Med Sci Sports Exerc*. 31, 12:1748-1754.

8 Packer, L. (1994). Antioxidant properties of lipoic acid and its therapeutic effects in prevention of diabetes complications and cataracts. *Annals NY Acad Sci*. 738:257-264.

9 Grant, K.E., et al. (1997). Chromium and exercise training: Effect on obese women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 29:992-998.

10 Volek, J., et al. (1997). Testosterone and cortisol in relationship to dietary nutrients and resistance exercise. *J Appl Physiol*. 82, 1:49-54.

11 Brilla, L.R.; Conte, V. (1999). Effects of zinc-magnesium formulation increases anabolic hormones and strength in athletes. *Med Sci Sports Exerc*. 31, 5:483.

12 Kelley, E., et al. (1998). Energy restriction and immunocompetence in overweight women. *Nutrition Research*. 18, 2:159-169.

13 Monteleone, P., et al. (1992). Blunting by chronic phosphatidylserine administration of the stress-induced activation of the hypothalamo-pituitary-adrenal axis in healthy men. *Eur J Clin Pharmacol*. 41:385-388.

14 Monteleone, P., et al. (1990). Effects of phosphatidylserine on the neuroendocrine responses to physical stress in humans. *Neuroendocrinol*. 52:243-248.

15 Griffin, J.; Ojeda, S. (1996). *Textbook of endocrine physiology*. 3rd ed. New York: Oxford University Press.

16 Le Blanc, J., et al. (1993). Components of postprandial thermogenesis in relation to meal frequency in humans. *Can J Physiol Pharmacol*. 71, 12: 879-883.

17 Nityanand, S., et al. (1989). Clinical trials with gugulipid. A new hypolipidaemic agent. *J Assoc Physicians India*. 37, 5:323-328.

18 Gopal, K., et al. (1986). Clinical trial of ethyl acetate extract of gum gugulu (gugulipid) in primary hyperlipidemia. *J Assoc Physicians India*. 34, 4:249-251.

19 Nazar, K., et al. (1996). Phosphate supplementation prevents a decrease of triiodothyronine and increases resting metabolic rate during low energy diet. *J Physiol Pharmacol*. 47, 2:373-383.

20 Hofman, L.F. (2001). Human saliva as a diagnostic specimen. *J Nutr*. 131, 5:1621S-1625S.



Как Красивое сделать Прекрасным

**СОВЕРШЕНСТВУЕТ
ПОМОГАЕТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ
СОХРАНЯЕТ ВАШУ КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ**

ЛИНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

ЕСЛИ У ВАС:

ЛИШНИЙ ВЕС

- 1 Сократить в рационе количество простых углеводов (сахаров) и оптимизировать прием сложных.
- 2 Число приемов пищи 4-5. Из них 2-3 из натуральных продуктов, 2 из коктейлей.
- 3 Увеличить прием белка за счет введения в рацион белковых коктейлей, а также введения в рацион белковых коктейлей:
 - заменить обед или второй завтрак 30-граммами белкового фитнес-коктейля F80 (на нежирном молоке)
 - заменить ужин 30-граммами 90% сыроечного изолята (на воде) или 2 пакетиками коктейля Extra FE
- 4 Ввести в рацион добавки, способствующие сжиганию жиров при физических нагрузках:
 - Fat Burner System - по 2 капсулы с завтраком и с обедом в течение 2 недель
 - или Fat Burner System-2 - по 2 капсулы с завтраком и с обедом в течение 2 недель
 - или Fat Burner System-3 - по 2 капсулы три раза в день (исключить прием на ночь) в течение 2 недель
 - L-carnitine - по 3 капсулы до и сразу же после тренировки
 - Fe Factor - 2 капсулы на ночь
- 5 Оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий:
 - во время силовой тренировки пить LadyFitness Turbo или Camfit
 - во время аэробной тренировки пить LadyFitness Bolt или Aerofit

Имейте в виду, что для того, чтобы линии продуктов работали, необходимы тренировки с оптимальной высокой интенсивностью, а тренировки аэробной направленности - наоборот, низкой интенсивности, но продолжительные (не менее 30 - 45 минут). Сложные углеводы из обычной пищи нужно вводить в прием, предшествующий тренировке, чтобы у вас было достаточно энергии для физической работы.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:

СКОРРЕКТИРОВАТЬ ПРОПОРЦИИ ТЕЛА

- 1 Увеличить долю белково-содержащих продуктов в обычной пище.
- 2 Число приемов пищи - 5. Из них 3 - из натуральных продуктов, 2 - из белковых коктейлей.
- 3 Увеличить прием белка за счет введения в рацион белковых коктейлей:
 - принимать между завтраком и обедом 30-грамм белкового фитнес-коктейля F80 (на молоке)
 - принимать между обедом и ужином в нетренировочный день, и сразу после тренировки - в тренировочный день 30-грамм 90% сыроечного изолята
- 4 Ввести в рацион добавки, способствующие оптимизации, прежде всего, белкового обмена веществ:
 - Amino Balance 3000 - по 2 капсулы 3 раза в день с водой
 - Vita Complex - по 1 капсуле с утренней и с вечерней порцией пищи, при весе тела ниже 50кг - по 1 капсуле утром с едой
- 5 Оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий:
 - во время силовой тренировки пить LadyFitness Turbo или Camfit (перезаправлять их чаще)
 - за 40 минут до тренировки выпить супербоoster Energy Bar



ЕСЛИ У ВАС:

СЛАБЫЙ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

- 1 Сбалансировать прием углеводов и белков, сместив акценты в сторону нежирных белково-содержащих продуктов.
- 2 Число приемов пищи - 4. Из них - 2 из натуральных продуктов, 2 из коктейлей.
- 3 Оптимизировать прием белка за счет введения в рацион белковых коктейлей:
 - принять во время второго завтрака 30-грамм 90% сыроечного изолята (на нежирном молоке) или 2 пакетика коктейля Extra FE
 - принимать Amino Balance 3000 по 2 капсулы 2 раза в день с водой
 - принимать супер-белочники Energy Bar по 1 за час до нагрузки, и 1 - через полчаса после нее
- 4 Ввести в рацион добавки, способствующие сжиганию жиров при физических нагрузках:
 - Fat Burner System - по 2 капсулы с завтраком и с обедом в течение 2 недель
 - Liquid L-carnitine - 1 пластиковый шейкер непосредственно перед тренировкой
 - Fe Factor - по 2 капсулы за час до тренировки и непосредственно перед сном
- 5 Оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий:
 - во время силовой тренировки пить LadyFitness Turbo или Camfit (перезаправлять их)
 - во время аэробной тренировки пить LadyFitness Bolt или Aerofit (перезаправлять их)



Lady Fitness



Сила Природы

ЕСЛИ У ВАС: НИЗКИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА

- 1 Для сохранения энергии перейти на дробное частое питание, небольшими порциями каждые 3-3,5 часа, сбалансированными по калориям, белкам, жирам и углеводам.
- 2 Число приемов пищи 5-6. Из них - 3-4 из натуральных продуктов, 2 - из коктейлей.
- 3 Ввести в рацион в течение дня белковые коктейли:
 - между завтраком и обедом и между обедом и ужином - по 30-граммам белкового фитнес-коктейля F80 (на нежирном молоке или воде)
- 4 Ввести в рацион добавки, способствующие сжиганию жиров и как источник энергии:
 - Fat Burner - 1 пластиковый шейкер в первой половине дня или 1 пластиковый шейкер 1 cup Power в первой половине дня
 - L-carnitine - по 2 капсулы до и сразу же после тренировки
 - Fe Factor - 2 капсулы на ночь
- 5 Оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс:
 - Fe plus - для борьбы с усталостью, по 1 капсуле с утренней порцией пищи
 - Vita Complex - по 1 таблетке в день с утренней и вечерней порциями пищи
 - во время тренировки пить LadyFitness Bolt
- 6 Желательно тренировки высокой интенсивности перенести на первую половину дня.



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:

УЛУЧШИТЬ КОЖУ, ВОЛОСЫ, НОГТИ

- 1 Сбалансировать прием углеводов и белков, сместив акценты в сторону нежирных белково-содержащих продуктов в обычной пище.
- 2 Число приемов пищи 3 - 4. Из них - 2-3 из натуральных продуктов, 1 из коктейлей.
- 3 Оптимизировать прием белка за счет введения в рацион белковых коктейлей:
 - принять во время второго завтрака 30-грамм 90% сыроечного изолята (на нежирном молоке) или 2 пакетика коктейля Extra FE
 - принимать Amino Balance 3000 по 2 капсулы 3 раза в день с водой
 - принимать супер-белочники Slim Bar по 1-2 в течение дня
- 4 Ввести в рацион добавки, способствующие оптимизации белкового обмена:
 - Fe Factor - по 2 капсулы за час до тренировки и непосредственно перед сном
 - Flex Formula - по 2-4 капсулы 2 раза в день
 - Vita Complex - по 1-2 таблетки в день с водой
 - Collagen plus - 3-4 капсулы 3 раза в день с водой
- 5 Оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий:
 - во время тренировки пить LadyFitness Turbo или Aerofit (перезаправлять их)

Не ожидайте от этой программы мгновенного чуда: если у вас обнаружат косметические изменения в течение первого же месяца. Но, в зависимости от возраста и выраженности проблемы вам может потребоваться и три, и даже шесть месяцев регулярного приема, особенно на фоне запущенного дефицита в отдельных биологически важных веществах.



ЕСЛИ У ВАС:

ХРУПКИЕ КОСТИ

- 1 Сбалансировать прием углеводов и белков, сместив акценты в сторону нежирных белково-содержащих продуктов в обычной пище.
- 2 Число приемов пищи 3-4. Из них - 2-3 из натуральных продуктов, 1 из коктейлей.
- 3 Оптимизировать прием белка за счет введения в рацион белковых коктейлей:
 - принять во время второго завтрака 30-грамм 90% сыроечного изолята (на нежирном молоке) или 40г белкового коктейля F80
 - принимать Amino Balance 3000 по 3 капсулы 3 раза в день с водой
- 4 Ввести в рацион добавки, способствующие оптимизации белкового обмена:
 - Fe Factor - 2 капсулы непосредственно перед сном
 - Flex Formula - по 4 капсулы 2 раза в день
 - Vita Complex - 2 таблетки в день с водой
 - Collagen plus - 4 капсулы 3 раза в день с водой
- 5 Оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий:
 - до, во время и после тренировки пить LadyFitness Bolt

Не бойтесь увеличивать дозировку коллагена, особенно если боли в суставах и связках не уходят. Коллаген - это белок, причем в наших добавках он находится в легкоусвояемом гидролизованном виде, поэтому, если его окажется в организме в избытке, составляющие его аминокислоты пойдут на поддержку других процессов обмена белка.



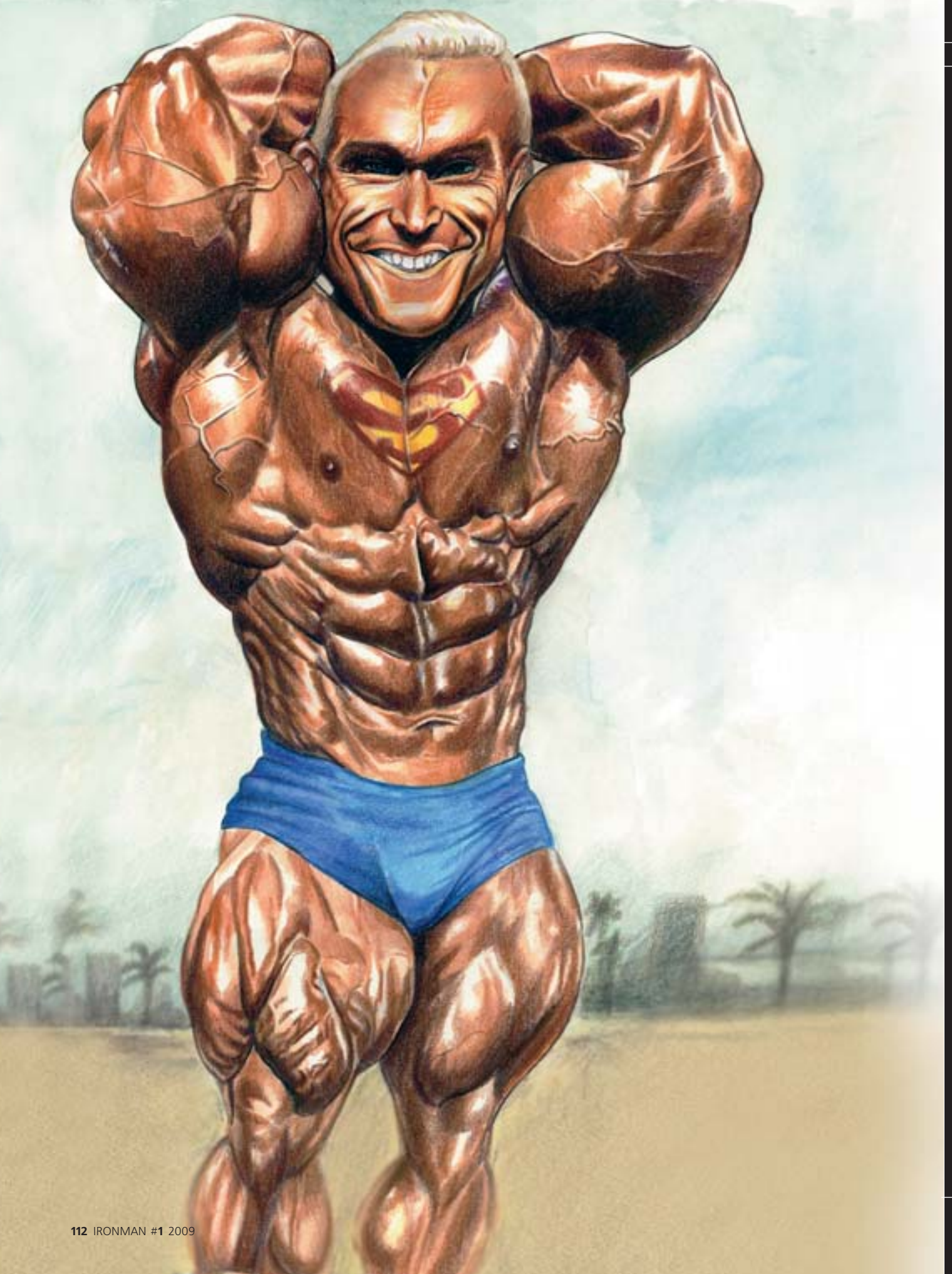
Применение препаратов эффективно только в сочетании с регулярными физическими нагрузками и диетой

Более подробную информацию смотрите на сайте www.ladyfitness.ru (статья "Как эффективнее использовать продукты Lady Fitness").

ЛИНИЯ LADY FITNESS - ВАШ ВЕРНЫЙ СПУТНИК НА ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВУ
Спрашивайте продукцию LADY FITNESS в специализированных спортивных магазинах города Москвы

Телефон для оптовых закупок: (495) 510-17-95

Телефон для розничных заказов продуктов по программам: (495) 221-64-02



ЛИ ПРИСТ Белый миф

Секреты одного из титанов профессионального бодибилдинга

***Е**го называют самым настоящим монстром, а это лучший комплимент для бодибилдера. Многие из его соперников на сцене и даже те, кто уже оставил соревновательную карьеру – его преданные фанаты. Несмотря на это Ли остается очень искренним и земным парнем – он не хвастается, его фигура говорит за него самого.*

Вот что говорит о нем Том Дойл (Tom Doyle), победитель соревнований Twinlab Pro Challenge: «Ли всегда вдохновляет меня своими статьями и фотографиями. Многие из нас просто живут его словами. Я понимаю, что все это звучит, как хвалебная ода, но харизме Ли трудно сопротивляться».

Я несколько раз встречался с Ли Пристом, когда он появлялся на разных соревнованиях, неизменно демонстрируя все более совершенную фигуру. Наконец-то я смог взять у него интервью. Мне хотелось побольше узнать о его трюках, питании, пищевых добавках и, что самое важное, о том, как все это у него получается.

IRONMAN: *Ли, сколько тебе лет, каков у тебя рост и вес?*

Ли Прист: Мне 35 год, и мой рост точно 165 см. В прошлом сезоне я соревновался в категории менее 91 кг, но обычно выступаю в весе 100 кг. В межсезонье я вешу больше.

Сколько лет ты тренируешься серьезно?

Семнадцать лет.

Расскажи мне о гонках NASCAR Как ты туда попал?

Мне всегда нравились эти гонки. Когда я приехал в Штаты, тут все и началось. Мой хороший друг Роб Форд (Rob Ford) участвовал в гонках, а я много путешествовал вместе с ним. Затем я сам пошел учиться на гонщика.

После тренировок или соревнований я обожаю заняться чем-нибудь другим. Мне ужасно надоедает говорить о бодибилдинге. Я с ума схожу от этого. Мне хочется поговорить совсем о других вещах.

У тебя есть спонсоры гонок?

Я пытаюсь найти их. Я сказал Twinlab, что для них это было бы интересно, потому что в названиях всех их продуктов есть слово «Fuel» (топливо). Посмотрим, что получится.

Это, наверно, дорогое удовольствие?

Я смог бы уложиться и в 50000 долларов, но когда ты выходишь на самый верх, то речь идет уже о десятках миллионов.

Позволь все-таки спросить о тренинге – как ты преодолеваешь тренировочное плато?

Если ты постоянно тренируешься, то у тебя есть и взлеты и падения, но рано или поздно начинается прогресс. Главное – не сворачивать со своего пути, тогда вы обязательно прорвешься через плато.

Расскажи о своей диете?

В межсезонье я не соблюдаю диету – я объедаюсь, как слон.

А в сезон?

Я исключаю из диеты все вредные продукты, затем стабилизирую диету и кардио. Ненавижу диету, но если ее начинаю, то строго соблюдаю.

Посидев на диете без вредной пищи несколько недель, я вхожу в первую фазу.

Диета Ли Приста

Первый прием пищи

Порция протеина
10 яичных белков, 2 целых яйца
1 чашка овсянки
1 порция Трибулуса

Второй прием пищи

Заменитель пищи 1 пакет
Углеводный комплекс, разведенный в холодной воде со льдом
1 чайная ложка льняного масла
Глютамин, 1 порция
Мультивитамины, 1 таблетка

Третий прием пищи

2 куриные грудки, приправленные двумя чайными ложками оливкового масла и чесноком
1 чашка коричневого риса, заправленного легким соевым соусом и молотым перцем
Жиросжигатель, 2 капсулы

Четвертый прием пищи

Стейк
Тушеная брокколи
Горох
1 порция Трибулуса

Пятый прием пищи

Грудки индейки гриль с зелеными листовыми овощами и уксусом
Тушеная спаржа
Углеводный комплекс, разведенный в холодной воде со льдом со льдом

Шестой прием пищи

Порция протеина
1 черпачок в воде
1 чайная ложка льняного масла
Тушеная спаржа
Витамины Е и С в капсулах

Седьмой прием пищи

(перед сном)
Порция протеина

Так я питаюсь до четвертой-шестой недели перед соревнованиями. В последние недели я ужесточаю диету. Прежде чем я расскажу вам о ней, учтите, что она не для слабохарактерных.



Первый прием пищи

1 чашка коричневого риса или овсянки
Большая порция протеина, смешанная с одной чайной ложечкой льняного масла
1 порция Трибулуса

Второй прием пищи

Большой стейк
2 чашки коричневого риса
Тушеная спаржа
Глютамин, 1 порция
Мультивитамины, 1 таблетка

Третий прием пищи

3 куриные грудки
Тушеная брокколи

Четвертый прием пищи

Еще один громадный стейк
2 чашки коричневого риса
Тушеная спаржа
Жиросжигатель, 2 капсулы
1 порция Трибулуса

Пятый прием пищи

Тунец или индейка
Тушеная спаржа
Фрукты (арбуз, яблоки и т.д.)
Два стакана обезжиренного молока

Шестой прием пищи

1 чашка коричневого риса или овсянки
Большая порция протеина, смешанная с одной чайной ложечкой льняного масла
Омлет из шести яичных белков
Тушеная спаржа

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD CREATINE
MD CREATINE CAPS

MD Creatine, MD Creatine Caps - 100%
моногидрат креатина в порошке и
капсулах

MD BCAA

комплекс L-Валина, L-Лейцина и
L-Изолейцина

MD AMINO CAPS
MD AMINO TABS

полный комплекс сывороточных
аминокислот
в капсулах и таблетках



НАБИРАЙ и БЕРЕГИ свою СИЛУ!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru

Бывают ли у тебя загрузочные дни?

В межсезонье они все загрузочные, но в соревновательный сезон я периодически их допускаю. Все зависит от того, как я хочу выглядеть.

Какова твоя тренировочная философия?

Я тренируюсь по два часа, для меня это норма. Люди всегда ищут более легких путей. Сейчас они говорят: «О, если я тренируюсь больше 45 минут, то обязательно перетренируюсь». А теперь еще новая идея – тренироваться 20 минут. Тут я бы сказал, а зачем вообще ходить в спортзал?

Я думаю, что многие просто теряются в таком обилии информации о тренинге и диетах.

А я думаю, что все очень просто, но люди пытаются все усложнить. Они меняют свои тренировочные программы, даже не дав им времени на то, чтобы сработать.

Как у тебя происходит переход с нормального режима на соревновательный?

Я просто решаю, что пора входить в форму и все меняю. Раз я принял решение, так тому и быть, я следую выбранному пути. С началом подготовки все меняется – начинается диета и кардио.

Что насчет ментальной подготовки?

Ну, можно думать: «Я собираюсь выиграть», или «Я собираюсь войти в первую пятерку». Можно использовать такие формулы, чтобы повысить мотивацию и облегчить диету. Я тут встретился с Дэнни Падиллой (Danny Padilla) и в шутку предложил ему выяснить, кто из нас, войдет в лучшую форму, с тех пор мы и соревнуемся.

Дэнни о тебе очень хорошо отзывался. Трудно ли поддерживать режим подготовки к соревнованиям?

У меня не бывает проблем с тренировками или кардио, но чем ближе к соревнованиям, тем труднее становится переносить однообразие диеты. Иногда я чувствую себя полумертвым от нехватки углеводов и других нутриентов.

Как строится твоя тренировочная неделя?

Все зависит от самочувствия. У меня нет какого-либо строгого графика, например, в понедельник эта часть тела, во вторник другая, или пять дней тренировок, потом отдых. Все вариации зависят от того, как я себя чувствую. Если я хорошо нагрузил грудь, и это чувствуется несколько дней, то вскоре я могу снова ее нагрузить. Но если тренировка ног была особенно эффективной, мне может понадобиться целая неделя на восстановление. Иногда я тренируюсь 15 дней подряд, иногда после нескольких тренировок устраиваю себе отдых. Если в день отдыха мне хочется идти в спортзал, то я иду.

В конкретный день ты тренируешь больше одной части тела?

Иногда. Опять же все зависит от самочувствия. Я могу тренировать малые мышечные группы вместе с большими, но никогда не объединяю вместе крупные мышцы, например, ноги и спину.

Ты когда-нибудь меняешь свои тренировки?

Не часто. Если вы смотрели мои фильмы, то заметили, что я до сих пор делаю сгибания рук со штангой, с гантелями и тому подобное. Если я что-то и меняю, так это порядок упражнений. Я могу начать одну тренировку груди с жимов гантелей на наклонной, другую с жимов штанги, потом все поменять.

Я читал, что ты тренируешь икры каждый день, это так?



Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА



делает форму



Да, иногда делаю одно упражнение, например, подъемы на носки стоя в семи сетах, на следующий день другое – 5-7 сетов подъемов на носки сидя или работаю в тренажере.

Чем отличается твой тренинг в сезон и в межсезонье?

Ничем, он всегда один и тот же. Меняется только диета и кардиотренировки.

А кардио дважды в день, правильно?

Да, у меня есть степпер и беговая дорожка. Велотренажер я теперь редко использую.

Чаше всего сколько сетов ты выполняешь для каждой части тела?

Мне нравится делать 20 сетов из 6-8 повторений. Кажется, это лучше всего работает для меня.

Какие упражнения ты для себя выбрал?

У меня нет строгой тренировочной системы. Я вижу многих ребят, которые делают все, что записано у них в дневнике. Если в спортзале какой-либо тренажер занят, они стоят и ждут своей очереди. У меня целый набор из пятидесяти упражнений, поэтому, если какой-то тренажер занят, я делаю что-нибудь другое.

Если какая-нибудь полная женщина занимается на тренажере, для нее тренировка так же важна, как моя для меня, независимо от того, что у меня скоро соревнования, поэтому я не собираюсь вертеться около нее и мешать заниматься. Это глупо.

Тренировки одни и те же, но многие ребята считают: если записано, что вначале надо делать приседания, потом жимы ногами и экстензии, то это аксиома. Если кто-то в это время займет стойку для приседаний, то они не знают, что делать. Так начните с экстензий!

Я все время делаю одни и те же упражнения, но никогда в одном и том же порядке. Это касается всех частей тела.

Ты тренируешься до отказа?

Да, мне нравится работать до отказа, как правило, в 6-8 повторениях. Иногда в последних повторениях мне нужна помощь, но нечасто. Обычно перед основными подходами я выполняю 3-4 разминочных.

Тренируя ноги, я обычно использую повышенное число повторений.

Что-то около 15-20?

Нет, иногда до 100 и более.

В самом деле?!

Да, я научился этому у Тома Платца. Однажды я начал вы-





Тренировочная программа

Ли Приста

Квадрицепсы

Экстензии ног	7x10-20
Приседания или жимы ногами	5x6-10
Гак-приседания	5x6-10

Бицепсы бедер

Сгибания ног лежа	7x10-15
Мертвые тяги с прямыми ногами	5x10-12
Сгибания одной ноги стоя	4x10-12

Икры

Подъемы на носки сидя	3x20-30
Подъемы на носки стоя	3x20-30
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	2x10-12

Спина

Подтягивания	5x максимум
Тяги штанги в наклоне	4x6-8
Тяги к груди на высоком блоке	4x6-10
Тяги к поясу на низком блоке	5x6-8
Мертвые тяги	4x6-10

Грудь

Скрещивания рук на блоках	5x10-15
Жимы гантелей на наклонной скамье	5x6-10
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье	5x6-12
Жимы гантелей на горизонтальной скамье	5x6-10
Отжимания на брусьях	4 x максимум

Дельтоиды

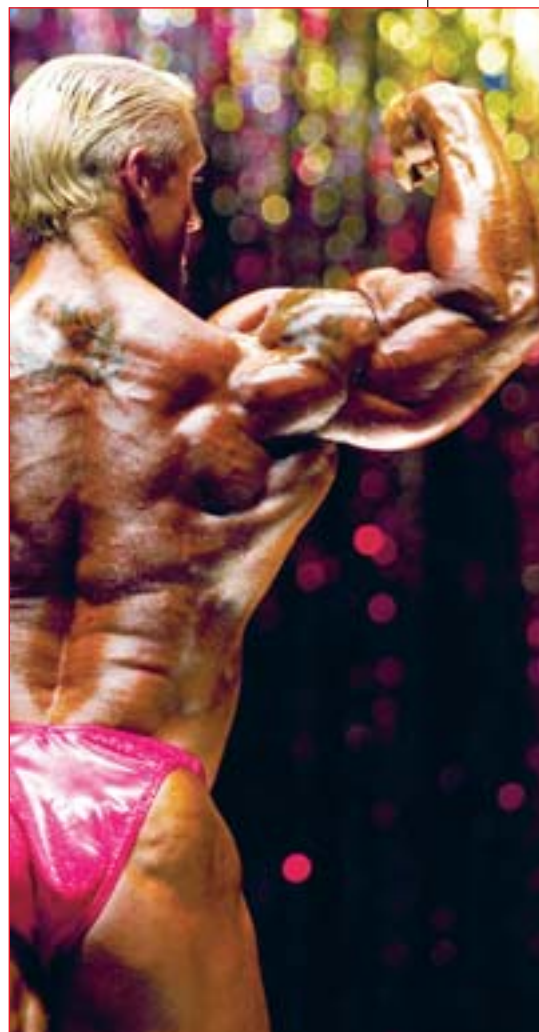
Разведения рук для задних дельтоидов	4x8-12
Жимы гантелей	5x6-10
Подъемы рук с гантелями в стороны	5x6-12
Армейские жимы	4x6-8
Шаги	4x6-12

Бицепсы

Сгибания рук с гантелями	5x6-8
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье	5x6-8
Сгибания рук на скамье Скотта	5x6-8
Сгибания рук на блоке	4x6-15

Трицепсы

Жимы вниз со штангой	5x8-12
Отжимания на узких брусьях с дополнительным отягощением	5x8-12
Жимы лежа узким хватом	5x6-8
Экстензии рук с гантелями над головой	5x6-12



полнять жимы ногами с 250 кг и работал, пока не достиг 1000 повторений. Иногда я могу делать сеты из 20-30 повторений.

Как насчет амплитуды повторений?

В большинстве упражнений я использую максимальную амплитуду.

А скорость?

Медленно и продуманно — наверное, две секунды вверх, две вниз. Это зависит от самого упражнения, но я видел многих атлетов и даже профи, которые выполняют быстрые движения. Конечно, при этом можно использовать большие веса, но работают ли на самом деле мышцы? Я в спортзал прихожу не для того, чтобы тренировать свое эго.

Можешь привести свою тренировочную программу?

Конечно, но помните, что я постоянно меняю порядок упражнений.

А предплечья?

Я никогда не тренирую их. **IM**

АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ

АМИНО 2500 АМИНО 3000 АМИНО 3600

научно-сбалансированные источники аминокислот

Это научно-сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах, в том числе после интенсивной тренировки. Продукты производятся из сывороточных белков и обладают наивысшей биологической ценностью благодаря полному гидролизу до свободных аминокислот, ди- и трипептидов. В комплексы специально добавлен витамин B6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

Упаковка: Амино 3600: банка 100 капсул, 200 капсул.
Амино 3000: банка 60 капсул, 150 капсул, 300 капсул.
Амино 2500: банка 60 таб., 100 таб., 200 таб.

G-ФАКТОР

анаболическая формула для ускоренного роста мышечной массы

G-фактор (G-Фактор) - это смесь L-орнитина, L-аргинина и L-лизина. Эти аминокислоты, взятые в специальном соотношении, при интенсивной силовой нагрузке эффективно стимулируют выработку гипофизом соматотропного гормона (гормона роста), что в свою очередь приводит к снижению уровня жировой прослойки в мышцах и росту мускулатуры. Кроме того, G-фактор стимулирует иммунную систему, центральную нервную систему, снижает утомляемость, улучшает обмен в опорно-двигательном аппарате (связках, костях).

Упаковка: банка 30 капсул, 60 капсул, 150 капсул, 300 капсул.

ВСАА ПЛЮС

высокоэффективная формула, содержащая незаменимые аминокислоты

ВСАА плюс - высокоэффективная формула, содержащая незаменимые аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин. Эти три экономичные белки аминокислоты известны как разветвленные аминокислоты. Исследования показали, что они являются наиболее важными из всех аминокислот для мышечного роста и восстановления. Они быстрее других абсорбируются; фактически 70% их немедленно проходит через печень и «включается» в мышечную ткань, где происходит большая часть метаболизма. Разветвленные аминокислоты также ответственны за рост мышц и энергопродукцию.

Упаковка: банка 100 капсул, 200 капсул.

L-АРГИНИН

незаменимая аминокислота для секреции гормона роста

L-Аргинин - аминокислота, которая необходима для нормального функционирования гипофиза и производства гормона роста. Гормон роста накапливается в гипофизе, и организм выделяет его в ответ на сон, утомление и ограниченный прием пищи. Дополнительный прием L-аргинина в особенности необходим интенсивно тренирующимся атлетам после 30 лет, когда его естественная секреция полностью прекращается. Кроме того, L-Аргинин ответственен за концентрацию сперматозоидов в мужской сперме, он улучшает иммунные реакции и ускоряет заживление ран.

Упаковка: банка 60 капсул, 150 капсул.

L-ОРНИТИН

незаменимая аминокислота для секреции инсулина

L-Орнитин - аминокислота, которая стимулирует выделение инсулина и помогает инсулину действовать в качестве анаболического гормона. Дополнительный прием L-орнитина поможет вам похудеть и улучшить форму тела, пока вы спите. Кроме того, L-орнитин действует как гепатопротектор, регенерируя ткани печени, и участвует в процессе детоксикации аммиака.

Упаковка: банка 60 капсул.

L-ЛИЗИН

незаменимая аминокислота для построения критических белков организма

L-Лизин - аминокислота, которая необходима для роста, восстановления тканей, производства антител, гормонов и ферментов. Дополнительный прием лизина противодействует развитию утомления, способствует усвоению кальция и восстановлению костных и соединительных тканей.

Упаковка: банка 60 капсул.

L-ГЛЮТАМИН

основная аминокислота мышечной ткани в свободной форме

L-Глютамин - аминокислота, которая является вместе с глюкозой основным питательным веществом нервной системы, поэтому прием L-глютамина показан в случае умственной усталости, депрессии и импотенции. Для интенсивных занятий спортом важна другая функция L-глютамина. Он оказывает положительное влияние на клеточную гидратацию, тем самым способствуя процессам анаболизма и, кроме того, стимулирует синтез гликогена - основного «горючего» для различных видов спорта.

Упаковка: банка 60 капсул, 150 капсул.

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

высокотехнологичный анаболический продукт для профессионалов

Формула содержит быстродействующий и легкоусваиваемый комплекс сывороточных свободных аминокислот и пептидов, полученных путем естественного (нехимического) гидролиза сывороточного изолята.

Упаковка: коробка 7 флаконов x 20 мл



IRONMAN

ВЫБОР ЧЕМПИОНОВ



www.ironman.ru



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

Программа №58
Центра тренировок
и исследований
«IRONMAN»

Тренинг, питание Рост

Прошедший год был особенно успешным для нас, настолько успешным, что мы провели фотосессию на месяц раньше, чем планировалось. Дело в том, что мы вошли в пиковую форму быстрее, чем ожидалось, и все благодаря икс-повторениям. Как только мы начали выполнять их, прогресс ускорился, поэтому мы и решили провести съемки на четыре недели раньше. Мышцы Джонатана откликнулись особенно хорошо: они стали венозными и плотными. При этом он достиг самого большого веса в своей жизни - 91 кг. Стив закончил эту фазу на весовой отметке в 88 кг. Икс-повторения также позволили нам значительно сократить тренировки для каждой части тела, но об этом чуть позже.

Прежде чем мы перейдем к тренировке, давайте поговорим о диете, потому что она тоже сыграла немалую роль в достижении нами пиковой формы.

Джонатан начал «подсушиваться» гораздо раньше Стива, что и ожидалось, ведь Стиву 44 года, а Джонатану - всего лишь 31. Несмотря на одинаковый темп снижения калорийности питания, замедленный метаболизм Стива мешал быстрой «сушке». Причина заключается в том, что после 40 лет уровень тестостерона в организме уже не так высок. Добавьте сюда низкокалорийную диету, и трудности в сжигании жира станут понятными. Низкокалорийное питание вообще снижает эффективность работы всей эндокринной системы.

Одна из слагаемых «сушки» - это переход от белково-углеводного порошка к чисто протеиновому, что мы и сделали. Спустя несколько недель Стив понял, что, отказавшись от белково-углеводного питания, он оставил свой организм без минералов, необходимых для поддержки гормональной системы, - цинка и магния. Задумавшись над путями решения этой проблемы, он вспомнил о ZMA - добавке, в состав которой входят магний, цинк и трибулус. Стив начал принимать по четыре капсулы ZMA перед сном, и почувствовал разницу почти немедленно.

Одной из ошибок Стива было отсутствие углеводной загрузки по выходным дням. Это не только замедлило восстановление, но и затормозило сжигание жира. Как же он упустил такую важную деталь? С наступлением субботы он не менял обычного режима питания, лишь слегка повышая количество углеводов. Но поскольку в выходной день не было тренировок, он забыл о после-тренировочном коктейле. Вот в чем дело! Он думал, что поднимает углеводы, но на самом деле урезал их. Это и затормозило процесс жиросжигания.

Вы уже знаете, что хотя бы раз в неделю необходимо на один день повысить потребление углеводов, чтобы поддержать в норме уровень лептина. Последний известен как гормон, препятствующий появлению чувства голода, и его уровень снижается в случае продолжительной диеты: вы начинаете ощущать сильный голод, а организм задерживает сжигание жира. Исследования показали, что увеличение калорий за счет углеводов раз в неделю нормализует уровень лептина, притупляя чувство голода и ускоряя сжигание жира. Ошибка Стива с углеводами затруднила его входжение в форму.

Эту оплошность Стив решил исправить с помощью L-карнитина. Это соединение улучшает восстановле-

ние, действуя как транспортировщик жирных кислот. Стив начал с приема 1 г в день, а ближе к фотосессии увеличил дозу до 3 г.

В отличие от Стива, Джонатан почти все сделал правильно. Он поднимал количество углеводов по выходным и не забывал о послетренировочном коктейле. Калорийные скачки поддерживали уровень лептина в организме и подсушили его мышцы очень быстро.

Все эти разговоры об углеводах могут заставить вас подумать, что мы постоянно сидим на очень низкоуглеводной диете. Это не так. На самом низком уровне Стив потреблял 160 г в день, а Джонатан - около 170 г с подъемом до 200 г по выходным. Мы считаем, что, удерживая потребление углеводов на уровне 30% от общего объема калорий, мы можем продолжать строить мышцы, одновременно сжигая жир. Мы оба потеряли за зиму около 7 кг.

Теперь о пищевых добавках. Фазу сушки мы начали в марте с включения в рацион бустера гормона роста (на восемь недель), и сделали это еще до урезания калорий, которое началось в апреле. Тогда мы увеличили прием бустера, принимая его до тренировки и перед сном. Сокращение общего объема калорий и более интенсивные тренировки могут поднять уровень пожирающего мышцы кортизола, а фосфатидилсерин, входящий в состав нашего бустера, противостоит этому. Кроме того, контроль над уровнем кортизола заметно усиливает жиросжигание.

В мае мы начали принимать перед тренировками специальное термогенное средство - вместе с капсулами вазодилатора, улучшающего накачку. Когда калории на низком уровне, но ты можешь отлично накачать мышцы всего лишь несколькими сетами, тренировки становятся более привлекательными.

В последние годы мы постоянно используем сеты с двойным сбрасыванием веса и ступенчатые сеты как основные инструменты достижения формы. Обе техники позволяют увеличить время мышечного напряжения, что особенно важно для Стива, чьи мышцы полны волокнами, ориентированными на выносливость. Но мы не забываем и традиционные тяжелые сеты. Обычно их три, в упражнениях в средней позиции для каждой части тела. Например, мы открывали программу тренировки груди двумя подходами жимов на наклонной скамье в тренажере Смита, а тренировку плеч начинали тягами гантели стоя и наклоне.

Как известно, суть бодибилдинга - в развитии всех мышечных волокон. Это единственный способ построить максимальные размеры каждой мышцы. Мы достигаем этого тяжелыми традиционными сетами, сетами со сбрасыванием веса, ступенчатыми подходами, суперсетами и нашей последней техникой - икс-повторениями, которые, как только мы убедились в их высокой эффективности, быстро перешли в разряд превалирующих.

Что такое икс-повторения? Существует несколько их видов. В одной из наших книг они описаны как статические удержания в сокращенной позиции в таких упражнениях, как экстензии ног. Вы используете вес, позволяющий удерживать его в сокращенной позиции в течение примерно 20 секунд. Если вы можете удерживать вес 30 секунд, то на следующей тренировке увеличиваете его.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №58

Тренировка 1: Грудь, широчайшие спины, трицепсы	
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита	2x8-10
Чередование разведений и сведений рук к бедрам лежа на скамье между двумя низкими блоками (сет со сбрасыванием веса, второй сет - ступенчатый)	1x8 (6)
Отжимания на широких брусьях (второй сет - ступенчатый)	2x8-10
Разведения рук на блоках на горизонтальной скамье (второй сет - ступенчатый)	1x8 (6)
Тяги вниз широким хватом	2x8-10
Суперсет	
Тяги вниз прямыми руками или пулловеры в тренажере	1x8
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу (ступенчатый сет)	1x8-10
Экстензии рук лежа	2x8-10
Суперсет	
Жимы вниз на высоком блоке или трицепсовые экстензии из-за головы, стоя в наклоне спиной к высокому блоку	2x8-10
Отжимания на брусьях	2x8-10
Подъемы коленей в висе	1x15
Суперсет	
Подъемы коленей в висе	1x10
Подъемы коленей на наклонной	1x8
Суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Кранчи со скручиванием корпуса	1x10
Подъемы слегка согнутых ног сидя на краю скамьи с торсом, отклоненным назад на 45°	1 x максимум
Тренировка 2: Квадрицепсы, бицепсы бедер, икроножные мышцы, пресс	
Гак-приседания в старом стиле	2x8-10
Экстензии ног или гак-приседания в старом стиле с дополнительным стягиванием квадрицепсов в верхней точке каждого повторения	2x8-10
Приседания	1x8-10

Выпады (одна нога - 1 раз)	1x8-10
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Сгибания ног (ступенчатый сет)	1x8-10

Суперсет

Мертвые тяги гантелей с прямыми ногами	1x9
Гиперэкстензии	1 x максимум
Гиперэкстензии (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Подъемы на носки стоя в наклоне	2x20, 15
Подъемы на носок одной ноги (сет со сбрасыванием веса)	2x12 (8)
Подъемы на носки сидя	2x12

Тренировка 3: Дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья

Тяги гантелей к подбородку или подъемы с гантелями в стороны	3x8-10
Подъемы рук с гантелями в стороны сидя (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Жимы сидя в тренажере Смита или частичные жимы гантелей в нижней части амплитуды с небольшим разведением рук в стороны	2x8-10
Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Подъемы рук в стороны в небольшом наклоне вперед	1x8-10
Тяги штанги в наклоне или тяги гантели одной рукой в наклоне	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x8 (6)
Шраги с гантелями (сет со сбрасыванием веса)	1x10 (8)
Сгибания рук со штангой	2x8-10
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Пауэли сгибания одной руки (ступенчатый сет)	1x9
Сгибания рук хватом «молоток» (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)

Послесхоковый суперсет

Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x8

Послесхоковый суперсет

Сгибания рук в запястьях	1x15
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Вращения рук в запястьях	1x15

Выполнять программы с понедельника по пятницу, согласно указанной последовательности тренировок.

Другая версия икс-повторений - использование статического удержания веса в сокращенной позиции в конце обычного сета. Например, в экстензиях ног вы делаете повторения до отказа, а затем напарник помогает вам поднять вес в сокращенную позицию, чтобы удерживать его в ней столько, сколько выдержат квадрицепсы.

Оба метода по-своему полезны, но методом проб и ошибок мы разработали еще более эффективную разновидность икс-повторений. В отличие от удержания веса в сокращенной или растянутой позиции наши икс-повторения представляют собой короткие покачивания весом в конце обычного сета полных повторений. Это движения амплитудой в 5-7 см, при этом очень важна точка амплитуды полного повторения, в которой эти частичные повторения выполняются.

Например, в приседаниях такая точка располагается примерно посередине амплитуды, в жимах на наклонной скамье в тренажере Смита - чуть ниже середины, потому что работа в более высокой точке слишком растягивает мышцы, чтобы они смогли выработать необходимо эффективные усилия. Эти частичные повторения выполняются в конце обычного сета полных повторений, выполняемых до отказа, что обеспечивает включение в работу большего числа быстросокращающихся волокон.

Отказ в обычном сете означает, что ваша нервная система сдалась на самом слабом участке амплитуды, например, ближе к нижней точке в приседаниях. Опытные бодибилдеры знают, что последние, самые тяжелые повторения в сете лучше всего стимулируют рост быстросокращающихся волокон - так отчего бы не



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

продлить последнее повторение для еще большей стимуляции?

Почему частичные покачивания вместо статических удержаний? Потому что нервная система устроена так, чтобы лучше работать во время движения, даже если оно совсем небольшое. Так организм производит больше нейромышечных реакций, и поэтому - более активную стимуляцию в результате частичных покачиваний, чем в процессе статического удержания.

Для иллюстрации обратимся к жимам на наклонной скамье в тренажере Смита. Сначала вы выполняете сет

до отказа, а потом напарник помогает вам поднять гриф в точку, располагающуюся чуть ниже середины амплитуды движения. Это позволяет мышцам еще немного поработать на отрезке, где они еще способны выработать усилия. В этой точке вы делаете частичные повторения с амплитудой в 3-5 см, сохраняя напряжение грудных мышц и заставляя их быстросокращающиеся волокна поработать еще немного.

Здесь у вас может возникнуть вопрос: а что если вообще переключиться на тяжелые икс-повторения, отказавшись от предварительных полных повторений?

ПРОГРАММА №57 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

С понедельника по пятницу

Тренировка 1: Грудь, широчайшие спины, трицепсы			
Жимы на наклонной скамье	2x8-10	Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса плюс ступенчатый сет)	1x8(6)	Сгибания ног (ступенчатый сет)	1x8-10
Отжимания на широких брусьях или жимы гантелей на скамье с обратным наклоном (второй сет ступенчатый)	2x8-10	Суперсет	
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье (сет со сбрасыванием веса плюс ступенчатый сет)	1x8(6)	Мертвые тяги с прямыми ногами	1x9
Тяги к груди широким хватом на высоком блоке или подтягивания	2x8-10	Гиперэкстензии	1x максимум
Суперсет		Гиперэкстензии (сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Пуловеры	1x8(6)	Подъемы на носки стоя в наклоне	2x20,15
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10	Подъемы на носок одной ноги (сет со сбрасыванием веса)	2x12(8)
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу (ступенчатый сет)	1x8-10	Подъемы на носки сидя	2x12
Трицепсовые экстензии лежа	2x8-10	Тренировка 3: Дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья	
Суперсет		Тяги гантелей к подбородку или подъемы рук с гантелями в стороны сидя	3x8-10
Трицепсовые экстензии над головой	2x8-10	Подъемы рук с гантелями в стороны сидя (сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Отжимания на брусьях	2x8-10	Жимы вверх в тренажере Смита или частичные жимы гантелей в нижней части амплитуды	2x8-10
Подъемы коленей в висе	2x8-10	с небольшим разведением рук в стороны	
Суперсет		Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Подъемы коленей в висе	1x10	Подъемы одной руки в сторону лежа боком на наклонной скамье	1x8-10
Подъемы коленей на наклонной	1x8	Тяги штанги в наклоне или тяги гантели одной рукой в наклоне	2-8-10
Суперсет		Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x8(6)
Кранчи со скручиванием корпуса	1x10	Шраги с гантелями (сет со сбрасыванием веса)	1x10(8)
Полноамплитудные кранчи	1x максимум	Сгибания рук со штангой	2x8-10
Подъемы слегка согнутых ног сидя на краю скамьи с отклоненным назад на 45° торсом	1x максимум	Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Тренировка 2: Квадрицепсы, бицепсы бедер, камбаловидные мышцы, пресс		Паучьи сгибания одной руки с гантелей (ступенчатый сет)	1x9
Гак-приседания в старомодном стиле	2x8-10	Сгибания рук в стиле молота (сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Гак-приседания в старомодном стиле с дополнительным стягиванием квадрицепсов в верхней точке каждого повторения	2x8-10	Послешоковый суперсет	
Приседания	1x8-10	Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Выпады (одной ногой за раз)	1x8-10	Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x8
		Послешоковый суперсет	
		Сгибания рук в запястьях	1x15
		Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
		Вращения рук в запястьях	1x15
		Выполнять программы с понедельника по пятницу, согласно указанной секвенции тренировок.	

Во-первых, это рискованно. Зачем работать с экстремально тяжелыми весами, если в этом нет особой необходимости? Кроме того, вам нужно развивать силу сухожилий и связок на всей амплитуде движения, чтобы снизить риск травм. Также полные повторения высвобождают анаболические гормоны. Однако самая важная причина заключается в том, что оптимальное включение в работу мышечных волокон происходит в виде целой серии реакций - по принципу падающего домино. Поэтому перед частичными повторениями нужны более легкие полные - они «разогреют» мышцы, чтобы к концу сета активизировать больше быстросокращающихся волокон.

В середине прошлого года мы начали включать икс-повторения в различные упражнения, и были поражены прогрессом. Но поскольку эта техника очень интенсивна, мы вынуждены были сократить тренировоч-

ные объемы. Мы урезали программу для каждой части тела наполовину, и, благодаря икс-повторениям, очень скоро стали мускулистее и плотнее. Наибольшее увеличение силы наблюдалось в жимах носками в тренажере для жимов ногами, на последней тренировке перед съемками. По сравнению с предыдущей тренировкой ног мы поднялись на 30 кг, при этом повторения снизились лишь на одно - с 20 до 19!

Было ли это простым совпадением? Все возможно, но с учетом того, что икс-повторения замечательно помогли нам обоим, это маловероятно. Нас настолько впечатлили результаты, что мы даже создали специальный сайт, посвященный икс-повторениям, где начали регулярно сообщать о результатах их использования. Мы выкладываем фотографии и записи из тренировочного дневника, отвечаем на вопросы и даем слово всем, кто решил попробовать икс-повторения. **IM**