Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT

Строим бицепсы
с помощью сгибаний рук

Персональный тренировочный стиль
Джея Катлера

МОЩНЫЕ ТРИЦЕПСЫ

Тренировка ног
Декстера Джексона

ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #4 2006

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ
Мускулар

Главное

4 **От редакции**

24 **Мощные трицепсы**
Рон Хэррис

56 **Тренировка ног Декстера Джексона**
Рон Хэррис

Спортивная наука

16 **Строим бицепсы с помощью сгибаний рук**
Стивен Элвей

20 **Популярные обезболивающие средства блокируют мышечный рост**
Томас Фэйхи

94 **Вопросы и ответы**
Стивен Джей Флек, Вильям Джей Крамер

Тренировки

6 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

42 **Мэлвин Великолепный**
Мэлвин Энтони

50 **Мастер бодибилдинга**
Чарльз Глэсс

72 **Уголок Криса Кормье**
Крис Кормье

78 **Персона**
Билли ДеКончини

86 **Спортзал победителей**
Виктор Мартинез

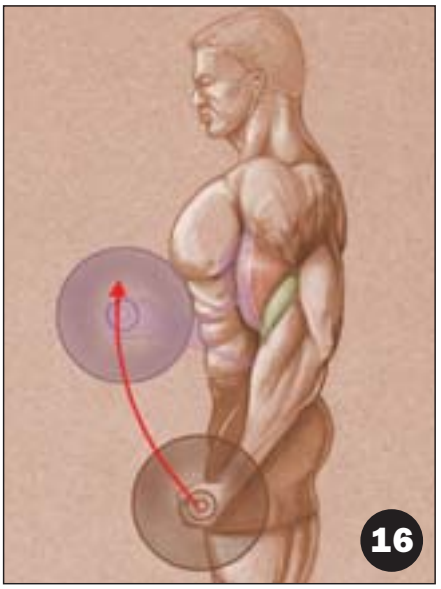
90 **Исповедь Ли Приста**
Ли Прист

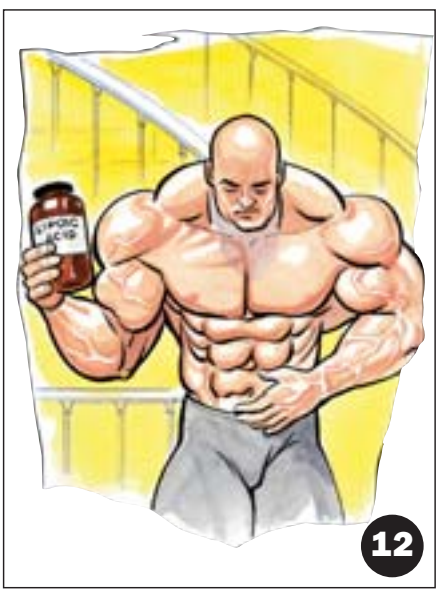
Питание

12 **Будьте здоровы**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

48 **ZMA, соевый протеин, хитозан, глютамин и зеленый чай**
Энси Мэнинен

На обложке: *Декстер Джексон (Dexter Jackson)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*





Мускулар
современный стиль жизни

Журнал **MD** (Muscular Development) издается компанией Advanced Research Press, 690 Route 25A, Setauket, New York 11733

Издатель/Шеф-редактор
Стив Блэкман
Главный редактор
Джон Романо
Исполнительный директор
Анжела Т. Фризалоне
Арт-директор
Алан Дитрих
Редакторы
Томас Фэйхи
Боб Лефави
Кэрол Голдберг
Ассистент арт-директора
Стефан Колбасюк
Информационный координатор
Джеймс Паркер

Российское издание
Главный редактор
Дмитрий Киселев
Редактор
Сергей Жиженков
Перевод
Виктор Трибунский

Журнал **MD** (Muscular Development) издается на русском языке на основании эксклюзивного лицензионного договора.

Все права защищены

Учредитель российского издания
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

Адрес российской редакции:
Москва, Головинское шоссе, д. 5
Почтовый адрес:
125212, Москва, а/я 58

E-mail: md@sportservice.ru

Цена свободная
Номер отпечатан
ЗАО «Холдинговая компания «Блиц-Информ»
Свидетельство о регистрации
СМИ №019123
от 21 июля 1999 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 **MD** (Muscular Development), допускается только с разрешения редакции.

Шварцвальская
вишня в новом
MD
MD
ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК
ВИШНЯ-ШОКОЛАД
#1
MD BAR
PROTEIN
6 БЕЛКА
10 ВИТАМИНОВ

От редакции

Нет предела совершенству

Приветствуем наших постоянных и новых читателей!

До конца лета еще целый месяц. Как вам отдыхается? Мы уверены, что вы уже хорошо зарядили свои батареи энергией летнего солнца и свежего воздуха, но надеемся также, что не пропустили мимо ушей и наш совет не расслабляться под июльским зноем, продолжая тренировки. Для тех же, кого жара и прелести долгожданного отдыха привели к досадной лени и излишествам (в том числе отразившимся ненужными килограммами на талии) мы сегодня выступим в роли скорой физкультурной помощи.

Пока вы нежились на пляже, мы собрали под обложку августовского «Мускуляра» целый ряд материалов, посвященных нутриционалным вопросам бодибилдинга и проблеме эффективного сжигания жира. Как бы усердно вы ни занимались, никто, в том числе и вы сами, не оценит приложенных усилий, если мускулы скрыты под толстой жировой прослойкой. В то же время, говоря о необходимости жиросжигания для достижения эффектной дефиниции мышц, нельзя не отметить существующего риска, вместе с жиром, потерять и драгоценные, трудом заработанные мышцы. Послушайте, что говорит об этой проблеме авторитетный тренер Чарльз Гласс. Сравните с выводом Виктора Мартинеза о вреде голодания в целях сбрасывания жира, узнайте от него же о существующих природных жиросжигателях и значении элементарной питьевой воды. Добавьте сюда проверенную опытом Ли Приста важность кардиотренинга и его советы по диете межсезонья - и вы получите полное представление о том, как правильно двигаться на пути от набора массы к впечатляющему рельефу.

Обогатив свою стратегию новыми знаниями, можно смело продолжать тренировки. Заглянем в тренажерный зал к двукратному победителю «Арнольд Классик» Декстеру Джексону, чтобы во всех деталях рассмотреть его тяжелую работу для мускулов ног.

Поучимся у настоящего супермена Мэта ДюВэля, обладателя одних из самых мощных и симметричных рук в Америке, его упражнениям для трицепсов. Узнаем, как шаг за шагом, путем проб, ошибок и сравнений олимпиец Джей Катлер выработал свой уникальный тренировочный стиль, в котором сплавлены воедино наилучшие методы атлетов прошлого и самые передовые техники работы с мышцами на день сегодняшний. Вы поймете, что возможности для формирования индивидуального стиля тренировок просто безграничны, а это означает, что нет предела и совершенству.

Ищите, дерзайте, пробуйте, а «Мускуляр» всегда будет вашим верным помощником и наставником.

Будьте с нами!

Тренинг

Стив Блэкман и Томас Фэйхи (Steve Blechman & Thomas Fahey)

Максимальные веса для общего развития

Для выполнения 1-2 повторений задействуются совершенно иные волокна, чем при работе с более легкими весами в 15-20 повторениях. Когда вы тренируетесь по одной и той же программе (с использованием одинакового числа повторений, сетов и весов), вы перегружаете и тренируете одни и те же мышцы. Только варьируя тренировки, вы можете активизировать различные волокна. Чем большее число волокон вы перегружаете, тем значительнее рост. Известный тренер Чарльз Поликвин (Charles Poliquin) акцентирует внимание на том, что для полноценного мышечного развития необходимо тренироваться с максимальными весами. Интенсивный тренинг строит большие, трудно достигаемые моторные единицы (мышечные волокна и нервы, которые ими управляют). Большое число повторений с меньшим весом строит медленносокращающиеся волокна. Идеальная тренировочная программа должна включать в себя и то, и другое. Бодибилдер обязан быть сильным и хорошо выглядеть!

Тренировки с отягощениями очень полезны в пожилом возрасте

Потеря мышечной и костной массы, саркопения, травмы – вот что ожидает нас в пожилом возрасте. Однако этого можно избежать. По крайней мере, шесть научных исследований доказали, что у пожилых людей тренинг с отягощениями предотвращает потерю мышц, ускоряет синтез мышечного протеина, повышает энергозатраты, улучшает композицию тела и увеличивает силу. А если вы принимаете аминокислоты и пищевые добавки, то эффект будет потрясающим. Некоторые (но не все) исследования говорят о том, что прием незаменимых аминокислот до и после тренировок ускоряет синтез протеина на 70-100%. Конечно, аэробика и упражнения, развивающие гибкость, тоже эффективны, но тренинг с отягощениями в этом плане вне конкуренции. Так что если вы будете тренироваться с отягощениями, то старость вам не страшна!

Гены, определяющие мышечные размеры и силу

Как известно, все люди разные. Одни набирают силу и размеры легко и быстро, а другие борются за каждый килограмм. Ирландские ученые планируют провести серьезное исследование, чтобы выяснить, какой именно ген контролирует мышечную адаптацию к тренингу с отягощениями. Около тысячи мужчин и женщин в возрасте от 18 до 40 лет будут тренировать недоминирующую руку в течение трех месяцев. Затем ученые зафиксируют произошедшие изменения силы и размеров, и определят, какой ген контролирует адаптацию. Специфические гены у разных людей несколько различаются. Некоторые комбинации генов облегчают набор силы, улучшение выносливости и гибкости, другие затрудняют. Люди тренируются с отягощениями тысячи лет, однако мы все еще очень мало знаем о процессах, определяющих увеличение силы и мышечных размеров. Это исследование расширит наш кругозор в этом вопросе.

ПРОТЕИНОВЫ

ОТ IRONMAN®

оригинальные

с клюквой

с лесными ягодами

опт: +7 (499) 968-6240

ЫЕ ЗАВТРАКИ

с шоколадом и орехами

банановый вкус

яблочный вкус

sale@sportservice.ru

Тренинг подавляет активность миостатина

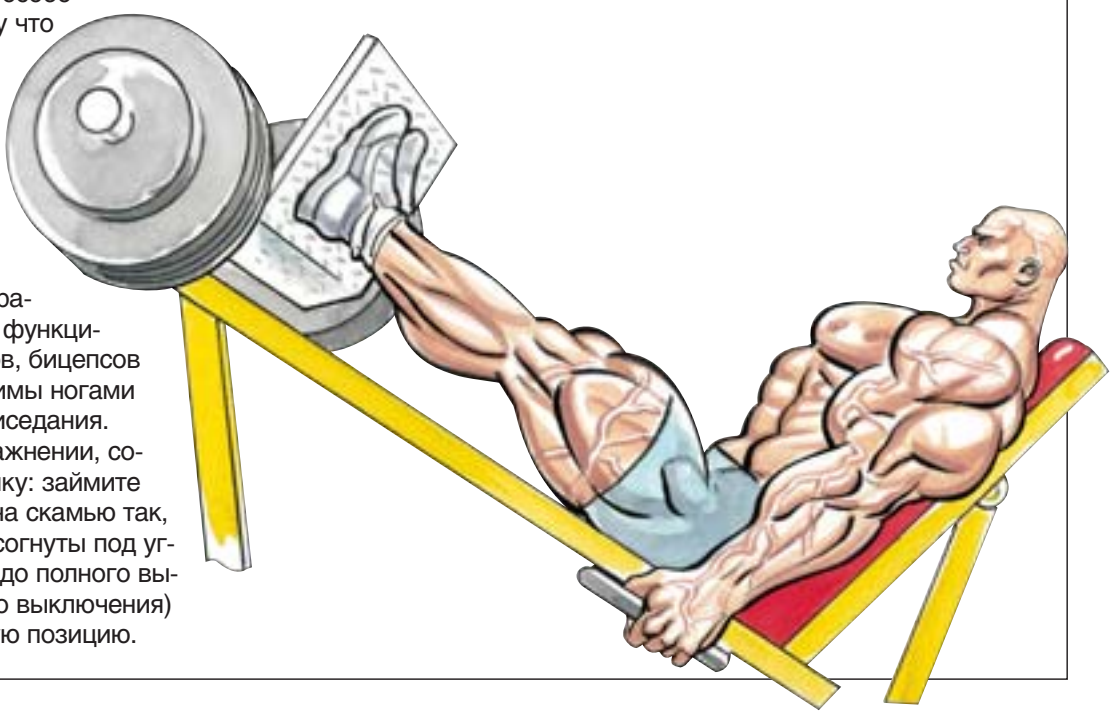
Контрольная система нашего организма постоянно следит за балансом. Например, инсулин помогает сохранять углеводы, а глюкагон выводит их из клеток в кровь. В мышечных клетках тоже существует своя система контроля. Мышечный фактор роста IGF-1 стимулирует рост мышц, а миостатин подавляет. Группа ученых Университета Питтсбурга во главе с доктором Стефаном Ротом (Stephen Roth) обнаружила, что тренировки с отягощениями подавили активность миостатина у пятнадцати молодых и пожилых мужчин и женщин. Это позволило мышцам расти быстрее, однако исследователи не нашли связи между степенью роста и подавлением миостатина. Снижение активности миостатина наблюдалось вне зависимости от возраста и пола субъектов. Дальнейшие исследования миостатина представляют очевидный интерес для бодибилдеров и силовых атлетов.

Массаж не ускоряет восстановление

Мышечное напряжение и время нагрузки - это наиболее важные факторы, которые определяют мышечный рост. Мышцы способны больше напрягаться при эксцентрическом сокращении (выработка усилий при удлинении), чем при статическом сокращении (изометрия) или концентрическом сокращении (выработка усилий при сокращении мышцы). Большинство бодибилдеров называют эксцентрические упражнения негативами. Они настолько интенсивны, что часто вызывают травмы и мышечную болезненность. Многие тренеры и атлеты, особенно в Европе, считают, что послетренировочный массаж ускоряет восстановление и облегчает послетренировочную болезненность в мышцах. Однако лишь некоторые исследования подтвердили благоприятные эффекты послетренировочного массажа. Шведские ученые заявили, что спортивный массаж не способствует восстановлению после интенсивных эксцентрических упражнений. Участники эксперимента выполняли 300 негативных повторений, задействуя квадрицепсы обеих ног, но массажировалась только одна нога. Тренировка вызвала значительное уменьшение силы и снижение результативности в прыжке в длину на одной ноге, но послетренировочный массаж никак не отразился на интенсивности или продолжительности боли, а также на силе или прыжковой мощности после тренировки.

Жимы ногами и – никаких проблем со спиной!

Многие бодибилдеры не особо тренируют ноги, потому что от приседаний у них болит спина. Попробуйте жать ногами! Это упражнение более безопасно и комфортно, потому что не подразумевает использования свободных весов, оказывает меньший стресс на спину и не требует подстраховки. Однако для развития функциональной силы квадрицепсов, бицепсов бедер и ягодичных мышц жимы ногами менее эффективны, чем приседания. Главное, как и в любом упражнении, соблюдайте правильную технику: займите стартовую позицию - лягте на скамью так, чтобы ноги в коленях были согнуты под углом в 90º. Жмите вес вверх до полного выпрямления коленей (но не до выключения) и возвращайтесь в стартовую позицию.



Стив Блэкман и Томас Фэйхи (Steve Blechman & Thomas Fahey)

Альфа-липоевая кислота борется с жиром

Наш организм поддерживает постоянный вес, что называется весовым сет-пойнтом. В краткосрочной перспективе вы сохраняете имеющийся вес, несмотря на вариации в диете и тренировочных нагрузках. Сигналы из жировых клеток и крови усиливают или ослабляют аппетит и скорость метаболизма в соответствии с энергетическим балансом – питание против энергозатрат. Продолжите диету и тренировки, и организм ответит усилением аппетита и снижением затрат калорий. Переедание и малая подвижность обеспечат противоположный эффект.

Альфа-липоевая кислота (ALA) служит важным сигнальным веществом, помогающим регулировать вес тела. Корейские ученые обнаружили, что крысы, получавшие ALA, сократили потребление пищи и увеличили скорость метаболизма (сжигали больше калорий). В конце эксперимента они оказались на 20% легче грызунов контрольной группы.

Альфа-липоевая кислота является мощным антиоксидантом, защищающим клетки от свободных радикалов, естественным образом формирующихся в ходе метаболизма. Свободные радикалы связаны со старением, ослаблением иммунной системы и разрушением клеточных мембран. ALA улучшает обмен сахаров в крови и чувствительность инсулина у больных диабетами.

Это многообещающая пищевая добавка для бодибилдеров.

Сколько протеина вам нужно?

Мышечные протеины постоянно создаются и разрушаются. Потребности в протеине определяются ежедневными потерями аминокислот. Бодибилдерам необходимо потреблять от 1 до 1,5 грамм протеина на каждый килограмм веса тела в день. Избыточное потребление протеина увеличивает уровень энзимов, которые его расщепляют, что тормозит прогресс. Кроме того, избыток протеина способен замедлить восстановление и способствовать распаду мышечных волокон после упражнений. Однако многие бодибилдеры следуют правилу, что протеина не может быть слишком много. Новые исследования опровергают эту сентенцию. Важным является и режим потребления протеина. Производство новых протеинов требует наличия достаточного количества аминокислот в крови. Употребляйте напитки или еду (энергетический батончик), содержащую углеводы и протеины, за 30 минут до тренировки и сразу же после. Такая практика способствует преобладанию синтеза протеина над его распадом. Важно и энергопотребление. Не сидите на диете во время периода увеличения мышечных размеров. Если вы не будете получать необходимое количество калорий, организм в поисках энергии начнет расщеплять структурные протеины, и уровень распада протеинов превзойдет уровень их синтеза.

IRONMAN представляет батончики **Ultra SLIM Ba**

Всего **3 г** сахара
25% пищевых волокон
гидролизат **коллагена**
22% белка

Вкусы:
имбирь-апельсин
и шоколад-мята

E-mail: sale@sportservice.ru

ar

Тел: +7-499-9686240

Не заправляйте овощи обезжиренной приправой

Многие добавляют в морковь, брокколи или цветную капусту немного нежирной приправы, чтобы, не повышая калорий, улучшить вкус салата. Это может быть ошибкой, потому что, согласно исследованию ученых из Университета Айовы, жиры помогают организму абсорбировать противораковые соединения ликопен, альфа- и бета-каротены. Четыре чайных ложки приправы к салату или немного сыра, кусочков бекона, куриного мяса, яичного желтка или авокадо на большую порцию дают достаточно жиров, чтобы извлечь всю выгоду из овощей. Однако слишком много хорошего – это уже плохо. Избыток приправы может превратить низкокалорийное блюдо в высококалорийное. Грамотным выбором для заправки будет оливковое масло или уксус, тогда вы не увеличите калорийность блюда и получите все необходимые нутриенты.

Работает ли креатин ?

Пищевая добавка моногидрата креатина действует путем увеличения содержания креатина фосфата (CP) в мышцах. CP – это высокоэнергетическое вещество, которое особенно важно при кратковременных, высокоинтенсивных упражнениях, таких как тяжелая атлетика, метание снаряда или спринт. Однако организм не каждого атлета откликается на креатин – CP повышается не у всех. Канадские ученые Дэниел Сиротьюик (Daniel Syrotuik) и Гордон Белл (Gordon Bell) обнаружили, что люди, не реагирующие на креатин, обладают меньшими мышечными волокнами и поперечным сечением мышц, имеют меньше быстросокращающихся волокон и сухой мышечной массы. Они не показали улучшений силы в течение пятидневной загрузочной фазы креатином. Эксперимент продемонстрировал, что более сильные, быстрые и мускулистые люди лучше откликаются на потребление креатина, чем маленькие, медленные и слабые.

Аминокислотно-углеводные пищевые добавки снижают потери протеина

Вынужденная неподвижность, серьезные автомобильные аварии, авиаперелеты и низкая активность вызывают потери протеина и мышечную атрофию (уменьшение размеров мышц). Травмы и недостаточные нагрузки на мышцы и кости нарушают баланс между синтезом и распадом протеина, переводя систему в катаболическое состояние. Ноги и спина особенно быстро теряют мышцы. Упражнения могут противостоять эффектам катаболизма, но они не всегда возможны. Ученые из Медицинского отделения Университета Техаса обнаружили, что кормление ведущих малоподвижный образ жизни крыс незаменимыми аминокислотами и углеводами в течение 28 дней снизило уровень распада протеина и мышечную атрофию. Эти результаты могут быть применены бодибилдерами, готовящимися к соревнованиям. Потребление пищевых добавок с углеводами и незаменимыми аминокислотами может помочь поддержать мышечную массу во время фазы сжигания жира.

IRONMAN Protein Bar

БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ГЛАЗУРИ, БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

32% ПРОТЕИНА ВКУС ПРАЛИНЕ-КЛУБНИКА

18% ПРОТЕИНА ВКУС: РОМ-КЛУБНИКА

E-mail: sale@sportservice.ru

Тел: +7-499-9686240

Стивен Элвей (Steven Alway)

Строим бицепсы с помощью сгибаний рук

Карьера большинства бодибилдеров началась с непреодолимого желания построить массу, размеры и пик бицепса. Конечно, после нескольких лет тренинга каждому становится ясно, что параллельно необходимо строить и другие мышцы, тем не менее, бицепсы сохраняют свое очарование даже для сезонных атлетов.

Для широкой публики величина бицепсов обычно служит показателем общей кондиции бодибилдера. Вспомните, сколько раз вас просили согнуть руку, чтобы показать физическую форму? Даже на соревнованиях судьи обращают внимание на бицепсы чуть ли не в каждой позе.

Руки у нас у всех разные. Форма и пик бицепса во многом определяется отношением длины мышечного брюшка к длине сухожилия и количеством имеющихся мышечных волокон. Учитывая то внимание, которое мы все уделяем этой относительно «малой» мышце (если сравнивать с широчайшей мышцей спины, например, или квадрицепсом), каждый должен был бы иметь огромные руки. Правда же в том, что большей частью своих размеров обладатели больших рук обязаны генетическому потенциалу, который они реализовали путем упорной и тяжелой работы. А как же быть остальным ребятам, не родившимся с 50-сантиметровыми руками? Ну, надежда есть, но, как всегда в жизни, дорога к огромным рукам полна препятствий и требует терпения.

Начинать строить большие, толстые, обвитые венами бицепсы следует с базовых упражнений. Несмотря на существование множества великолепных хромированных тренажеров, сгибания рук со штангой все еще являются одним из лучших упражнений, способных добавить плотности и размеров вашим бицепсам. Если вы в этом сомневаетесь, спросите любого Мистера Олимпия от Лэрри Скотта до Ронни Коулмэна, и вы услышите, что основу их межсезонной, строящей массу программы для рук, составляют подъемы штанги на бицепс. Поверьте, у этого упражнения нет конкурентов.

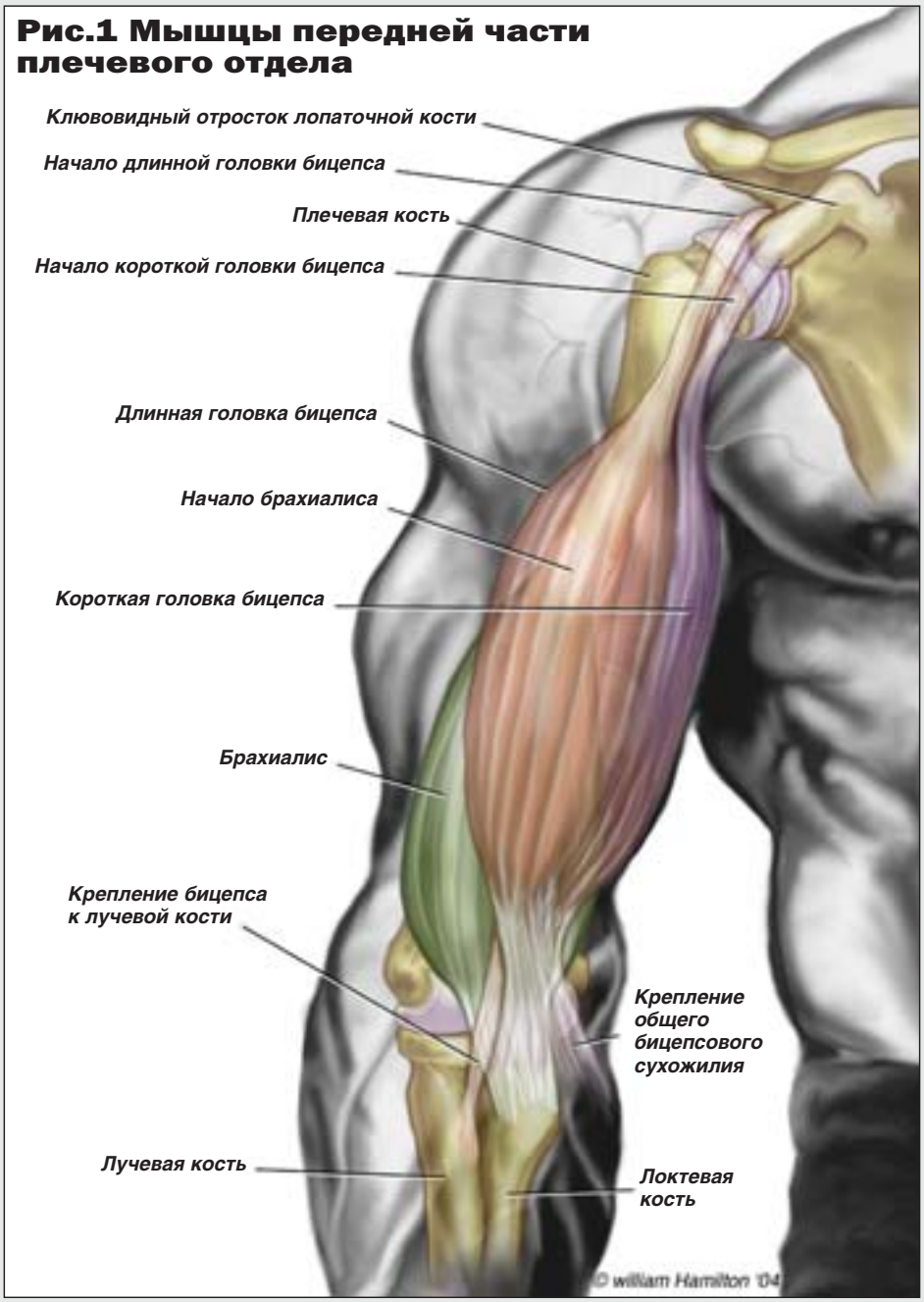
Структура и функционирование

Основу передней части плечевого отдела руки составляют бицепс и брахиалис (плечевая мышца). **Бицепс** состоит из двух головок. ***Короткая головка бицепса*** начинается на передней части лопаточной кости рядом с плечевым суставом и спускается вниз вдоль внутренней поверхности плечевой кости. Сливаясь с ***длинной головкой бицепса***, она образует общее бицепсовое сухожилие, которое пересекает локтевой сустав спереди и крепится к лучевой кости предплечья рядом с локтем.

Длинная головка бицепса начинается на подгленоидном наросте на лопаточной кости прямо над плечевым суставом. Она имеет очень длинное сухожилие, пересекающее плечевой сустав, и поэтому ее работа зависит от позиции плеча. Длинная головка бицепса получает механические преимущества в растянутом состоянии, например, при сгибаниях рук, когда локти отведены назад, и теряет их при выдвижении локтей вперед в том же самом упражнении. Длинная головка залегает вдоль внешней части плечевого отдела руки и вместе с короткой головкой крепится к лучевой кости с помощью бицепсового сухожилия. Поскольку мышечное брюшко длинной головки бицепса на самом деле очень короткое (у нее длинное сухожилие), то ее утолщение быстрее увеличивает пик бицепса, чем увеличение размера короткой головки. Пик длинной головки бицепса особенно хорошо выражен при взгляде на согнутую руку сбоку.

Обе головки бицепса служат мощными флексорами предплечья, а поскольку бицепсовое сухожилие крепится к лучевой кости, то еще и супинаторами кисти (разворачивают ее к потолку). Во время сокращения они тянут лучевую кость из положения над локтевой костью в позицию за нее, тем самым переводя кисть из пронированного в супинированное положение.

Рис.1 Мышцы передней части плечевого отдела



Брахиалис (плечевая мышца) залегает глубоко под бицепсом. Но в отличие от бицепса, он начинается прямо на плечевой кости – на ее дистальной половине и крепится к кораноидному наросту на локтевой кости. Брахиалис не помогает супинировать кисть, но является мощным сгибателем предплечья. Фактически, многие специалисты считают, что сгибание предплечья на 60-70% происходит за счет брахиалиса. Утолщение брахиалиса значительно добавляет размеров руке. Однако эта мышца значительно активизируется в любом упражнении для рук вне зависимости от положения локтя.

Сгибания рук со штангой

1. Возьмите штангу хватом на ширине плеч. Кисти должны оказаться в супинированной позиции (ладони смотрят вверх).

2. Встаньте перед зеркалом, чтобы лучше контролировать технику. Плечевые отделы рук держите перпендикулярно полу и близко к корпусу.

3. Согните руки в локтях и прочувствуйте, как сократятся бицепсы и плечевые мышцы.

4. Медленно, за 3-4 секунды опустите вес в стартовую позицию, держа локти неподвижно и близко к корпусу.

5. По окончании сета опустите штангу на пол или на стопоры, отдохните 90 секунд и приступайте к следующему сету.

Тренировочные советы

В верхней точке траектории напряжение в бицепсах значительно снижается. Один из способов его сохранить – это произвольно сокращать мышцы в этой точке. Просто стяните бицепсы и плечевые мышцы на 2-3 секунды перед тем, как начать опускание веса. Такая техника обеспечит работающим мышцам мощную перегрузку, значительно интенсифицировав упражнение, поэтому вводите ее постепенно. Еще один способ – это выполнить несколько дополнительных повторений в конце сета при помощи читинга. Когда вы больше не сможете выполнять чистые повторения, используйте инерцию, слегка подталкивая вес бедрами. Однако в этом случае в стартовую позицию опускайте штангу в два раза медленнее, чем обычно.

Брахиалис активизируется вне зависимости от положения рук, но акцент нагрузки на бицепсы может быть смещен за счет изменения ширины хвата. Например, если он шире плеч, то больший акцент нагрузки будет обеспечен длинной головке бицепса. Более узкий хват (десять и менее сантиметров) перенесет акцент на короткую головку. Как правило, широкий хват более сильный.

Во время работы вы можете представлять, как ваши бицепсы превращаются в горы. Последние исследования показали наличие связи между воображением и силой, так почему же не размерами? Арнольд Шварценеггер использовал эту технику, и его успех трудно оспорить. Интересно, а сработала ли она во время его предвыборной компании? Я не могу гарантировать, что сгибания рук со штангой принесут вам гигантские бицеп-

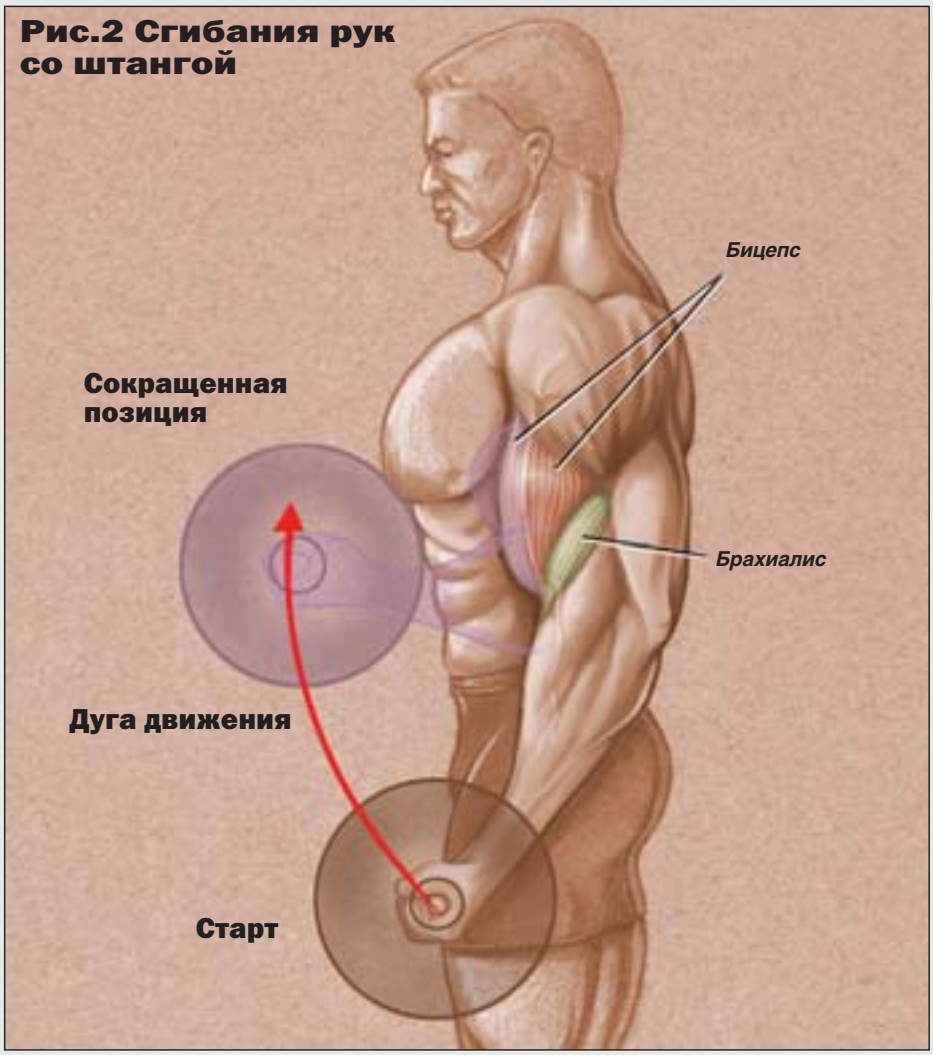


Рис.2 Сгибания рук со штангой

сы, но вы обнаружите, что возвращение к основам принесет вам определенную пользу – руки станут полнее, толще и плотнее. Если же вы будете произвольно стягивать мышцы в верхней точке каждого повторения, то быстро почувствуете, как ваши способности контролировать и сокращать бицепсы значительно возрастут, что может очень пригодиться на сцене во время позирования на ваших будущих выступлениях.

Добавить массу рукам не так просто. Это медленный и иногда болезненный процесс. Тем не менее, на каком бы этапе развития вы ни находились, плотность и масса рук должна увеличиться, и лучший путь к этой цели – базовый тренинг с использованием тяжелых сгибаний рук со штангой. Удачи! ***MD***

Ссылки:

Basmajian, J.V and C.J. DeLuca. Muscles Alive, 5th Ed. Baltimore, Williams & Wilkins, 1985, pp. 285-286.

Guevel, A., J. Y. Hogrel, and J. F. Marini. Fatigue of elbow flexors during repeated flexion-extension cycles: effect of movement strategy. Int J Sports Med, 21: 492-498, 2000.

Kulig, K., C. M. Powers, F. G. Shellock, and M. Terk. The effects of eccentric velocity on activation of elbow flexors: evaluation by magnetic resonance imaging. Med Sci Sports Exerc, 33: 196-200, 2001.

Nosaka, K. and K. Sakamoto. Effect of elbow joint angle on the magnitude of muscle damage to the elbow flexors. Med Sci Sports Exerc, 33: 22-29, 2001.

Pearce AJ, Sacco P, Byrnes ML, Thickbroom GW and Mastaglia FL. The effects of eccentric exercise on neuromuscular function of the biceps brachii. J Sci Med Sport, 1: 236-244, 1998.

Rasch, P.J. Kinesiology and Applied Anatomy, Seventh edition. Philadelphia, London. Lea & Febiger, 136-150, 1989.

Ranganathan VK, Siemionow V, Liu JZ, Sahgal V and Yue GH. From mental power to muscle power—gaining strength by using the mind. Neuropsychologia, 42: 944-956, 2004

Seghers J and Spaepen A. Muscle fatigue of the elbow flexor muscles during two intermittent exercise protocols with equal mean muscle loading. Clin Biomech (Bristol, Avon), 19: 24-30, 2004.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ
Всегда в продаже более 100 наименований газет и журналов о спорте и здоровом образе жизни оптом и в розницу, а также - книги.
Ул. Новорязанская 2/7
(Вход со стороны Рязанского проезда)
208-8084 207-0316
E-mail:arsmi@avallon.ru
Слушайте по ВТОРНИКАМ в 08.20 программу
"ВИТРИНА СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ"
в рамках проекта "Радио России - Москва"
На "первой кнопке" проводного вещания и 66.44 Fm
а также: ежедневно в 16.25, 18.00, 01.00
НОВОСТИ СПОРТА
ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ НЕДЕЛИ
по воскресеньям в 21.10
www.radionz.ru real-audio
РАДИО РОССИИ
- "первая кнопка" проводного вещания;
- ДВ - 1149м (261 кГц);
- СВ - 346,6м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 мГц

Томас Фэйхи (Thomas Fahey)

Популярные обезболивающие средства блокируют мышечный рост

Серьезные бодибилдеры, как и атлеты любого вида спорта, хорошо знакомы с Мистером Боль. Это ваш внутренний биологический голос, сообщающий о травме или ее приближении. Неудачно выпрямите руки или прогните спину во время выполнения тяжелых жимов лежа, и Мистер Боль напомнит вам, что читинг в упражнениях – это не очень-то хорошо для ваших плеч или спины. Перегрузите руки, икры или квадрицепсы, и он может устроить вам выходные на несколько дней или даже недель.

Винс Ломбарди (Vince Lombardi), легендарный тренер «Green Bay Packers», однажды сказал, что вы должны научиться отделять боль от травмы. Это очень верно, потому что боль, испытываемая во время интенсивного сета, говорит вам о том, что вы работаете достаточно тяжело, чтобы стимулировать мышечный рост. Ноющая хроническая боль в суставах вследствие слишком больших объемов в приседаниях или сгибаниях рук, свидетельствует о совершенно другом – вы перетренировались и обеспечили себе воспаление волокон.

Игнорировать Мистера Боль – это все равно, что забыть об ограничении скорости на шоссе: вы можете и преуспеть, но, скорее всего, пожалеете об этом. Закройте глаза на ограничение скорости, и вы можете получить штраф. Не обращайте внимания на боль, и вы получите новую травму или усугубите уже имеющуюся.

Более 20 лет атлеты справляются с мышечными и суставными болями при помощи нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), таких как ибупрофен, напроксин и «Vioxx». Многие бодибилдеры испытывают такие боли, что просто живут на этих медикаментах. Хотя НПВС действительно снимают боль, новые исследования показывают, что они еще и блокируют стимулированный тренировками мышечный рост. Плюс к тому, они способны вызвать язву желудка и сердечный приступ. Вся тяжелая работа, которую вы проделали ради роста мышц, и которая привела к болям, превратиться в ничто, потому что принятые вами обезболивающие могут помешать мышечной гипертрофии.

Мышечный рост, боль и НПВС

Организм постоянно стремится к балансу, который ученые называют гомеостазом. Силовые тренировки нарушают этот баланс, обеспечивая микроповреждения различных структур в мышечных клетках, именуемых миофиламентами. Значительное мышечное напряжение во время работы с отягощениями повреждает эти структуры. По мере ремонта мышцы становятся больше и сильнее.

Восстановление мышечных клеток начинается немедленно по окончании интенсивной тренировки. Поврежденные волокна высвобождают химикалии, такие как простагландины, которые вызывают воспаления - боль, покраснение и опухание. Чтобы блокировать эту боль, а также снять вызванные тренировкой вос-

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

паления, бодибилдеры часто принимают НПВС. К сожалению, подобные препараты вмешиваются в процессы ремонта клеток, именно в те процессы, благодаря которым мышцы становятся больше и сильнее. Простагландины, блокируемые НПВС, служат важнейшими стимуляторами мышечного роста.

Специальные клетки иммунной системы избавляются от поврежденных волокон. Травмы заставляют ядра мышечных клеток (содержащие ДНК) заменять поврежденные волокна и производить новые протеины, что увеличивает размеры и силу мышц. Этот процесс помогает восстановить клеточное равновесие, чтобы будущие тренировки оказались менее травматичными.

Ядра являются контрольными центрами производства протеина в мышечных клетках. Клетки содержат много ядер, что облегчает процесс синтеза протеина. В состав ядер входит ДНК, являющаяся инструкцией для создания новых протеинов. ДНК сама по себе не вызывает синтез протеина, в ней просто хранится информация о структуре протеина, которая передается мессенджеру РНК (mRNA) в результате процесса, носящего название транскрипция.

Протеины собираются из аминокислот на клеточных структурах, называемых рибосомами. Как только ДНК «выдает» информацию для производства протеинов, РНК покидает ядро и во внутреннем пространстве клетки связывается с рибосомами. Рибосомы считывают информацию и затем комбинируют аминокислоты в новые протеины. Этот процесс называется трансляцией. Факторы роста, гормоны, растяжка и мышечное напряжение принуждают ядра мышечных клеток инициировать процесс производства новых протеинов. Важную роль здесь играют и простагландины. Как уже отмечалось выше, НПВС блокируют активность простагландинов, чем тормозят послетренировочный синтез новых протеинов.

Тренировки с отягощениями и происходящий в результате ремонт волокон и синтез протеинов запускают производство сателлитных клеток – мышечных клеток, содержащих только ядра. Мышечные факторы роста и простагландины заставляют сателлитные клетки соединяться с мышечными клетками, которые были перегружены или повреждены в ходе тренировки, способствуя тем самым их ремонту и адаптации. Формирование сателлитных клеток – важный процесс, позволяющий сохранять баланс между количеством клеточных ядер и мышечной массой. Иногда несколько сателлитных клеток могут соединиться и сформировать новые мышечные клетки. Это называется гиперплазией. Большинство физиологов считают, что гиперплазия не так уж значительно увеличивает мышечные размеры в результате тренировок, однако все согласны с тем, формирование сателлитных клеток критически важно для гипертрофии и роста силы.

Игнорировать Мистера Боль – это все равно, что забыть об ограничении скорости на шоссе: вы можете и преуспеть, но, скорее всего, пожалеете об этом

Простагландины, высвобождающиеся вследствие интенсивных тренировок с отягощениями, являются важными стимуляторами мышечного роста. Клетки производят их из арахидоновой кислоты, ненасыщенной жирной кислоты, получаемой из животных жиров. Эта кислота обрабатывается тремя формами энзима, называемого циклооксигеназой (COX-1, COX-2 и COX-3), для получения различных типов простагландинов. Простагландины регулируют множество клеточных функций, включая мышечную гипертрофию.

COX-1 обеспечивает постоянный уровень простагландинов во всех тканях организма, отвечающих за производство желудочной слизи, регуляцию воды в почках и производство кровяных клеток, вовлеченных в процесс свертывания крови. Энзим COX-2 производит простагландины, высвобождающиеся только в случае травм или инфекций. Они напрямую связаны с болью, покраснением кожи и опуханием тканей вследствие спортивных травм.

Нестероидные противовоспалительные средства блокируют деятельность циклооксигеназы. Старые НПВС, такие как ибупрофен, блокируют COX-1 и COX-2, в то время как более новые препараты, такие как рофексоксиб («Vioxx» и «Celebrex»), избирательно блокируют COX-2. Новые ингибиторы COX-2, например, Vioxx, очень популярны, потому что не вмешиваются в деятельность простагландинов, помогающих выработке защитной слизи в желудочно-кишечном тракте. Это важно для атлетов и любых людей, принимающих подобные препараты для облегчения мышечных и суставных болей, потому что 20% язв желудка вызваны злоупотреблением НПВС. К

сожалению, длительный прием блокирующих COX-2 НПВС (более 18 месяцев) связан с повышением риска сердечного приступа и паралича.

НПВС, включая ингибиторы COX-2, мешают формированию сателлитных клеток, мышечному росту и регенерации волокон. Ученые Университета Аризоны под руководством доктора Мендиаса (C.L. Mendias) обнаружили, что НПВС подавляют развитие сателлитных клеток, тормозя ремонт и рост волокон после тренировок. Ученые исследовали мышечные волокна крыс в лабораторных условиях. Оказалось, что НПВС-ингибиторы COX-1 и COX-2 подавляют и сателлитные клетки. Результаты этого исследования перекликаются с выводами ученых из Медицинской Школы Университета Эмори, показавшими, что зависящие от COX-2 простагландины играют важную роль в восстановлении на ранней стадии мышечного роста, начинающегося после травмирования волокон.

Более раннее исследование доктора Трейпа (Trappe) и коллег показало, что ацетаминофен, активный ингредиент «Тайленола», также подавляет синтез протеина. Ацетаминофен оказывает лишь незначительный эффект на энзимы COX-1 и COX-2, но их вполне достаточно, чтобы подавить мышечный рост. Кроме того, он снижает уровень простагландинов в мозге (тем самым снимая головную боль) точно так же, как аспирин и другие НПВС. Ацетоминофен блокирует и COX-3.

Итак, постоянное применение НПВС может замедлить прогресс в бодибилдинге и привести к опасным для здоровья и жизни последствиям

Что все это значит для бодибилдеров?

Не существует научных исследований, говорящих о том, что НПВС сдерживают прогресс в тренировочных программах. Однако есть данные о том, что они блокируют высвобождение кортикостероидов, таких как кортизол, способствующих распаду мышечных волокон после упражнений. Итак, НПВС могут оказывать как положительные, так и отрицательные эффекты на мышцы по окончании тренировок с отягощениями.

Медицина накопила множество данных об опасности злоупотребления подобными препаратами. Они эффективно снимают боль и поэтому играют важную роль в процессах восстановления от травм, но до определенного момента. Несколько полезных советов всем бодибилдерам:

- Воспаления - это составная часть процессов гипертрофии и реабилитации после травм. Ограниченное применение НПВС может способствовать восстановлению, снимая боль в травмированной мышце или суставе. Но регулярное применение препаратов способно замедлить мышечный рост, затормозить восстановление и повысить риск повторной травмы.

- Продолжительное применение ингибиторов COX-2, таких как Voixx и Celebrex (более 18 месяцев) связано с увеличением риска сердечного приступа.

- Продолжительное использование традиционных НПВС, таких как напроксен и ибупрофен, повышает риск язвы желудка.

Итак, постоянное применение НПВС может замедлить прогресс в бодибилдинге и привести к опасным для здоровья и жизни последствиям. Используйте НПВС осторожно и, что самое важное, прислушивайтесь к тому, что говорит вам Мистер Боль. ***MD***

Ссылки:

Bondesen B. A., S. T. Mills, K. M. Kegley and G. K. Pavlath. The COX-2 pathway is essential during early stages of skeletal muscle regeneration. Am J Physiol Cell Physiol, 287: C475-483, 2004.

Glass D. J. Molecular mechanisms modulating muscle mass. Trends Mol Med, 9: 344-350, 2003.

Glass D. J. Signaling pathways that mediate skeletal muscle hypertrophy and atrophy. Nat Cell Biol, 5: 87-90, 2003.

Horsley, V. and G.K. Pavlath. Prostaglandin F2 stimulates growth of skeletal muscle cells via an NFATC2-dependent pathway. J Cell Biol, 161: 111- 118, 2004.

Lancet editorial. Vioxx: an unequal partnership between safety and efficacy. Lancet, 364: 1287-1288, 2004.

Mendias C. L., R. Tatsumi and R. E. Allen. Role of cyclooxygenase-1 and -2 in satellite cell proliferation, differentiation, and fusion. Muscle Nerve, 30: 497-500, 2004.

Palmer R. M. Prostaglandins and the control of muscle protein synthesis and degradation. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 39: 95-104, 1990.

Sudbo J., A. Reith, V. A. Florenes, J. M. Nesland, A. Ristimaki and M. Bryne. COX-2 expression in striated muscle under physiological conditions. Oral Dis, 9: 313-316, 2003.

Rennie M. J., H. Wackerhage, E. E. Spangenburg and F. W. Booth. Control of the size of the human muscle mass. Annu Rev Physiol, 66: 799-828, 2004.

Trappe T. A., F. White, C. P. Lambert, D. Cesar, M. Hellerstein and W. J. Evans. Effect of ibuprofen and acetaminophen on postexercise muscle protein synthesis. Am J Physiol Endocrinol Metab, 282: E551-556, 2002.

Trappe T. A., J. D. Fluckey, F. White, C. P. Lambert and W. J. Evans. Skeletal muscle PGf(2)(alpha) and PGe(2) in response to eccentric resistance exercise: Influence of ibuprofen acetaminophen. J Clin Endocrinol Metab, 86: 5067-5070, 2001.

МОЩНЫЕ ТРИЦЕПСЫ

Мэт ДюВэль и его чудовищные «подковы»

Рон Хэррис (Ron Harris)

Время Мэта ДюВэля (Mat DuVall) пришло, и этого не могло не произойти с таким замечательным парнем! Мягкий, уважительный и доброжелательный, он теперь живет своим спортом, который безумно любит. Мэт - полная противоположность некоторым скандальным бодибилдерам, которые так сильно портят имидж нашего спорта. «Никогда не хотел быть и вряд ли буду одним из этих злобных парней», – говорит он.

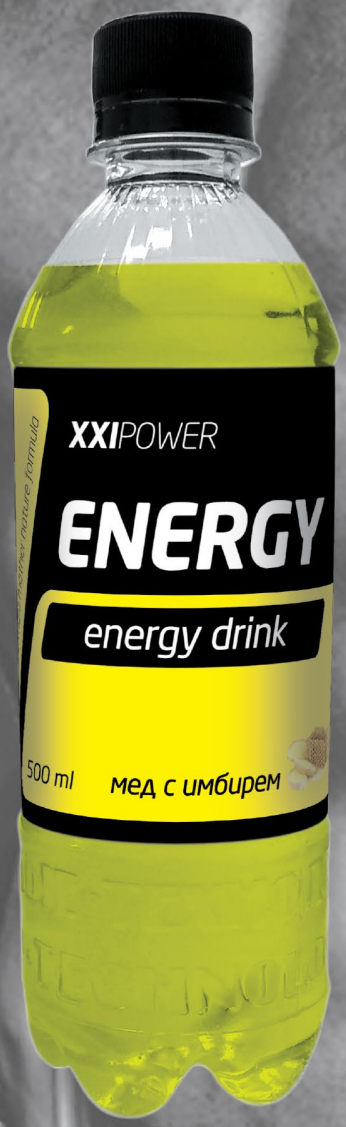
Посредством избитых выражений вроде «посол спорта» или «лицо культуризма» невозможно описать Мэта во всей полноте. Парень вложил столько сил в тренировки, что теперь пришло время собирать плоды и почивать на лаврах. Теперь, когда он стал профессионалом IFBB, многие начинают интересоваться, как этот уроженец Вирджинии всего достиг. Если не брать в расчет его страстного желания стать лучшим и строжайшую дисциплину, то ДюВэлю очень повезло с учителями в самом начале карьеры.

Годы в Джерси

Мэт жил здесь пять лет с 1995 по 2000 год. Можно сказать, что за это время он превратился из просто еще одного большого парня в обладателя фигуры профессионального уровня. Именно это и было его заветной мечтой с тех пор, как он приехал в Джерси в возрасте 22-х лет. «Я часто встречался с Риком Гаспари и много с ним говорил – он знал, насколько я хочу стать одним из лучших бодибилдеров мира, - объясняет Мэт. – Поэтому в 1995 году, когда он решил вернуться на соревновательную сцену после четырехлетнего перерыва, то подумал, что я смогу стать ему подходящим тренировоч-

НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

от АРТ Современные Научные Технологии



L-Carnitine
- 600 мг карнитина
- ананас с нотками грейпфрута
- цена/качество !!!

Energy
- гуарана
- экстракты меда и имбиря
- витамины

Isotonic Profi
- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+
- минералы
- лайм и мята

опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

HOUSE OF PAIN

ным напарником для возвращения в свою фирменную соревновательную форму образца 80-х годов».

Рик позвонил в Вирджинию, и вскоре Мэт уже тренировался вместе с живой легендой, которая несколько раз заставила великого Ли Хэйни беспокоиться за судьбу статуэтки Сэндоу. «Это был бесценный опыт, - говорит Мэт. – Рик развивает чудовищную интенсивность. Каждая тренировка с ним – это движение вперед с полной отдачей!». Однако ему не удалось осуществить задуманное. Он понял, что спорт уже успел измениться. Как он мог выступить против таких монстров, как Майк Франкос, Дориан Йейтс, Насер, Пол Диллет. К тому же, они уже все знали, как нужно входить в соревновательную форму, которая когда-то была величайшим достижением Рика. Он оценил обстановку и решил отступить, продолжив тренироваться, чтобы сохранить физическую форму. Как вы знаете, вскоре после этого он организовал «Gaspari Nutrition» и превратился в успешного бизнесмена. Он дал мне столько советов и мотивации, что у меня не хватит слов, чтобы выразить ему свою благодарность».

Идеальное место для тренировок

Примерно в это время Мэт познакомился с Джоном Кемпером (John Kemper), бывшим Мистером Америка, который владел одним из самых серьезных спортзалов на Восточном Побережье, можно даже сказать в мире – знаменитым «Diamond Gym» в Мэплвуде, Нью-Джерси. «Зал был в 45 минутах езды от меня, но как только я его увидел, то сразу понял, что я буду здесь тренироваться, - вспоминает Мэт. – Среди постоянных посетителей были Джейсон Арнтц, Гай Дьюкейс, Джонни Морант, Деррик Уитсет и Энди ДиНетта. Клянусь, уже в десять утра здесь всегда было 30-50 ребят с фигурами высшего класса. По крайней мере, половина из них никогда не соревновалась – им просто нравилось быть огромными и сильными. Атмосфера там была исключительно воодушевляющей. Вы переступали порог и тут же понимали - тренировка будет то, что надо. Честно скажу, за четыре года там я пережил самый бурный рост за всю свою карьеру».

Потеря иллюзий в Мекке

Когда Мэт был в Джерси, Эд Конорс (Ed Connors), один из трех совладельцев «Gold's Gym», пригласил его в Венис-Бич. К вели-

НОВЫЕ LAD

SLIM BAR!

В батончик
экстракт по
L-Карнитин

3 сногсшибательных вкуса:

соленая карамель+кукуруза

изюм+орех

кокос+банан

E-mail: sale@sportservice.ru

FITNESS
ке 35 г: 14% белка, всего 3 г сахара,
омеранца, 4 г пищевых волокон,
- 315 мг
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
Тел: +7-499-9686240

кому разочарованию, Мэт вскоре понял, что старого, доброго Пляжа Мышц больше не существует. «У меня была прекрасная возможность жить здесь и находиться в самом центре событий, однако мои иллюзии насчет этого места разбились вдребезги. Я приходил и смотрел на всех этих ребят, которых я боготворил, разглядывая фотографии в журналах, а они слонялись вокруг как зомби. Половину своей тренировки они разглядывали девочек и болтали по мобильным телефонам. Как ни пафосно это прозвучит, такая картина разбила мне сердце. После «Diamond Gym» я был очень разочарован, увидев, как тренируются в том месте, которое считается Меккой бодибилдинга».

Однако Мэт отмечает, что были и люди, которые вполне вписались бы в обстановку спортзала в Мэплвуде. «Крэйг Титус и Майк Матараццо всегда тренировались тяжело, в стиле Дориана, – вспоминает он. – Я немного тренировался с Майком, когда он готовился к «Олимпии», а позже с Крэйгом, когда я был в Вегасе. Скажу, что мне повезло работать вместе с самыми серьезными ребятами нашего спорта». Тем не менее, этого было недостаточно, чтобы надолго удержать Мэта в 3000 миль от его любимого места. Уже через несколько месяцев Дю-Вэль собрал вещи и вернулся на восток.

Совет профи

Я думаю, что после своего участия в соревнованиях национального уровня, Мэт кое-чему научился и мог быть дать нам пару советов. «Теперь я понимаю, что самая большая ошибка в моей карьере заключалась в том, что я пропускал турниры юниорского национального уровня, – говорит он. – У меня было слишком мало опыта. Я стал десятым, когда в первый раз вышел на USA в 1997 году. После выступления я подошел к судьям, чтобы услышать отзывы. Они сказали, что мне следовало бы сначала выступить на Junior Nationals в начале года, тогда у меня уже было бы имя, на которое они могли бы обращать внимание. А так я был просто парнем, который выступил несколько раз на региональном уровне. Теперь я говорю всем, кто спрашивает моего совета, что юниорские турниры – это отличная идея, и не стоит слушать никого, кто так не считает».

Татуировка Супермена: ДюВэль против Приста!

Воспользовавшись случаем я задал Мэту вопрос, который меня всегда интересовал – кто по его мнению больше достоин татуировки Супермена на плече, он или Ли Прист? «Ли феноменальный атлет, я его большой поклонник, но имиджу Супермена больше соответствует рост 183 см и темные волосы, нежели 163 см и белая шевелюра, – ответил он. – Это все, что я хочу сказать по данному вопросу».

Мэт на самом деле хотел сделать эту татуировку задолго до того, как Ли Прист пересек океан, в 1993 году прибыв в Америку, но его мать была против. Однако, в конце концов, он все же сделал ее и был поражен количеству бодибилдеров, последовавших его примеру. «Ко мне в аэропортах или холлах гостиниц часто подходили ребята и задирали майку, чтобы показать такую же татуировку. При этом они утверждали, что сделали ее вслед за мной. Реклама «MuscleTech» повсюду, вы же знаете. Один парнишка вообще выжег эмблему Супермена во всю грудь. Я потерял дар речи. Он сказал, что ему все равно, потому что соревноваться он никогда не собирается. Я был потрясен, но подумал: «Надеюсь, она ему нравится, ведь рисунок останется с ним на всю жизнь».

Скрывать или показывать?

И последний вопрос, мнение Мэта по которому меня интересовало, заключался в том, должен ли бодибилдер демонстрировать свое тело или лучше быть скромнее и носить более закрытую

одежду. «Лично я предпочитаю последнее, даже в жаркую погоду», – ответил Мэт. Могу подтвердить, что он был одет в костюм во время нашей беседы после «Ночи Чемпионов» и все равно выглядел огромным. Это было всего лишь за несколько дней до его автокатастрофы.

«Я просто устал от того, что люди считают меня большим, глупым бодибилдером, – продолжил ДюВэль. – Когда они начинают со мною говорить, то всегда удивляются, что у меня есть мозги, я еще и разговаривать могу. «Ух ты, – говорят они, – вы не так глупы, как выглядите». Это что, комплимент или как? Многие люди чувствуют себя некомфортно рядом с бодибилдерами. Им легче иметь дело со 160-килограммовым профессионалом NFL, потому что он гладкий. Бодибилдеры обладают сочетанием мышечных размеров и дефиниции, которое не укладывается в голове среднего человека. Поэтому я предпочитаю это все скрывать». Единственное исключение Мэт делает во время работы для «MuscleTech» во время больших соревнований. «Фанаты хотят видеть мышцы, и я не могу разочаровать их, – говорит он. – Без поклонников ты никто в этом спорте».

Тренинг трицепсов: от легкого до убийственного

Теперь мы перейдем к гигантским трицепсам Мэта. Не буду надоедать вам рассказами о том, насколько трицепсы определяют вид руки, что они составляют две трети ее массы – это и так понятно, стоит лишь взглянуть на Мэта. Раньше тренировка рук была самой легкой в расписании ДюВэля, но только до автокатастрофы в мае 2003 года. С тех пор все изменилось. После четырехнедельной реабилитации он снова приступил к тренировкам.

«Даже легкие веса вызывали боль в локтях, - вспоминает он. – Казалось, кто-то втыкает туда нож, да еще и вращает его. Они постоянно набухали от скапливающейся жидкости. Даже работа для груди и плеч в тренажерах вызывала боль. Чэд Николс все это знал и постоянно твердил, что я должен через это пройти. К середине июля я уже выглядел довольно хорошо и понял, что могу выиграть «Nationals», если сохраню драйв и продолжу серьезно тренироваться. Боли стали слабее».

Мэт считает, что мышцам нужно ровно столько нагрузки, чтобы расти, и не больше, поэтому для трицепсов он обычно выбирает три упражнения, чтобы выполнить по три сета в каждом, не считая разминочных. Далее мы познакомимся с упражнениями, которые он постоянно чередует.

Жимы вниз на блоке

Как и большинство бодибилдеров, которые провели в спортзале не одну сотню часов, Мэт начинает трицепсовую сессию с жимов вниз на высоком блоке, для того, чтобы подготовить локти к нагрузке и накачать регион кровью. Это стало даже более важным для Мэта после автокатастрофы и травмы руки – теперь его левый локоть хоть немного, но всегда болит. Экспериментируя, он понял, что хорошая разминка позволяет облегчить боль. Два разминочных сета из 20-40 повторений делают свое дело. «Это приблизительный диапазон, - говорит Мэт. – Я никогда не считаю повторения во время разминки - это не нужно».

Переходя к рабочим сетам, ДюВэль сталкивается с проблемой, характерной для любого атлета его размеров – набора весов тренажера всегда не хватает. Хотя каждого владельца спортзала бросает в дрожь от этой картины, Мэт водружает гантель на верхушку набора весов, чтобы привести диапазон повторений в необходимые ему рамки – от 12 до 15. Для подобных себе у него есть совет: «Если вы будете выполнять повторения аккуратно и медленно, то не порвете трос».

ИННОВАЦИИ

L-Glutamine (72 капс)
1000 мг глютамина на порцию

BCAA (70 капс)
2000 мг BCAA в соотношении 2:1:1 на порцию
+Витамин B6 и L-Цитруллин

L
к
и **зе**
со с

Whey 70 (960 г)
шоколад-карамель
и **земляника со сливками**

Crea
(250
креа
с **бет**
и ар
со в
ана

sale@sportservice.ru

В линии MD

Whey 70
(300 г)
шоколад-
карамель
емляника
сливками

G-FACTOR
(72 капс)
L-Аргинин,
L-Орнитин,
L-Лизин + **Цинк**
и Йохимбин

tine
г)
тин
та-аланином
гинином
кусом
нас

L-Arginine
(72 капс)
600 мг
аргинина
на порцию

L-CARNITINE
(500 мл)
600 мг
L-Карнитина
в бутылке
со вкусом
ананас
+грейпфрут

опт: +7 (499) 968-6240

PURE
AMERICAN
MUSCLE

НОВИНКИ

ОТ IRONMAN

БАТОНЧИКИ БЕЗ ГЛАЗУРИ,
БЕЗ ГЛЮТЕНА
И ДОБАВЛЕННОГО
САХАРА

10 ГРАММ ГИДРОЛИЗАТА
КОЛЛАГЕНА,
МИНИМУМ КАЛОРИЙ,
НАТУРАЛЬНЫЙ СОК

ironman.ru ironman_russia

ТЕЛ: +7-499-9686240
E-MAIL: SALE@SPORTSERVICE.RU

HOUSE OF PAIN

Французские жимы лежа

Для тяжелых экстензий со свободным весом Мэт использует горизонтальную скамью и EZ-гриф. Раньше во французских жимах лежа он выполнял несколько небрежных повторений со 145 кг, но времена всепоглощающего эго остались в прошлом. «Через некоторое время вы начинаете ощущать всевозможные боли в суставах и понимать, что ваш организм не так несокрушим, как вам всегда казалось. Сегодня пара 10-килограммовых дисков на каждой стороне грифа вполне справляется с работой. Я никогда не выключаю локти, – добавляет он. – со временем их это убивает».

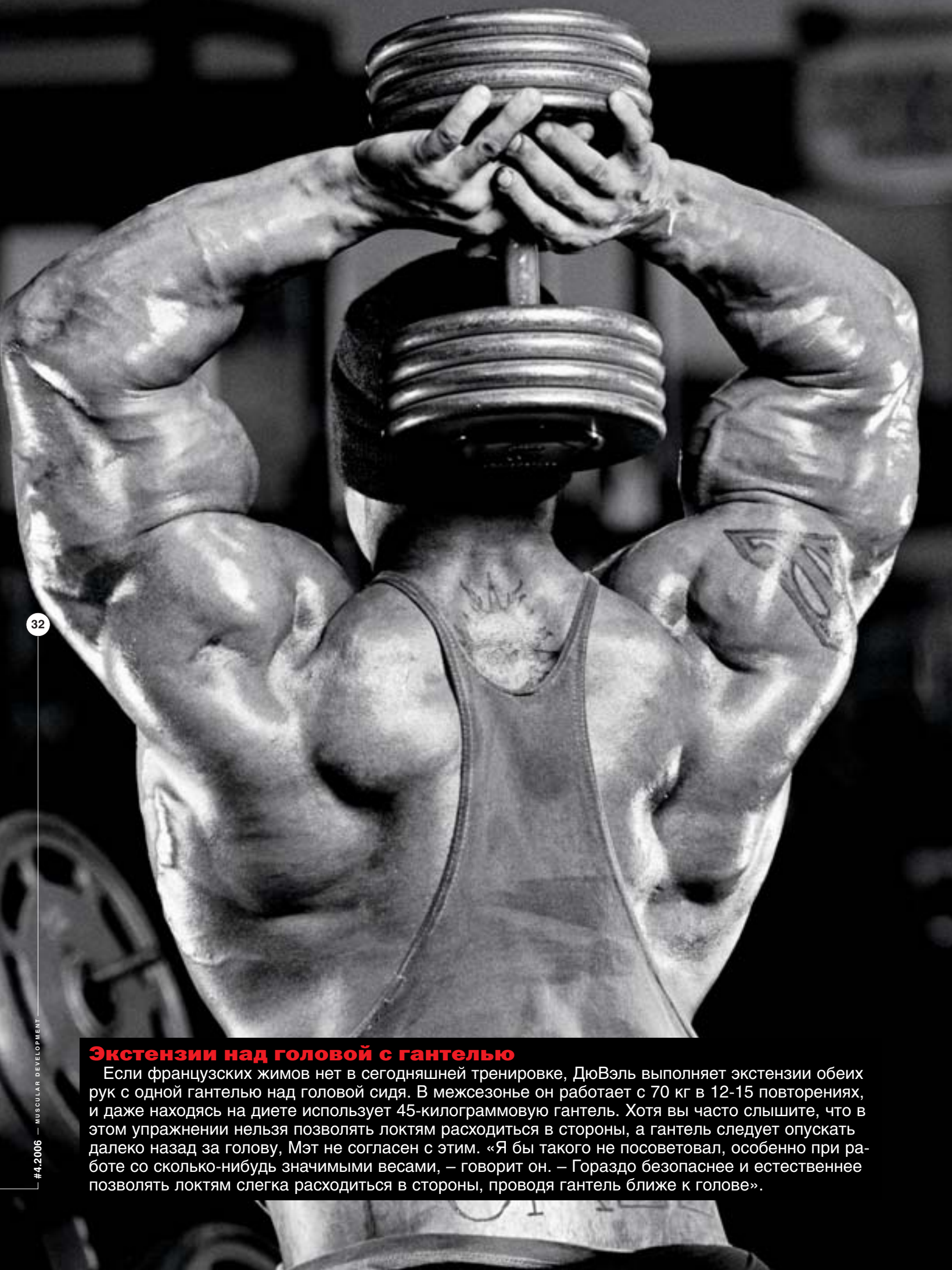
СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ



Экстензии над головой с гантелью

Если французских жимов нет в сегодняшней тренировке, ДюВэль выполняет экстензии обеих рук с одной гантелью над головой сидя. В межсезонье он работает с 70 кг в 12-15 повторениях, и даже находясь на диете использует 45-килограммовую гантель. Хотя вы часто слышите, что в этом упражнении нельзя позволять локтям расходиться в стороны, а гантель следует опускать далеко назад за голову, Мэт не согласен с этим. «Я бы такого не посоветовал, особенно при работе со сколько-нибудь значимыми весами, – говорит он. – Гораздо безопаснее и естественнее позволять локтям слегка расходиться в стороны, проводя гантель ближе к голове».

FORTE

Экстензии одной руки с гантелью лежа

Иногда, по настроению, Мэт выполняет пару сетов экстензий одной руки с гантелью лежа, опуская ее «через лицо». «В этом упражнении несколько другой угол, поэтому оно обеспечивает хороший стресс для трицепсов», - говорит он. Здесь Мэт не использует особо больших весов – 15-20кг.

Отжимания на брусьях (иллюстрации нет)

Это любимое упражнение, которым Мэт заканчивает тренировку трицепсов. Он был в нем силен с юных лет. Вы, наверное, думаете, что более 140 кг собственного веса вполне достаточно для создания сопротивления в этом упражнении, особенно если это конец тренировки трицепсов? Ничего подобного. «Я всегда добавляю вес, – смеется Мэт. – После пары разминочных сетов я подвешиваю к поясу три-четыре диска и начинаю с этого». При этом Мэт любит сеты со сбрасыванием веса – работает до отказа, потом убирает один диск и продолжает, пока не дойдет до веса тела.

Иногда он соединяет отжимания на брусьях с отжиманиями в тренажере «Hammer Strength» или отжиманиями между двумя скамейками. «В трицепсовую тренировку обязательно нужно включать компаундные упражнения вроде отжиманий или жимов лежа узким хватом, если вы стремитесь к действительно массивным мышцам, – объясняет он. – Экстензии вам этого не дадут».

Межсезонный тренировочный сплит

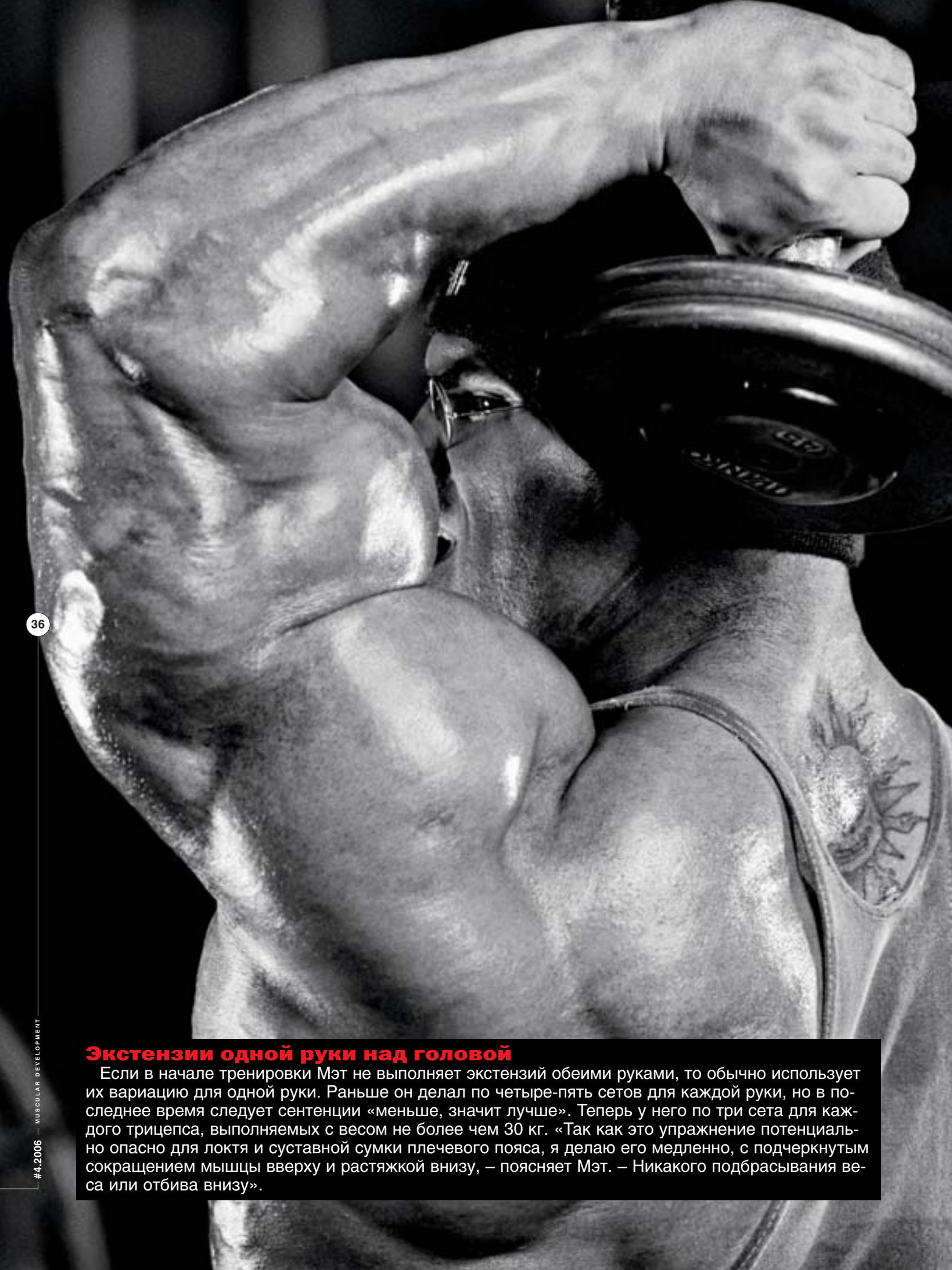
Понедельник:	грудь и икры
Вторник:	плечи и трицепсы
Среда:	отдых
Четверг:	спина и бицепсы
Пятница:	ноги
Суббота и воскресенье:	отдых

Предсоревновательный тренировочный сплит

Понедельник:	грудь
Вторник:	плечи
Среда:	отдых
Четверг:	спина
Пятница:	руки
Суббота:	ноги
Воскресенье:	отдых

*Икры и пресс тренируются каждый день кроме воскресенья

MUSCLE OF PAIN



Экстензии одной руки над головой

Если в начале тренировки Мэт не выполняет экстензий обеими руками, то обычно использует их вариацию для одной руки. Раньше он делал по четыре-пять сетов для каждой руки, но в последнее время следует сентенции «меньше, значит лучше». Теперь у него по три сета для каждого трицепса, выполняемых с весом не более чем 30 кг. «Так как это упражнение потенциально опасно для локтя и суставной сумки плечевого пояса, я делаю его медленно, с подчеркнутым сокращением мышцы вверху и растяжкой внизу, – поясняет Мэт. – Никакого подбрасывания веса или отбива внизу».

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Разгибания одной руки на блоке

Как и любой соревнующийся бодибилдер, у Мэта есть пара особенных упражнений для предсоревновательной подготовки. Для трицепсов – это разгибания одной руки на блоке хватом снизу. «Так я идеально изолирую длинную головку трицепса, заставляя ее стать более отчетливой в районе пересечения с задним пучком дельтоида». Он держит работающую руку поперек корпуса и двигает предплечье по диагонали, а не просто вниз и вверх, выполняя 15-20 повторений.

Долгий путь Мэта в профессионалы

1996 «New Jersey»	Чемпион в тяжелом весе
1997 «USA»	11-й в тяжелом весе
1997 «Nationals»	7-й в тяжелом весе
1998 «Nationals»	6-й в супертяжелом весе (первый год существования этой весовой категории)
1999 «Nationals»	2-й в супертяжелом весе
2000 «USA»	11-й в супертяжелом весе
2000 «Nationals»	7-й в супертяжелом весе
2001 «Nationals»	2-й в супертяжелом весе
2002 «USA»	6-й в супертяжелом весе
2002 «Nationals»	3-й в супертяжелом весе
2003 «Nationals»	Чемпион в супертяжелом весе и в общем зачете, профессиональный статус

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

Победа сама по себе

Профессионалу нужна не просто пара массивных рук, и Мэт это прекрасно понимает. Чуть-чуть улучшив линию бедра, чтобы сбалансировать невероятной ширины плечи, он доведет свой соревновательный вес до 123 кг. К чести Мэта он даже не пытается обсуждать недостатки своих противников или строить прогнозы по поводу распределения мест на профессиональных турнирах.

Думаю, что Мэт ДюВэль очень скромный, что весьма нехарактерно для атлетов такого уровня. Он огромный парень и он очень популярен (причем, заслуженно). Мэт, я желаю тебе дальнейших побед! ***MD***

Мэлвин Великолепный

Мэлвин Энтони (Melvin Anthony)

Мелвин, что можно сделать с отвислой грудью? Пресс у меня тоже немножко вялый, но в остальном фигура поджарая. Мой рост 190 см, вес примерно 93-95 кг. Четыре раза в неделю по утрам я выполняю кардиоработу (быстрая ходьба на беговой дорожке или что-нибудь подобное из-за проблем с коленями и лодыжками), а днем тренируюсь с отягощениями. Кроме того, летом два раза в неделю я играю в баскетбол. Я тренируюсь по такой программе уже три-четыре года, но положение с грудью не меняется. Моя диета хороша настолько, насколько возможно (у меня небольшие проблемы с желудком – слабый колит), и я не ем вещей вроде жареной курицы, пиццы, макарон, бургеров. Когда я весил 117 кг и был толстым, с моей грудью было все то же самое. Я улучшил диету и похудел до 87 кг, но грудь так и осталась мягкой. Что Вы мне посоветуете?

Если вы настолько похудели, но грудь так и не стала плотной, то у вас может быть гинекомастия, о которой вы и не подозреваете. Она часто развивается у бодибилдеров, принимающих стероиды типа «Дианабола» или «Анадрола» без сопутствующего использования средств, блокирующих образование избыточного эстрогена в организме.

Но вы можете получить гинекомастию, даже не прикасаясь к стероидам. У многих юношей, особенно с лишним весом, это заболевание развивается в период полового созревания, когда бушуют гормоны. Вы, наверное, знаете, что многие транссексуалы принимают эстроген, чтобы развить женскую грудь и повысить тембр голоса (каждому свое).

Первое, что я сделал бы, так это прекратил есть хлеб и все продукты из пшеницы, потому что они содержат эстроген и могут только ухудшить ваше состояние. Во-вторых, обратитесь к доктору, чтобы проверить мое предположение. Если врач обнаружит гинекомастию, то он может сделать две вещи в зависимости от степени развития заболевания. Если гинекомастия слабая, то вам могут прописать антиэстрогенные препараты, такие как «Тамоксифин» («Нолвадекс») или «Аримидекс». Однако состояние гинекомастии может быть таким, что вам потребуется операция по удалению лишних волокон. Однако вы ничего не рассказали о своих тренировках. Без тяжелых и регулярных тренировок груди вы не сможете придать ей плотный, мускулистый вид. Попробуйте выполнять следующую программу дважды в неделю:

Жимы гантелей на наклонной	4x8-10
Жимы лежа	4x8-10
Сведения рук в «пек-дек» или в кроссовере	4x10-12

Вы слышали о стиле тренинга DoggCrapp, изобретенным парнем по имени Данте? Он утверждает, что это гораздо эффективнее для бодибилдеров, чем стандартные сплиты, которые используют профессионалы вроде Вас. В этом стиле вы тренируетесь три дня в неделю через день, выполняя только одно упражнение на мышечную группу, каждый раз увеличивая вес или число повторений. Чтобы сделать каждый сет по-настоящему тяжелым, рекомендуются также техники интенсификации, такие как форсированные повторения и отдых/пауза. Многие парни на форумах говорят об этом, и я слышал, что профессионал IFBB Дэвид Генри тренируется именно так. Пробовали ли Вы такой стиль и что думаете об этом?

Ничего подобного не слышал, но, судя по тому, что вы рассказали, – это обман. Это может сработать для людей,

Мэлвин Великолепный

испытывающих серьезные трудности с восстановлением после тренировок (например, слишком быстрый метаболизм или очень тяжелая работа), но я бы не стал даже пробовать такой стиль тренинга. Он немного похож на тренировки Дориана Йейтса, но даже тот тренировался более трех раз в неделю. Может быть, этот парень Данте просто взял его тренировки и сократил наполовину. Я не хочу быть слишком категоричным, потому что в этом стиле может быть еще что-то, чего вы не упомянули, но две вещи вызывают у меня большие сомнения. Во-первых, я считаю, что никто не может построить по-настоящему культуристическую фигуру или улучшить уже имеющееся телосложение, тренируясь всего лишь три раза в неделю. Этого слишком мало для того, чтобы мышцы росли.

Майк Ментзер преподносил свою систему Heavy Duty, как наилучшую, но я частенько видел его в «Gold's Gym» вместе с клиентами, и никто из них не стал намного больше. Были и профи, тренировавшиеся с ним какое-то время, например, Аарон Бейкер и Дэвид Дэс. У них наблюдались определенные улучшения, но, наверное, потому что это было что-то новое, шокирующее систему, а вскоре они возвращались к своим обычным тренировкам. Это полная чушь, что всего лишь одного сета достаточно и большее количество работы будет контрпродуктивным. В противном случае сейчас я бы уже уменьшился до 60 кг в результате перетренированности за все эти годы. Я считаю, что для каждой мышечной группы вы должны выполнять несколько упражнений в нескольких сетах хотя бы раз в неделю. Дэвид Генри и все эти ребята с форумов могут тренироваться как им угодно, но я буду придерживаться того, что работает для меня.

Я впервые участвовал в соревнованиях «Granite St» . Я пару раз серьезно повредил плечо, дело едва не дошло до операции. Теперь, когда я тренируюсь, то боюсь работать с тяжелыми гантелями или штангой. В тренажере Смита или «Хаммере» все идет отлично (веса неплохие), но все равно это не свободные веса... Как Вы думаете, я вырасту, выполняя жимы в тренажерах вместо свободных весов?

Прогресса можно добиться и на тренажерах, однако преимущество свободных весов в том, что они дают большую свободу действий. Они позво-

IRONMAN®
ПР
ОЛ
НОВИНКА
опт: +7 (499) 968-6240

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Мэлвин Великолепный

ляют вам двигаться в наиболее естественной для вас манере, вместо того, чтобы приспосабливаться к траекториям движений в тренажерах, создатели которых решили, что они вам лучше всего подходят. Проблема заключается в соотношении длины конечностей и торса. Я заметил, что люди с коротким торсом или длинными руками, или длинным торсом и короткими руками очень трудно приспосабливаются ко многим тренажерам. Но даже многие обладатели стандартных фигур сталкиваются с проблемами.

Например, я долго искал тренажер Пек Дек, который бы не сильно нагружал мои плечи. Это было трудно. Однажды я тренировался в одном фитнес-центре, куда меня привел Ронни Коулмэн, и вдруг увидел тренажер, на первый взгляд показавшийся мне подходящим. Я попробовал и даже с небольшим весом тут же почувствовал, как у меня что-то хрустнуло в плече. С тех пор я выполняю разведения рук только с гантелями. С ними я могу работать довольно тяжело и безопасно (стучу по дереву). Секрет в том, что я могу двигаться в такой манере, которая идеально отвечает строению моего плечевого пояса. Рекомендую вам все же тренироваться с гантелями, но при этом быть очень внимательным к технике и работать медленно и подконтрольно. Кроме того, услуги хорошего массажиста вам тоже не помешают.

Послетренировочный коктейль очень важен для бодибилдера. Во время тренировки ваш организм приобретает способность усваивать гораздо больше протеина, чем в обычной ситуации. Предоставляя ему протеин в жидкой форме, вы создаете условия для быстрой ассимиляции нутриентов и даете хороший старт своему восстановлению

Что Вы думаете о технике предварительного утомления? Я считал, что это классная идея, но потом прочитал, что Вы предпочитаете сначала выполнять компаундные упражнения, чтобы поднимать больше веса?

Я пробовал технику предварительного утомления, но мне она не понравилась. Я предпочитаю работать с большими весами и до отказа. Именно это строит мышцы. Скажем, вы можете присесть с 200 кг десять раз. Следуя программе предварительного утомления, вы переходите от сета экстензий ног прямо к приседаниям. Уверен, что 200 кг вы не осилите, если повезет, то это будет 150 кг. Что позволит вам больше развить мышцы бедер – 200 или 150 кг? Только не говорите мне, что мышцы не знают, какой вес они поднимают. Прекрасно знают. Предварительное утомление эффективно для получения экстремальной накачки и наполнения мышц молочной кислотой. Я же приверженец старой школы. Большие веса строят большие мышцы, и точка. Все, что ограничивает мои рабочие веса, тормозит рост моих мышц.

Как Вы думаете, обязательно выпивать протеиновый коктейль после тренировки? Я недавно прочитал, что Ронни Коулмэн ничего не пьет после тренировки. А Вы? И если да, то что именно?

Послетренировочный коктейль очень важен для бодибилдера. Во время тренировки ваш организм приобретает способность усваивать гораздо больше протеина, чем в обычной ситуации. Предоставляя ему протеин в жидкой форме, вы создаете условия для быстрой ассимиляции нутриентов и даете хороший старт своему восстановлению. Мой послетренировочный коктейль состоит из сывороточного протеина с соком, в который я добавляю BCAAs, L-глютамин и углеводы со средними цепочками, которые называются мальтодекстрин. Если день был тяжелый (например, я тренировал ноги или спину), то я еще добавляю в свой коктейль сок. Тренируя большие мышечные группы, вы больше устаете, чем в ходе тренировки трицепсов или бицепсов. Однако такого коктейля мне хватает ненадолго. Дома через 40 минут я уже ем обычную пищу. В течение дня я также пытаюсь воздержаться от коктейлей и питаться натуральными продуктами. Обычно я съедаю 5-6 блюд в день и выпиваю один коктейль сразу после тренировки. Послетренировочный коктейль – это залог прогресса. ***MD***

Энси Мэнинен (Anssi H. Manninen)

ZMA, соевый протеин, хитозан, глютамин и зеленый чай

Новые данные по ZMA

В 2000 году доктора Брила (Brilla) и Конте (Conte) сообщили, что пищевая добавка ZMA (цинк + магний + витамин B6) улучшила профиль анаболических гормонов и мышечную функцию у тренирующихся с отягощениями футболистов. Позже доктор Колин Вилборн (Colin Wilborn) с коллегами из Exercise & Sport Nutrition Lab Университета Бэйлора решили выяснить, действительно ли прием ZMA во время тренировок влияет на анаболические и катаболические гормоны и, что более важно, на тренировочную адаптацию. Сорок два атлета были подобраны по сухой массе тела и случайным образом потребляли или плацебо, или ZMA за 30-60 минут перед сном на протяжении восьми тренировочных недель. (1)

В результате ученые не обнаружили каких-либо различий между группами по показателям анаболических или катаболических гормонов, композиции тела и максимума в жиме лежа. Исследователи сделали вывод, что прием ZMA во время тренировок не улучшил тренировочную адаптацию. Однако было отмечено, что «наблюдались некоторые положительные тенденции в плане сухой массы тела и жировой массы, заслуживающие дальнейших исследований».

Плох ли соевый протеин?

Некоторые исследователи считают сою не самым лучшим источником протеина для атлетов-мужчин. Однако доктор Ерин Браун (Erin Brown) с коллегами из Государственного Университета Огайо напрямую сравнили соевые и сывороточные продукты. (2) Оценивался набор сухой массы тела у студентов физкультурного класса, получавших ежедневно порцию протеиновых батончиков, содержащих или сою, или сывороточный протеин (33 грамма протеина в день). Контрольная группа тренировалась, но не потребляла дополнительный протеин. Оказалось, что как соевый, так и сывороточный протеины эффективно увеличивают сухую массу тела на фоне упражнений без каких-либо преимуществ у последнего. Однако, важно то, что исследование показало действие протеинов вообще – в сочетании с силовыми тренировками они увеличивают сухую мышечную массу.

Недавнее исследование доктора Эфина Лепарда (Ephin Lephard) с коллегами проверило гипотезу о том, что полученные из сои изофлавоны оказывают влияние на вес тела, отложение жира, потребление пищи и воды, а также на метаболические гормоны. (4) В дальнейшем было проведено еще несколько экспериментов над крысами, которые сидели на диете, богатой соевыми изофлавонами, против диеты без изофлавонов. Выяснилось, что со-

Глютамин играет ключевую роль в синтезе протеина и, кроме того, служит исключительно важным «иммунным фактором», широко применяясь в медицине

Выяснилось, что соевые фитоэстрогены значительно снижают вес и жировую массу, равно как и уровень лептина и инсулина, что говорит об их эффективности в плане контроля уровня жира в организме

евые фитоэстрогены значительно снижают вес и жировую массу, равно как и уровень лептина и инсулина, что говорит об их эффективности в плане контроля уровня жира в организме. Итак, соя вполне может стать идеальным источником протеина для людей, сидящих на диете, однако, окажут ли соевые изофлавоны такое же влияние на человека, остается пока неясным.

Хитозан не работает

Недавно доктор Мэтью Гэйдс (Matthew Gades) с коллегами из Университета Калифорнии в Дэвисе протестировали предполагаемые жиросжигающие свойства хитозана. (3) Двенадцать мужчин и двенадцать женщин получили инструкции по диете (пять приемов пищи в день на протяжении 12 дней) и потребляли по две капсулы хитозана в день перед каждым приемом пищи. Результаты не показали статистически значимого снижения уровня жира в организме. Ученые отметили, что при таких темпах вам понадобится более семи месяцев, чтобы потерять 500 г жира. Поэтому тратить деньги на продукты, содержащие хитозан, не стоит!

Глютамин – регулятор синтеза протеина

Глютамин, одна из самых многосторонних аминокислот, пользуется большой популярностью среди атлетов. Глютамин играет ключевую роль в синтезе протеина и, кроме того, служит исключительно важным «иммунным фактором», широко применяясь в медицине при таких гиперкатаболических ситуациях, как ожоги, инфекции, хирургическое вмешательство и так далее. Поскольку интенсивные тренировки или перетренированность могут привести к уменьшению мышечной массы и снижению концентрации глютамина в крови, пищевые добавки, содержащие эту аминокислоту, способны сослужить хорошую службу атлетам.

Недавно доктор Питер Фуртс (Peter Furts) с коллегами из Боннского Университета в Германии опубликовали замечательный обзор пищевых добавок, содержащих глютамин. (6) Они отметили, что усиление клеточной гидратации (опухание клеток) – это анаболический сигнал. Поступление глютамина в мышечные и печеночные клетки усиливает гидратацию, тем самым запуская анаболический сигнал на синтез протеина. Хотя я не могу гарантировать положительных воздействий, но прием пищевых добавок, содержащих глютамин, во время интенсивных тренировок может обеспечить анаболические и антикатаболические эффекты. Глютамин – это недорогая и вполне безопасная пищевая добавка, поэтому можете смело пробовать. Принимайте около 10 грамм до и после тренировки.

Зеленый чай может сжигать лишний жир

Доктор Томонори Нагао (Tomonori Nagao) с коллегами из Kao Corporation в Токио исследовали влияние зеленого чая на жировые запасы. (6) Выводы: «ежедневное потребление зеленого чая, содержащего 690 мг катехинов, на протяжении 12 недель снизило уровень жира в организме, что говорит о возможности использования катехинов при лечении, например, ожирения». Итак, становится все более понятным, что зеленый чай – это идеальный напиток для людей, соблюдающих диету. ***MD***

Ссылки:

1. Wilborn CD et al. Effects of zinc-magnesium aspartate (ZMA) supplementation on training adaptations and markers of anabolism and catabolism. J Int Soc Sports Nutr, 1(2):12-20, 2004.
2. Brown EC et al. Soy versus whey protein bars: effects on exercise training impact on lean body mass and antioxidant status. Nutr J 2004;3:22.
3. Gades MD et al. Chitosan supplementation and fat absoprtion in men and women. J Am Dietetic Assoc, 2005;1:72-77.
4. Lephart ED et al. Dietary isoflavones alter regulatory behaviors, metabolic hormones and neuroendocrine function in Long-Evans male rats. Nutr Metab, (Lond) 2004;1:16.
5. Fugh-Berman A, Myers A. Citrus aurantium, and ingredient of dietary supplements marketed for weight loss: current status of clinical and basic research. Exp Biol Med, 2004;229:698-704.
6. Tomonori N et al. Ingestion of a tea rich in catechins leads to a reduction in body fat and malondialdehyde-modified LDL in men. Am J Clin Nutr, 2005:88:122-129.

Мастер бодибилдинга

Чарльз Глэсс (Charles Glass)

Тренер чемпионов

Я натуральный бодибилдер и сейчас набираю вес в преддверии моих первых соревнований. Я очень нервничаю! На данный момент я вешу 92 кг при 13% жира. Я планирую дойти до 96 кг, а затем сесть на диету и снизить вес до рельефных 77-79 кг. Как Вам мой план?

Если честно, то плохо, и я объясню почему. Самая большая ошибка натурального бодибилдера – это набирать вес и снижать его при помощи диеты, особенно в короткие сроки. Вы даже представить себе не можете, сколько парней говорили мне, что они намерены снизить вес до 100 кг, а затем оказывались на уровне 80 кг. Готов спорить, Вы рухнете с 96 кг до 72 кг, и будете таким плоским, что даже блин по сравнению с Вами покажется булочкой!

Бодибилдеры, принимающие стероиды во время диеты, имеют перед Вами огромное преимущество. Стероиды анаболичны, то есть, позволяют Вам построить больше мышц, чем, если бы вы обходились без них, но что более важно в ситуации с диетой, они антикатаболичны. Они позволяют задержать сухую мышечную массу, даже при низком калораже, низких углеводах и интенсивных кардиотренировках. Человек на стероидах теряет в основном только жир, сохраняя все мышцы, построенные в фазе набора веса.

У натурального бодибилдера совсем другая ситуация. Без антикатаболических средств все его стратегии – сокращение калорий и углеводов, а также увеличение объемов кардиотрени-

ровок – вместе с жиром сжигают и мышцы. Чем больше жира Вы собираетесь сжечь, тем жестче должны быть Ваши действия, а чем быстрее Вам нужно избавиться от жира, тем большее количество мышц Вы потеряете вместе с этим жиром. Спускаясь с 96 кг до 77 кг (сомневаюсь, что Вы закончите с таким весом), Вы можете потерять11 кг жира и 9 кг мышц. Девять килограмм мышц – это большая жертва для серьезного бодибилдера! Даже такие атлеты как Ронни и Джей выглядят плоскими при таких потерях. Вспомните Ронни на «Олимпии 2002» или Джея на «Арнольд Классик-2004». Оба парня весили на сцене 114-127 кг. Потеря 9 кг мышц сделает Вас похожим скорее на пловца, чем на бодибилдера. Даже не глядя на Вас, а руководствуясь приведенными цифрами, я могу смело утверждать, что потеряв все эти мышцы, Вы не сможете достойно выступить на соревнованиях.

Позвольте мне посоветовать Вам более грамотную программу для натурального бодибилдера. Не набирайте никакого веса, если это, по крайней мере, не 90% качественных мышц. Не беспокойтесь о показаниях весов, именно из-за них многие ребята постепенно набирают жир, даже не замечая этого. Любой отложенный Вами жир будет сожжен во время диеты, а чем больше Вы его сжигаете, тем выше риск потерять вместе с ним и тяжело заработанные мышцы. Оставайтесь достаточно поджарым все время. Я бы сказал так: если Вы не видите своего пресса и межреберных мышц, то у Вас уже есть лишний вес и стоит подумать об ужесточении диеты. Не беспокойтесь, Вы все еще сможете строить мышцы, оставаясь при этом довольно плотным.

Самое приятное здесь в том, что в период подготовки к соревнованиям Вам не нужно будет производить каких-либо серьезных изменений. Вы просто слегка увеличите кардионагрузки, чуть ужесточите диету и будете продолжать потреблять много протеина и углеводов. Возможно Вы даже немного вырастете перед самым шоу – построите еще немного мышц за счет интенсивного тренинга, грамотного питания и использования пищевых добавок в последние 8-10 недель. Так что забудьте о наборе веса, результаты могут быть катастрофическими.

Мне 20 лет, тренируюсь я около двух лет. За это время я увеличил вес с 77 кг до 100 кг, и надеюсь добраться до 110 кг. Мой рост 175 см, и я происхожу из довольно сильной семьи. Мой отец никогда не прикасался к отягощениям, и при росте 172 см весит солидных 100 кг, а мой старший брат, тренируясь очень нерегулярно, тоже построил неплохие размеры. Моя проблема в том, что я очень увлечен построением мышц и исключил из своей жизни все, кроме бодибилдинга. Я бросил колледж и провожу все свое время в спортзале и дома за едой. Родители не понимают моего стремления стать громадным профессиональным бодибилдером. Сейчас я думаю о стероидах, но в то же время мне кажется, что моя генетика и рабочая дисциплина позволят мне дойти до 110 кг совершенно естественно и без особых трудностей. Что Вы думаете по этому поводу? Правда ли, что в таком возрасте организм находится в анаболическом состоянии без всякой фармакологии? Мне очень нужен Ваш совет, так как я живу в Ирландии (слишком далеко от Калифорнии!), где никто особо не разбирается в бодибилдинге.

На минуту забудьте о стероидах и том весе, который вы сможете набрать без них, потому что у Вас, юноша, более серьезная проблема. Вы ушли из колледжа, что само по себе плохо, но Вы сделали это ради того, чтобы больше времени тренироваться и питаться? Боже мой, о чем Вы только думаете? Это опрометчивое решение – и даже очень глупое. Я не боюсь высказаться слишком грубо, потому что Вам просто необходимо это услышать!

Одна из вещей, которая Вам весьма пригодится в жизни, – это образование. Мы живем в век информации, и разница между успехом и провалом в жизни напрямую зависит от образования. Только небольшое количество атлетов становится профессионалами, и лишь нескольким из них удается зарабатывать себе на жизнь только спортом. Поверьте мне, я видел тысячи ребят, приезжавших в Калифорнию, чтобы стать профессиональными бодибилдерами, а тех, кто действительно стал, я могу перечислить по пальцам. Но даже у последних жизнь в профессиональном спорте не длится вечно. А что потом?

Некоторые умные ребята, вроде Дина Торнабена, Ли Лабрады или Рика Гаспари, занялись пищевыми добавками и преуспели в бизнесе, но у них у всех было образование. О тех же, кто его не имел, я могу рассказать весьма печальные истории, фигурировать в которых будут бедность, депрессии и вредные привычки. Без грамотных финансовых консультантов многие просто прогорели, когда призовые деньги и чеки по контрактам перестали поступать. Мы все помним ребят, демонстрировавших нам замечательные дома и шикарные автомобили, а потом всего этого лишившихся. И никто их не жалеет – их просто считают глупцами.

Призываю Вас немедленно вернуться в колледж! Ваша зацикленность на бодибилдинге – явление совершенно нездоровое. Кончайте с этим и возвращайтесь в нормальное общество, иначе Вы обречены на одинокую, скучную жизнь без друзей и подруг. Вы можете иметь все мышцы на свете, но останетесь одиноким. Надеюсь, что это звучит достаточно ужасно, потому что это действительно так. Для того чтобы стать великим бодибилдером, Вам совсем нужно не отгораживать себя от окружающего мира – скорее нужно налаживать связи с людьми, интересующимися тем же, чем и Вы. Вы когда-нибудь думали, что другие бодибилдеры мо-

Думайте о том, что на каждой тренировке Вы строите еще немного мышц вдобавок к тем, что имеете, и со временем эти маленькие шаги сложатся в большой успех. Поверьте мне, поступая так, Вы через несколько лет будете выглядеть совершенно иначе

гут поделиться с вами ценной информацией и помочь Вам с мотивацией?

Ну хватит об этом. Я сказал то, что должен был сказать, остальное зависит от Вас. Теперь о том, начинать ли принимать стероиды. В 20 лет и при хорошей генетике это будет тоже глупостью. Уровень Ваших гормонов сейчас совершенно естественным образом находится на пике и продержится так еще 4-5 лет. Большинство ребят добиваются самого значительного в своей жизни прогресса в возрасте от 20 до 25 лет, затем динамика ухудшается. Вот тогда можно думать о стероидах, но не раньше. Вы уже набрали 23 кг всего за два года тренировок и без всякой фармакологической помощи. Это фантастический результат! Еще 10 кг за следующие пару лет не составят для вас труда. Молодость и генетика на вашей стороне. Но позвольте сказать еще раз: начните снова жить и получите образование, или Вы не станете полноценным человеком вне зависимости от того, сколько будете весить и как много призов завоюете в будущем.

Мне нужна Ваша помощь! Моя грудь кажется большой, но на ней много жира, потому что сейчас я нахожусь в фазе набора веса. Фактически я в этой стадии с тех пор, как начал тренироваться, год назад. В позе «вид сбоку» она выглядит достаточно большой, но мне нужно не только это. Я хочу, чтобы она была супертолстой, как у Ронни Коулмэна. Я тренируюсь дома со свободными весами и гантелями (от 2,5 до 20 кг). У меня также есть высокий и низкий блоки, тренажер «пек-дек» и машина для жимов лежа. Я вешу 91-93 кг без особых признаков ожирения, мой рост 172 см и мне 16 лет. Проблема в том, что верх и внутренний регион груди отстают в развитии. Я выполняю три упражнения на наклонной скамье: разведения рук, жимы штанги и жимы гантелей. Однако у меня есть ощущение, что после диеты я увижу свои ключицы. Для внутреннего региона груди я выполняю жимы гантелей с пиковым сокращением (по больше части), но это не работает. Мне нужно привести грудь в соответствие со спиной (моя лучшая часть тела) и плечами, которые начали расти после того, как я взял программу Ли Хэйни из старого номера MD. Кроме того, мне нужна общая масса, потому что я пока не выгляжу так, как ребята на «Олимпии». Посоветуйте какие-нибудь специальные техники.

Во-первых, мне кажется, что Вы позволили себе слишком растолстеть. Вы даже не можете сказать, как на самом деле выглядит Ваша грудь, потому что она покрыта толстым слоем жира. Если Вы прекратите есть так много «вредной» пищи и включите в свою программу кардиоработу, то я готов поспорить, что скоро сможете лучше оценить недостатки в развитии груди и выяснить действительно ли какие-либо регионы отстают. Одному Богу известно, что кроется под всем этим слоем жира. Как Вы вообще можете оценивать свой прогресс? Это все равно, что пытаться выяснить цвет лица, находясь в темноте.

Прежде всего, спуститесь на землю и признайтесь себе, что у вас есть лишний вес. Если Вы этого не сделаете, то будете продолжать толстеть, а это ужасно в столь юном возрасте – совершенно нездоровый вид. Кроме того, Вам стоит запастись терпением. Вам всего лишь 16 лет, а уже хотите выглядеть, как олимпийцы, лучшие бодибилдеры мира. Год тренировок – это почти ничто. Они тренировались 15-20 лет. Не беспокойтесь о том, что у Вас еще не та грудь, к которой стремитесь. Когда мне было 16 лет, я тяжело тренировался, но у меня не было

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Мастер бодибилдинга

груди вообще. Меня это очень удивляло, потому что я был довольно силен в жимах лежа. Тогда я еще не знал, что для построения толстых мышц нужны годы и годы тренировок. И только в 19-20 лет моя грудь наконец-то стала становиться толще, и за следующие три-четыре года я постепенно дошел почти до тех размеров, к которым стремился. К тому времени в спортзале меня уже начали спрашивать о том, как заставить грудь расти.

Сосредоточьтесь на хорошем мышечном сокращении и полной амплитуде движений. Жимы гантелей и штанги на наклонной скамье построят верх груди, только дайте им время. Вы можете ускорить процесс, тренируя грудь два или три раза в неделю. Обычно это приводит к перетренированности, но скорее всего в 16 лет она Вам не грозит. Выберите два упражнения для каждой тренировки и выполняйте их в трех-четырех рабочих сетах. Каждый раз я делал бы одно жимовое упражнение, а в другом разводил бы руки. Однако не обольщайтесь – грудь не вырастет за неделю. Организм человека так не работает. Думайте о том, что на каждой тренировке Вы строите еще немного мышц вдобавок к тем, что имеете, и со временем эти маленькие шаги сложатся в большой успех. Поверьте мне, поступая так, Вы через несколько лет будете выглядеть совершенно иначе, и старые школьные друзья вас не узнают.

Я большой Ваш поклонник и очень люблю читать эту колонку, потому что Вы – единственный настоящий «тренер чемпионов»! Я понимаю, что Джо Вейдер – это «отец современного бодибилдинга», но разве список его чемпионов сравнится с Вашим? У меня есть друг, который тоже тренируется, но сейчас я сильнее его. Если я серьезно займусь бодибилдингом, а он об этом узнает, то сразу же начнет тренироваться для развития чистой силы. Если он станет сильнее меня, то начнет думать, что он «бог пауэрлифтинга» (в основном, потому что сейчас у нас с ним самые высокие в школе показатели в жимах лежа и сгибаниях рук), и будет задирать нос. Но я восхищаюсь Вами и элитными профи, и тоже хочу стать настоящим бодибилдером. Мне не понравится, если он догонит и перегонит меня в силе, поэтому, пожалуйста, помогите мне. Здесь больше уважают тех, кто поднимает больше, а не обладает размерами. Что бы Вы выбрали на моем месте – бодибилдинг или пауэрлифтинг?

Да, подростковый возраст – очень трудное время. Все эти гормоны сводят с ума, все время пытаешься завоевать уважение и найти себя, болезненно превращаясь из подростка в мужчину. Мы все через это прошли. Вам нужно просто сесть и спокойно подумать, чего же Вы хотите. Желаете построить фигуру, которая всегда и везде говорила бы о том, что Вы – серьезный бодибилдер? Или Вам хочется просто говорить всем, что жмете лежа 250 кг и поднимаете на бицепс 100 кг, и при этом выглядеть большим, бесформенным лосем?

Я думаю, что Вам стоит перестать слишком беспокоиться о своем друге и всех тех, кто хвастается своими достижениями в школьной столовой. Уверяю, что кроме него, Вас и, может быть, еще пары ребят, никого не интересуют веса, которые Вы поднимаете. Это еще может иметь какое-то значение в школе, но не после ее окончания. Попытайтесь вставить в свое резюме пункт о том, сколько килограммов Вы жмете лежа и посмотрите, какое количество компаний откажет вам в приеме на работу! Если Вы хотите стать бодибилдером, то начните тренироваться соответствующим образом, и Ваша фигура изменится. Вы не должны беспокоиться о больших весах и низком числе повторений, иначе никогда не будете похожи на бодибилдера. Существует множество сильнейших пауэрлифтеров, но лишь немногие из них обладают какими-либо формами. Остальные выглядят как большие, крепкие ребята.

Бодибилдеру же нужно развить хорошие связи между мозгом и мышцами, работать с правильной техникой и включать в свою программу изолирующие упражнения в дополнение к основным строителям массы. Мы знаем очень сильных бодибилдеров, например, Ронни Коулмэна и постоянного автора MD Джонни Джексона, но только исключительное мышечное развитие в результате культуристических тренировок позволило им стать выдающимися атлетами. Если Вы не можете справиться с собственным эго, то посоветую вам мыслить так: если у Вас лучший в округе жим лежа, никто об этом не узнает, пока Вы сами не скажете. Однако если у Вас лучшая в районе фигура, то каждый, едва завидев Вас, сразу же это поймет. Самое интересное, что такое телосложение в умах обывателей неразрывно связано с силой. Поэтому забудьте о Вашем друге и сосредоточьтесь на себе. Прогресс начинается с того момента, когда Вы концентрируетесь на самосовершенствовании и перестаете беспокоиться о том, чем занимаются другие люди. ***MD***

MD
MUSCULAR DEVELOPMENT

Напиток без сахара L-Carnitine

0 калорий
600 мг Л-Карнитина

Вкус: ананас-грейпфрут

опт: +7 (499) 968-6240 sale@sportservice.ru

ТРЕНИРОВКА НОГ Декстера Джексона

Рон Хэррис (Ron Harris)

Я встретился с человеком, известным, как «Блэйд», в августе 2004 года, когда он готовился повторить свою победу на «Show Of Strength» GNC, а затем выйти на сцену «Олимпии». Однако события не всегда развиваются в соответствии с нашими планами. Когда стало известно, что сумма приза за первое место снижается со 100 000 до 10 000 $ (прямо перед шоу было объявлено о 15 000), Декстер известил организаторов о своем отказе выступать на «Show Of Strength». Я вовсе не виню его в этом. Это все равно, что наняться на работу за 30 долларов в час, а вечером получить звонок о том, что вам будут платить всего 5. Конечно, речь идет только о первом месте, но при всем моем уважении к Виктору Мартинезу, Декстер вполне мог победить. Итак, Джексон решил направить все свои силы на подготовку к «Олимпии».

Хватит уже разговоров об этом раунде-дуэли

Как и в 2003 году, Декстер вышел на сцену в лучшей, чем когда-либо форме, мускулистым и прорисованным. После вечернего выступления пошли разговоры, что он может потеснить Джея Катлера, который огромен, но не в самой лучшей кондиции особенно в области спины. Никто не ожидал, что Густаво Баделл одолеет Декстера в пресловутом раунде-дуэли. Об этом новом раунде уже много было сказано на страницах MD, но позвольте мне кое-что добавить. Как я уже писал, мощнейщее оружие Декстера – это отсутствие сильных регионов в фигуре. Я имею в виду какие-либо особо выдающиеся части тела, которые сразу же привлекают ваше внима-

23

ние. Все очень хорошо, и нет ни одного особо выдающегося региона. По-моему, именно к этому должен стремиться любой бодибилдер – идеальная фигура, баланс и гармония.

Однако раунд-дуэль оказался очень удобен для обладателей каких-либо особо развитых частей тела, которыми они могут затмить любого симметричного парня. Густаво вызвал Декстера на бой в позе «трицепс сбоку» и выиграл, потом Декстер вызвал его в позе «HP» и снова проиграл гиганту из Пуэрто-Рико. Затем Декстер победил Катлера в позе «двойной бицепс сзади», тем временем, как Густаво проиграл Джею в этой же самой позе. Запутались? Раздражены и недовольны? Тогда ваше отношение к раунду-дуэли точно такое же, как и у большинства профи IFBB, включая Джексона. Ну, довольно о раунде-дуэли на «Олимпии-2004». Как бы там ни было, это уже история.

Ноги от бога

Хотя ноги Джексона могут и не привлечь вашего внимания с первого взгляда, как это бывает с бедрами Бренча Уоррена, это вовсе не значит, что они не великолепны. Вы не смогли бы выиграть четыре профессиональных шоу к этому моменту и обойти таких ребят, как Джей Катлер, не имея очень внушительных ног. Ноги Джексона развиты снизу доверху вместе с массивными «чайными каплями» над коленями и глубоко прорисованными бицепсами, формирующими элегантный изгиб бедра от ягодичной мышцы к колену.

Основа

Многие бодибилдеры, благодаря мощной атлетической базе, заложенной во время занятий теми или иными видами спорта, великолепно стартуют в бодибилдинге. В случае с Декстером основу мощи и размеров ног заложили футбол и легкая атлетика. «В футбольные времена вне поля мы больше занимались кондиционной работой, – вспоминает Декстер. – Нас заставляли бегать по ступенькам, а потом мы отправлялись в спортзал приседать. Тогда от тренировок с отягощениями я особо много не получил, потому что серьезно не занимался этим».

Ну не забавно ли для человека, которому было предназначено однажды взяться за веса и построить одну из лучших фигур в мире? Еще была легкая атлетика. Хотя в основном он соревновался в прыжках в длину и забегах на 100 и 200 метров, его 50-метровый рывок был великолепен, наверное, благодаря преобладанию в квадрицепсах, бицепсах бедер и ягодичных мышцах быстросокращающихся волокон. Это позволяло ему развить громадную мощность на коротких дистанциях. «На пятидесятиметровке я был непобедим, - вспоминает Блэйд. – Я пробегал ее за 14,9 секунд. На более длинных дистанциях я отлично стартовал и вырывался вперед, но быстро сдавал и оказывался позади».

В отличие от многих бодибилдеров, с которыми я беседовал, Декстер не построил особых размеров после таких занятий. «Я был очень поджарым и жилистым. Но обладал атлетической фигурой, - отмечает он. – Размеры не появились, пока я не взялся за штангу, что произошло после окончания школы, однако ноги у меня всегда выглядели очень сильными относительно моих размеров».

Начало

Ноги у Декстера никогда не отставали в развитии (может быть, только за исключением икр), однако в последние годы он добился значительного прогресса, когда начал работать с Гэйбом Лопесом (Gabe Lopez), владельцем «Phat Muscle». «Гейб тренировал квадрицепсы и бицепсы бедер в отдельные дни и убедил меня попробовать. Я никогда раньше этого не делал, а теперь смог вложить в работу больше концентрации и энергии. Мои ноги теперь толще, чем были на шоу 2003 года, что можно заметить по фотографиям».

Сегодня так поступают многие профи и любители высшего класса. Если ноги не растут, несмотря на все ваши усилия, разделите их тренировки.

Приседания

Когда я спросил Декстера, какое упражнение ответственно за развитие его ног в наибольшей степени, он даже не дал мне закончить вопрос. «Приседания, только они. Приседания – это основа размеров ног. Если я не приседал, то даже не чувствую, что вообще тренировался».

Манера приседаний у Джексона изменялась со временем. Вплоть до вступления в профессионалы в 1998 году он часто перебирал с тоннажем, выполняя сеты в 1-3 повторения, тренируясь больше как пауэрлифтер, чем бодибилдер. «В 1998 году я мог присесть пару раз с 320 кг, но вскоре стал чувствовать боль в тазобедренных суставах и коленях, – объясняет он. – После тренировки они болели целыми днями. Хорошо, что я не получил серьезной травмы, пока, наконец, не понял, что при моих суставах нет смысла работать настолько тяжело. Я просто не создан для пауэрлифтинга. Плюс к тому, у меня не было должного контроля за весом, и я не чувствовал работу мышц. Это почти невозможно при таких весах».

Потом он снизил веса, и ноги стали расти лучше. Однако, Декстер отмечает, что никогда не был приверженцем высокого числа повторений, даже для ног. В приседаниях он никогда не делал больше 10 повторений. «В упражнениях на

массу, особенно для ног, я не думал, что извлеку больше пользы от высоких повторений, – говорит он. – На самом деле, из-за высокой скорости метаболизма я скорее могу потерять массу. Может быть, для других бодибилдеров 15-20 повторений сработают, я даже слышал о ребятах, выполняющих по 50 или 100 повторений в жимах ногами, но для меня такая стратегия не годится».

Приседания настолько важны для Декстера, что он всегда выполняет их первыми на тренировке квадрицепсов. После 10 минут на велотренажере, чтобы размять колени он делает следующее:

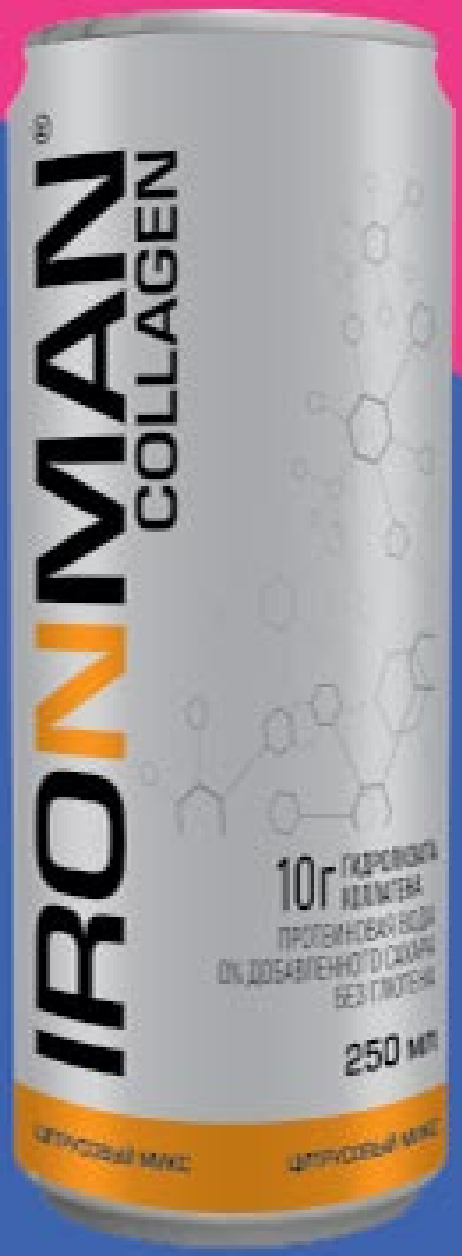
85 кг x 10 (разминка)
85 кг x 10 (продолжение разминки с тем же весом)
102,5 кг x 10
145 кг x 10
185 кг x 10
207,5 кг x 10
250 кг x 6-8

Декстер выполняет свои приседания в ступенчатой раме и всегда с тренировочным напарником. Он бинтует колени и надевает силовой пояс. Декстер не видит необходимости приседать ниже параллели бедер полу. «Мне кажется, что внизу работают только ягодичные мышцы».

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

10 г ГИДРОЛИЗАТА КОЛЛАГЕНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ И СВЯЗОК, НАТУРАЛЬНЫЙ СОКОВЫЙ КОНЦЕНТРАТ, МИНИМУМ КАЛОРИЙ, ПРИЯТНЫЙ ЦИТРУСОВЫЙ ВКУС

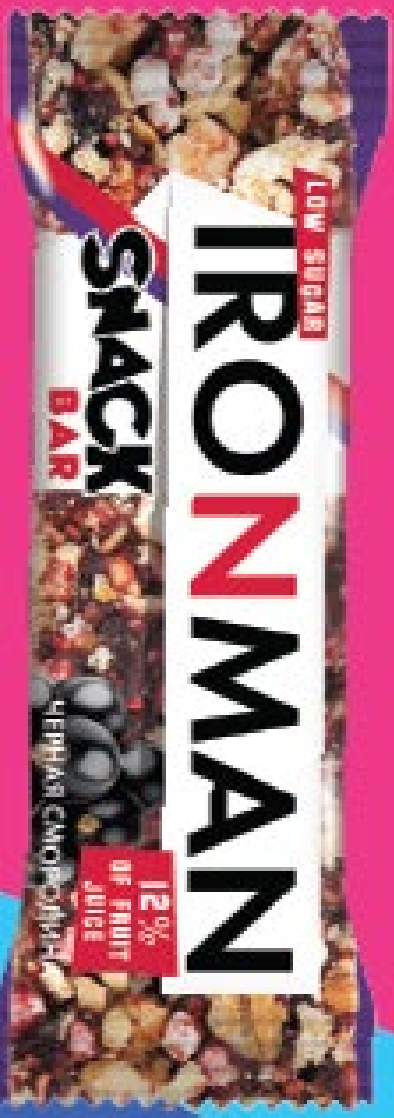


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

НАСТОЯЩИЕ ЯГОДЫ, НАТУРАЛЬНЫЕ
КИ, МИНДАЛЬ И ФУНДУК, СЕМЕЧКИ
ОЗДУШНАЯ КУКУРУЗА, СЕМЕНА ЧИА



Гак-приседания

Декстер считает, что для полного развития ног необходимо варьировать упражнения. «Приседания великолепны, – говорит он, – но они не дают ногам всего разнообразия нагрузок. Нужны и другие упражнения».

После приседаний Декстер любит соединять в суперсет или гак-приседания, или жимы ногами с выпадами. Вот его обычная схема для гак-приседаний, но учтите, что после каждого сета он выполняет выпады с гантелями:

60 кг x 10 (разминка)
102,5 кг x 10
145 кг x 10
185 кг x 10

Заметьте, что Декстер снова разминается в этом упражнении даже после приседаний. «Я разминаюсь в каждом новом упражнении, – говорит Джексон. – Нужно, чтобы организм настроился на работу с тяжелыми весами». Поскольку Декстер – единственный известный мне профессионал, у которого еще ни разу не было серьезной травмы, то к его словам стоит прислушаться».

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

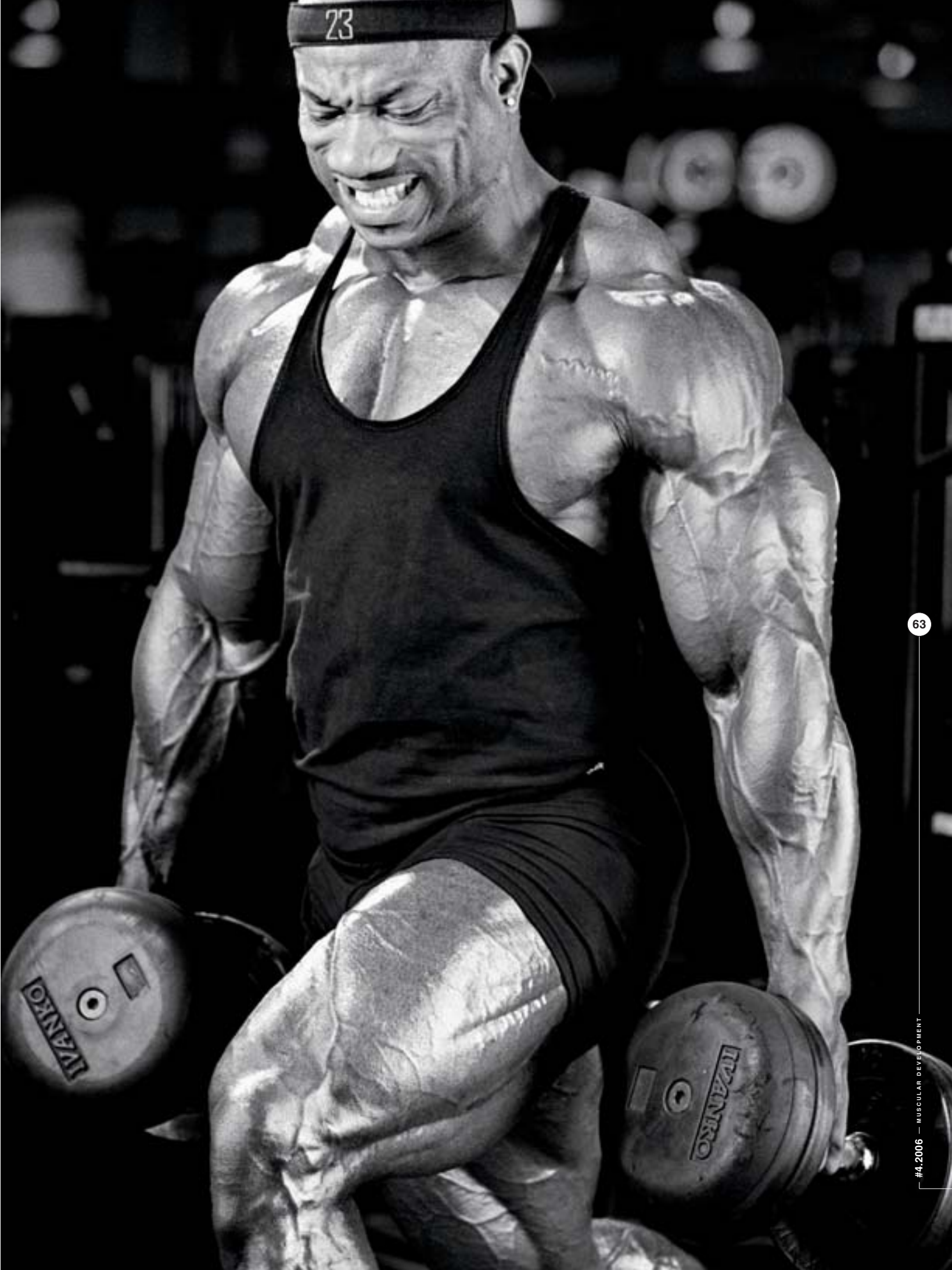
IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Выпады

В большинстве спортзалов не особо много места для выполнения выпадов. У меня, например, это зал аэробики. К сожалению, занятия по йоге или пилатесу проходят здесь чуть ли не каждый раз, когда мне нужно тренировать ноги. В радиусе десяти миль нет другого спортзала, где были бы 70-килограммовые гантели, поэтому мне приходится как-то приспосабливаться, убеждая пару ребят убраться с моего пути.

В спортзале Джексона есть специально размеченная дорожка для выпадов, куда он и отправляется после приседаний или выпадов к ожидающей его паре гантелей по 25 кг. «Выпады дают мне глубокую сепарацию ягодичных и бицепсов бедер, – уверен Декстер. – Главное – это делать широкие шаги. Без значительной растяжки в выпадах вы просто теряете время».


23
IVANKO
IVANKO

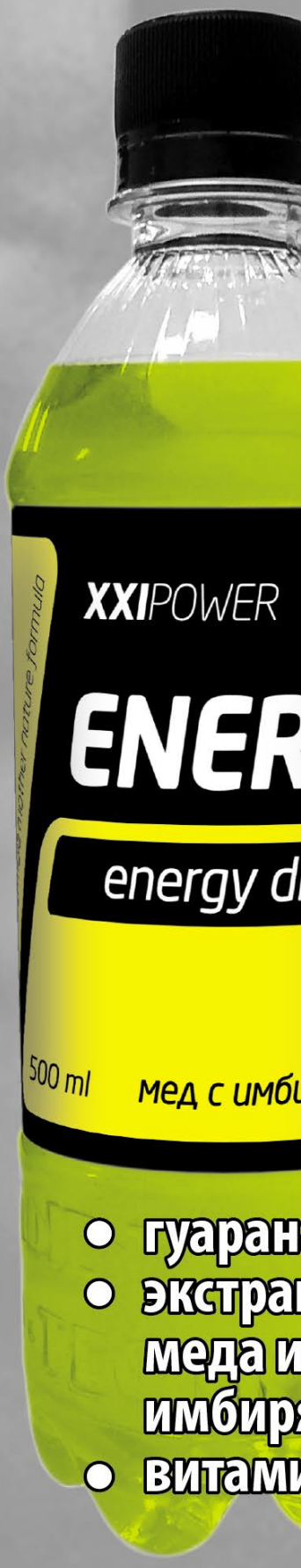
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

от АРТ Современные Научные Технологии

L-Carnitine

- 600 мг карнитина
- ананас с нотками грейпфрута
- цена/качество !!!

Energy



- гуаран
- экстра меда и имбир
- витами

а
кты
я
ины

Isotonic Profi

- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+

- минералы
- лайм и мята

Жимы ногами

Как мы уже упоминали, через одну тренировку Декстер выполняет жимы ногами вместо гак-приседаний. Формат тот же – начинает он легко и увеличивает вес на протяжении 4-5 рабочих сетов, держа повторения на уровне 10. Абсолютную сумму веса я указывать не буду, потому что у каждого тренажера своя рычажность, скажу лишь, что в последнем сете Декстер выполняет 8-10 повторений до отказа. «Тем не менее, я строго соблюдаю правильную технику, - подчеркивает Декстер. – Вы никогда не увидите частичных повторений или отбива в нижней точке. Знаете, здоровые колени мне еще пригодятся».

Жимы одной ногой

Очень редко, как правило, в последнюю неделю перед соревнованиями, Декстер выполняет жимы одной ногой. Жимы обеими ногами он считает вполне нормальным упражнением, но иногда хочется разнообразия, и он выполняет унилатеральное упражнение. «Такие жимы чувствуются совсем по-другому, – отмечает он. – Хотя вы работаете на тренажере, очень трудно найти правильное место на платформе, чтобы сохранить баланс и жать по прямой линии».

20.12.17 870
19.06.18
XXIPOWER
POST-WORKOUT
BCAA 3000
3000 mg BCAA + L-Citrulline
500 ml
груша

BCA

XXIPOWER

НАПИТОК

AA3000

со вкусом грушевого сока

Экстензии ног

Декстер не выполняет экстензии ног в качестве разминочного упражнения, ими он заканчивает тренировку ног. «Я не считаю правильным выполнять экстензии первыми. В этом случае вы утомите квадрицепсы и потом не сможете работать с тяжелыми весами в компаундных упражнениях, скажем, в приседаниях и жимах ногами. Таким образом вы ограничиваете потенциал настоящих строителей массы. По крайней мере, я так думаю».

Джексон выполняет четыре сета из 10 повторений, начиная с половины от полного набора весов тренажера. В верхней точке каждого повторения он задерживается на секунду, стягивая все четыре головки квадрицепса.

Мертвые тяги с прямыми ногами?

Теперь мы переходим к бицепсам бедер. Одно из упражнений, которого нет на фотографиях, – это мертвые тяги с прямыми ногами. Я спросил Декстера, не потерял ли их фотограф, или он просто не выполняет это упражнение.

«Я считаю такие тяги ни чем иным, как простой растяжкой, но растяжкой с большим весом. Я думаю, это опасно (помните, что случилось с Гарретом Даунингом?) и массу не строит. Я выполняю обычные мертвые тяги и не вижу необходимости делать их с прямыми ногами». Очевидно, что бицепсы бедер у Декстера и так прекрасно растут. «Если кому-то кажется, что он получает результаты от этого упражнения, значит, оно ему подходит, – рассуждает Блэйд. – Я же просто не люблю мертвые тяги с прямыми ногами».

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

Сгибания ног лежа

Ключевое упражнение для этой группы мышц у Декстера – это сгибания ног лежа, его он выполняет всегда. «Это по-настоящему базовое упражнение, как сгибания рук со штангой для бицепсов», – считает Джексон. Он полностью растягивает бицепсы бедер перед тем, как медленно согнуть ноги. «Хорошего сокращения бицепсов бедер в этом упражнении ожидать не приходится, но зато есть растяжка. Поэтому следующим у меня всегда идет еще одно упражнение». Обычно Декстер выполняет пять сетов из 10 повторений, постепенно увеличивая сопротивление, чтобы достичь отказа на 6 или 8 повторении в финальном сете.

Сгибания одной ноги стоя

Это второе упражнение для бицепсов бедер. «Если сгибания ног сравнивать со сгибаниями рук со штангой, то это упражнение представляет собой концентрированные сгибания для ног», – говорит Декстер. Помню, в одной моей статье о тренировке ног Дэйв Палумбо говорил, что считает это упражнение вторым по эффективности для бицепсов бедер. Лично Дэйв только его и выполняет. Джексон не зашел так далеко, как вы помните, он приверженец разнообразия в тренировках. Сгибания одной ноги позволяют ему добиваться хорошего сокращения бицепса бедра, концентрируясь только на работе одной ноги.

Сгибания ног сидя

Еще одно упражнение, которое Декстер чередует с предыдущим, – это сгибания ног сидя. Это мое любимое упражнение с акцентом на сокращение бицепсов бедер. Оно позволяет вам добиться такого сокращения мышц, что скорее это можно назвать судорогами. Декстер садится на тренажер так, чтобы не двигалось ничего, кроме ног, и выполняет 5 повторений.

Растяжка

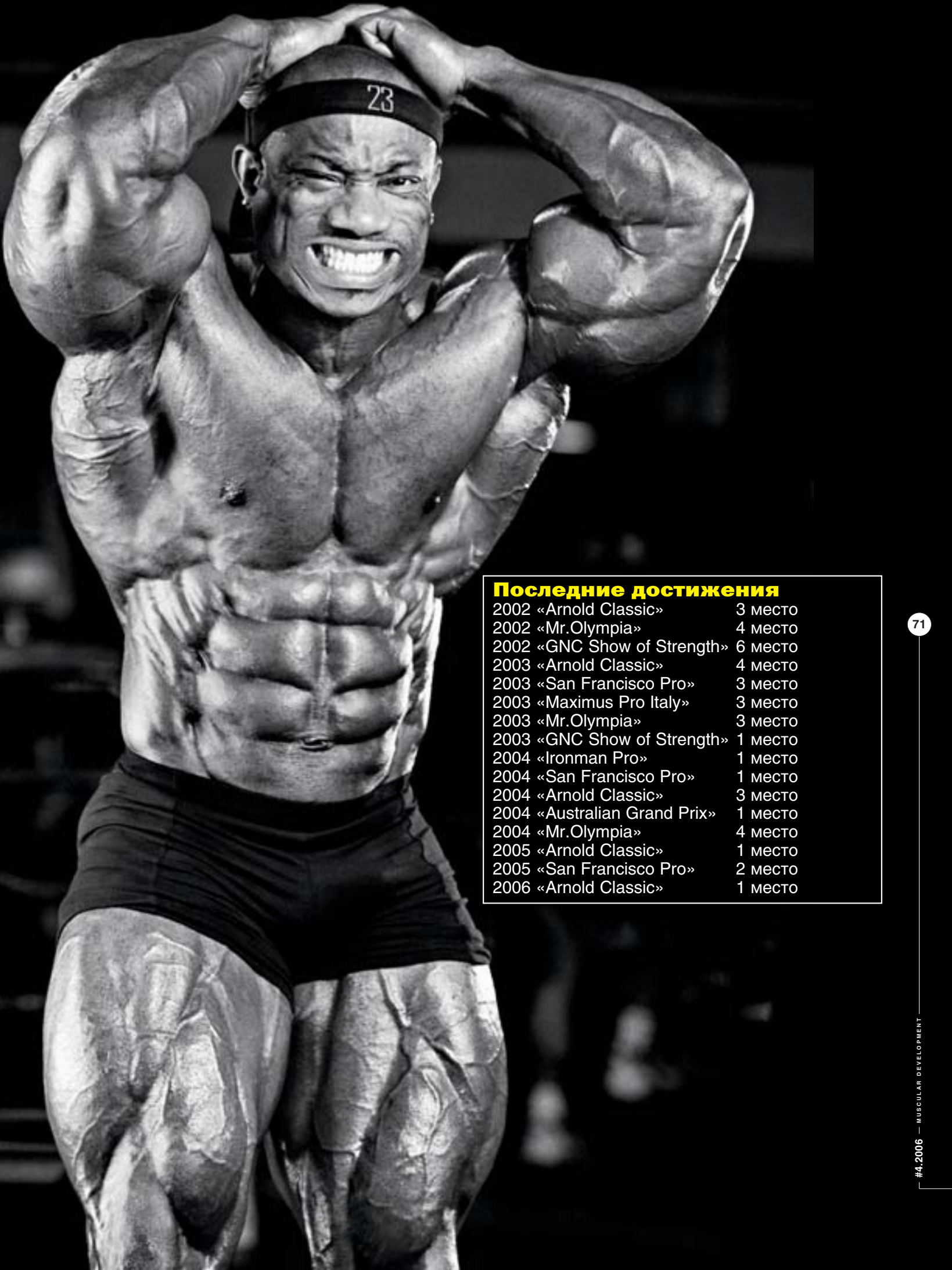
Один из «секретов» Декстера (как и многих других бодибилдеров) – это растяжка тренируемой мышцы после каждого сета. Она обеспечивает усиление притока крови к ней и помогает вывести побочные продукты метаболизма, одновременно увеличивая амплитуду движений.
Последователи Джона Парило также считают, что растяжка накачанной мышцы растягивает мышечную фасцию, плотное соединительное волокно, обертывающее скелетные мышцы, которое, как считается, может ограничивать их размеры. Однако Декстер выполняет растяжку совсем не поэтому. «Я растягивался с детства, когда играл в футбол или занимался каратэ и легкой атлетикой, - говорит он. – Растяжка поддерживает гибкость. Я никогда не хотел быть похожим на тех бодибилдеров, которые, кажется, еле двигаются».

Все еще впереди

«Я собираюсь и дальше побеждать, Рон, – убеждает он меня. – Я еще не достиг своего потолка. Я собираюсь быть плотным и рельефным. Если вы думаете, что я уже был прорисованным раньше, то посмотрите, что я вам покажу на этот раз». Долго нам ждать не придется. ***MD***

Тренировочный сплит

Воскресенье:	бицепсы бедер и пресс
Понедельник:	грудь и пресс
Вторник:	спина и икры
Среда:	отдых
Четверг:	отдых
Пятница:	квадрицепсы и пресс
Суббота:	плечи, руки и икры



Последние достижения

2002	«Arnold Classic»	3 место
2002	«Mr.Olympia»	4 место
2002	«GNC Show of Strength»	6 место
2003	«Arnold Classic»	4 место
2003	«San Francisco Pro»	3 место
2003	«Maximus Pro Italy»	3 место
2003	«Mr.Olympia»	3 место
2003	«GNC Show of Strength»	1 место
2004	«Ironman Pro»	1 место
2004	«San Francisco Pro»	1 место
2004	«Arnold Classic»	3 место
2004	«Australian Grand Prix»	1 место
2004	«Mr.Olympia»	4 место
2005	«Arnold Classic»	1 место
2005	«San Francisco Pro»	2 место
2006	«Arnold Classic»	1 место

Уголок Кормье

Крис Кормье (Chris Cormier)

Около месяца назад я решил поработать на рельеф и добиться поджарости. Сначала все шло хорошо, я перешел на три высокоповторные тренировки в неделю. Кроме того, я продлил кардиотренировки на 10 минут – теперь это 35 минут в день 4-5 раз в неделю. Когда я вернулся к своим обычным тяжелым тренировкам, почувствовал, что веса идут тяжелее, чем раньше. Еще я обмерил верх тела и обнаружил, что все мышечные группы потеряли в объемах по полсантиметра! С ногами то же самое. Я бы хотел стать еще более поджарым, чтобы было видно кубики пресса, но мне не хочется терять мышечные размеры. Последнее время я иногда пропускал приемы пищи, может быть, это тоже сказалось, но я не понимаю причин столь серьезной потери размеров в течение трех недель. Что Вы думаете по этому поводу?

Да, ситуация непростая. Вначале поговорим об этих полсантиметрах, потому что мне кажется, что это вас особо беспокоит. Вы могли потерять мышцы, а могли жир или и то, и другое. Если вы в бодибилдинге уже некоторое время, то должны знать, что размеры атлетов в межсезонье больше, чем в соревновательный сезон. Большинство профи заявляют о своих 55-сантиметровых руках именно в межсезонье, когда процент жира у них составляет 10-15. Например, атлет может иметь 55-сантиметровые руки при 150 кг веса в межсезонье, но после определенного периода диеты его вес может составлять уже 114 кг, процент жира – 3-4, а руки 50 см или около того. Однако, благодаря венозности и сепарации, они могут выглядеть больше, чем тогда, когда их размеры составляли 55 см. Поэтому не стоит беспокоиться о некоторых потерях мышечных объемов, если одновременно вы приобрели дефиницию.

Однако снижение силовых показателей явно указывает на некоторые мышечные потери, что, конечно, не может никого радовать. Давайте попробуем выяснить, что случилось. Поскольку вы и до этого выполняли кардиотренировки, а теперь не особо увеличили их объемы, то я не думаю, что причина в них. Кардиотренировки становятся катаболичными, только когда вы резко переходите от полного их отсутствия к высоким объемам. Но это не ваш случай. Высокоповторные тренировки тоже не стоит винить в исчезновении мышц. Идея, что высокое число повторений сжигает жир – это пережиток прошлого, который, кажется, никогда не умрет. Единственный способ перейти на высокие повторения и не потерять мышцы – это продолжать работать все с теми же тяжелыми рабочими весами. Например, если вы 5 раз жали лежа 200 кг, а теперь можете выполнить с ними 15 повторений, то вы, скорее всего, сохранили все свои размеры. Но если вы вдруг сократили веса и перешли на высокие повторения, то ваши мышцы начнут уменьшаться в размерах. Конечно, накачка при этом будет великолепной, но у мышц не будет ни единого стимула, чтобы становиться больше.

Привычка пропускать приемы пищи не приведет ни к чему хорошему, потому что без постоянного поступления протеина, организм начнет извлекать незаменимые аминокислоты из собственных мышечных волокон. Оставьте ваши рабочие веса на том же уровне и придерживайтесь 12 повторений для верха тела и 10-12 для ног. Регулярно питайтесь, следя, чтобы организм получал хорошую порцию протеина каждые 2-3 часа, несмотря ни на что. Если вы не всегда можете полноценно поесть, употребляйте протеиновые батончики и коктейли, которых на рынке существует огромное множество. Последуйте моим советам, и вы сможете сжигать жир, не теряя мышц. Желаю вам удачи!

Пару недель назад я травмировал мышцы плеча, пытаясь впечатлить всех своими жимами тяжелых гантелей лежа. Теперь я не могу работать в жимах с обычными весами – только с половиной. Я не очень беспокоюсь за грудь, потому что она и так ушла несколько вперед по сравнению с остальными мышцами, но плечи серьезно отстают, и мне кажется, что мои шансы построить пропорциональную фигуру сильно упали. Я могу выполнять подъемы рук в стороны, но не тяги штанги к подбородку. Вы можете мне посоветовать какую-нибудь программу для плеч, пока будет восстанавливаться суставная сумка плеча?

Очень вам сочувствую – когда-то я тоже получил сильнейшую травму плеча, демонстрируя своей подруге 250-килограммовый жим на наклонной скамье. Это вдвойне обидно, когда вы понимаете, что травма произошла из-за вашей собственной глупости. Однако, что сделано, то сделано, и теперь поздно винить себя. Надеюсь, что вы охлаждаете поврежденный регион 2-3 раза в день, чтобы уменьшить воспаление. Я бы еще обратился к специалисту для проведения глубокого массажа. Это может ускорить реабилитацию и предотвратить сокращение амплитуды, которое часто происходит при таких травмах.

Сначала вам необходимо найти несколько упражнений, не причиняющих боль. Если подъе-

Напитки

L-CARNITINE
со вкусами

чай с лимоном
грейпфрут-малина

ISO-DRINK
со вкусом

яблоко

XXIPOWER
XXIPOWER
ISO-DRINK
low-calorie mineral drink
500 ml
apple

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

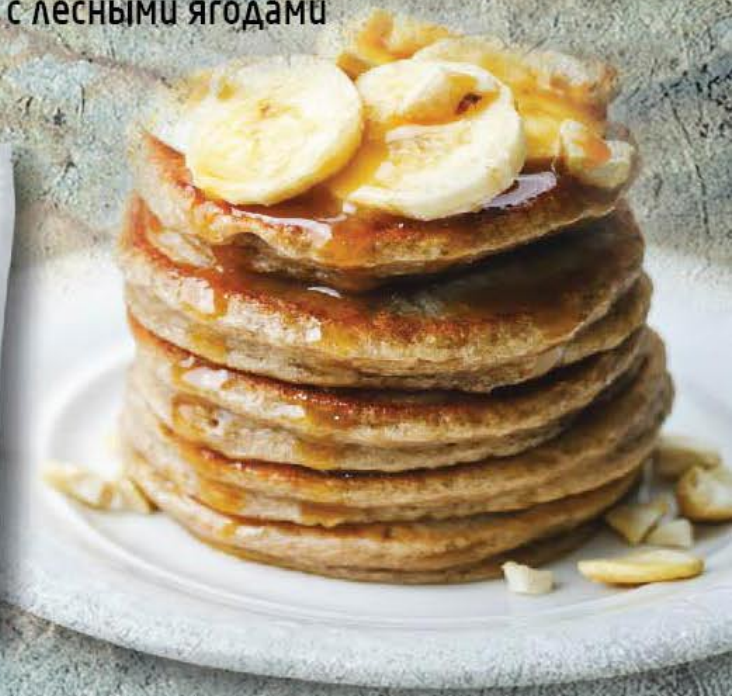
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

мы рук в стороны относятся к таковым – прекрасно. Просто замедлите скорость повторений и подчеркивайте сокращение и растяжку дельтоидов. Таким образом, вы сможете заставить умеренные веса работать, как тяжелые. Попробуйте несколько жимовых тренажеров, чтобы найти тот, который не вызывает боль. При моей травме я мог жать только в тренажере Смита. Неплохо могут сработать и частичные повторения, просто опускайте гриф или рукоятку только на половину или две трети обычной амплитуды. Опускание веса до того момента, когда плечевые отделы рук достигают параллели полу, часто приводит к рецидиву недавней травмы мышц суставной сумки плечевого пояса. И не думайте, что частичные повторения не стимулируют мышцы – это не так.

Точно также поступайте с подъемами рук в стороны – если чувствуете боль, не поднимайте гантели на такую высоту, работайте с укороченной амплитудой. Сейчас вам лучше выполнять все свои изолирующие упражнения первыми, чтобы перед жимами реализовать эффект предварительного утомления. Тогда в жимовых упражнениях умеренные веса будут казаться более тяжелыми. Не беспокойтесь, вы не навсегда выбыли из игры, просто позаботьтесь о своей суставной сумке и некоторое время потренируйтесь в обход травмы. Вот моя программа для вас и желаю вам скорейшего выздоровления!

Подъемы рук с гантелями в стороны	4x10-12
Подъемы рук в стороны в наклоне	4x12-15
Подъемы рук вперед	4x10-12
Жимы в тренажере Смита	4x10-12

Я получил несколько противоречащих друг другу советов и хотел бы, чтобы Вы внесли ясность. Я тренируюсь уже пять лет и планирую выступить на своих первых соревнованиях. Я никогда не сидел на диете и сейчас вешу 105 кг при 12% жира и росте 175 см. Я задал вопрос на форуме, и мне сказали, что я должен участвовать в соревнованиях. Однако один человек посоветовал мне при моем росте довести вес до 114 кг. Он говорит, что я зря потеряю время, сидя на диете, когда мне пока еще надо набирать вес. Но другой человек сказал, что после строгой диеты организм настроен на более быстрый рост, и вы можете пережить самый мощный прогресс в своей жизни. Вы начали выступать на соревнованиях задолго до того, как набрали Ваш сегодняшний вес, как бы Вы поступили на моем месте?

Пять лет? Именно через такой промежуток времени я решил начать соревноваться и с тех пор ни разу об этом не пожалел. В тот период я понял, что бодибилдинг – это именно то, чем я хочу заниматься, и что мне не нужно дожидаться своего тридцатилетия и 20 лет тренировочного стажа, чтобы дебютировать на турнире. Вот это точно было бы потерей времени! Не знаю, сколько вам лет, но никто из нас не становится моложе. Вы никогда не преуспеете в бодибилдинге, если будете дожидаться некоего волшебного момента целую вечность. Я знаю множество парней, которые могли бы весьма успешно выступать, если бы когда-нибудь наконец-то решили сесть на диету и выйти на помост. Вместо этого им всю жизнь кажется, что они недостаточно большие. Вот где пустая трата времени.

Посмотрите на Вика Ричардса. Многие годы мы слышали рассуждения о нем, как о будущем Мистере Олимпия, о том, как он сметет всех профи, стоит ему только посидеть на диете и появиться на сцене. Но Вик так ни разу и не выступил на профессиональной сцене. Наверное, он до сих пор ждет подходящих размеров, чтобы начать диету. Я думаю, что вы должны начать соревноваться. Просто поищите какое-нибудь местное шоу, до которого осталось недель 12-14, чтобы вы успели войти в форму. Достигнув формы, вы сразу же увидите свои сильные и слабые стороны. Вы удивитесь, насколько легче анализировать свою фигуру, когда жир и вода не скрывают детали.

То, что после многих недель строгой диеты происходит стремительный рост мышц, – абсолютная правда. Я помню, как несколько раз превышал свой лучший вес всего за шесть недель после соревнований. Есть что-то в диете и низком уровне жира, что заставляет организм стремительно расти, стоит вам дать ему чуть больше пищи и снова приступить к тяжелым тренировкам.

Дориан Йейтс, бывало, сразу же приступал к тренировкам после возвращения с «Олимпии», другие же, вроде Флекса Уиллера или Шона Рея, брали отдых на месяц и более. Дориан клянется, что это один из его секретов увеличения размеров из года в год, тем временем как другие профи оставались при тех же размерах. Лично я не собираюсь увеличивать размеры, поэтому после серии весенних шоу отдыхаю 4-5 недель. Я чувствую, что такой перерыв помогает мне лучше восстанавливаться физически и психологически. Я перезаряжаюсь эмоционально, оживляю мотивацию, а мои суставы получают время для отдыха.

Итак, не стоит ждать, пока ваши размеры достигнут определенной величины. С самого начала я мечтал стать Мистером Америка или Мистером Олимпия, но прекрасно понимал, что сперва мне придется пройти через местные шоу. Поэтому вперед на соревнования! Неважно, как вы

выступите, важно то, что вы приобретете опыт, и ваши тренировки с этого момента станут более целенаправленными. Существует большая разница между тем, кто считает себя бодибилдером, и тем, кто действительно соревнуется и ставит перед собой четкие временные цели в соответствии с датой выступления. Вы поймете, о чем я говорю.

Мне немного непонятно, что необходимо делать сразу же после тренировки. Некоторые бодибилдеры принимают аминокислоты с разветвленными цепочками, а затем через 15 минут коктейль с протеинами и простыми углеводами. А есть такие, как Ронни Коулмэн, который отправляется в ресторан и плотно ест. А что делаете Вы? Выпиваете ли коктейль после тренировки? Через какой промежуток времени после сессии Вы едите обычную пищу?

Да, здесь ситуация может показаться запутанной, потому что мы, профессионалы, делаем совершенно разные вещи. Я могу рассказать лишь о своей послетренировочной стратегии. Сразу же после сессии я выпиваю коктейль, содержащий простые углеводы и креатин. Он помогает восполнить запасы мышечного гликогена и креатина, истощенные тренировкой. Через полчаса еще один коктейль из сывороточного протеина, который пополняет запас аминокислот. Еще через сорок пять минут я ем обычную пищу – постное мясо и комплексные углеводы. Среди моих любимых – мясо буйвола и коричневый рис. После такого обеда я лучше восстанавливаюсь, что очень важно – ведь я тренируюсь дважды в день. Я много читал, насколько важен послетренировочный коктейль с углеводами и протеином, потому что он усваивается быстрее обычной пищи. Почему Ронни поступает не так? Кто его знает? Кажется, что бы Ронни ни делал, все работает, но это потому, что он такой один на миллион.

Мне кажется, что среди судей наблюдается тенденция в сторону большей оценки формы и эстетики. Что Вы думаете по этому поводу?

Мне всегда смешно, когда кто-либо пытается обнаружить некую тенденцию в судействе. Никогда не стоит делать выводы на основе просмотра нескольких шоу. «Олимпия» и «GNC» всегда ставят все на свои места. Будет ли у нас когда-нибудь 110-киллограммовый Мистер Олимпия? Сомневаюсь. История показывает, что хороший большой атлет всегда победит хорошего маленького. Форма и симметрия все еще важны, но бодибилдинг – это также большие мышцы. Должен сказать, что генофонд несколько ослаб за последние годы. Меня не особо впечатляют новоиспеченные профи и любители. Мне кажется, никто из них не сможет, перейдя в профессионалы, сразу же начать побеждать, как это было с Флексом, Квином и Винсом Тейлором.

Надеюсь, вы правы в том, что судьи наконец-то начали занижать балы за «квадратные» фигуры и выпирающие животы. Хотя я и считаю, что чемпион должен быть большим, он одновременно должен обладать приятными линиями и хорошим конусом спины.

Крис, моя подружка хочет начать тренироваться (это классно!), но проблема в том, что она хочет делать это вместе со мной. Я соревнуюсь и к своим тренировкам отношусь очень серьезно. Хотя у меня нет тренировочного напарника, я думаю, что лучше тренироваться одному, чем вместе с начинающим, который к тому же еще и девушка. Была ли у Вас когда-нибудь тренировочным напарником женщина, да еще и ваша подруга? Я чувствую, что уже сформировал свое мнение, но она будет очень расстроена, если я откажу ей. Если же Вы сочтете это неплохой идеей, то я попробую и посмотрю, что получится.

Я тренировался вместе с подругами на разных этапах моей карьеры и даже во время подготовки к соревнованиям. Во-первых, совместные тренировки благоприятно скажутся на ваших отношениях. Вы больше времени будете проводить вместе, а не так – пока вы в спортзале, она дома и недовольна вашим отсутствием. Кроме того, у тренировочных напарников развивается взаимное доверие. Когда кто-то подстраховывает вас в потенциально опасном упражнении – это совсем другой род отношений.

Я бы не беспокоился о недостаточной силе вашей подруги. Моя жена иногда помогала мне в 225-килограммовых жимах на наклонной, а ведь она сама весит не более 50 кг. Я всегда говорю: если вам нужно слишком много помощи, значит, вы используете чересчур большой вес. Многие ребята предпочитают помощь со стороны очень сильных ребят, чтобы поднимать большие веса. Однако я считаю, что дело не столько в безопасности, сколько в том, что сильный напарник сможет сделать за вас больше работы!

Это не касается лично вас, потому что вы, по-видимому, предпочитаете работать в одиночестве и нечасто прибегаете к помощи напарника. Тогда какая вам разница, один вы или с подругой? Если вы настроены на серьезные отношения с ней, то вам стоит проводить вместе столь важную часть вашего времени. Сомневаюсь, что она сделает ваши тренировки менее интенсивными, наоборот, на ее глазах вы будете стараться работать еще тяжелее. Попробуйте, думаю, вам понравится. ***MD***

Спортпит Халяль

ХИТ ПРОДАЖ!

Батончики:

14% высокоценного белка

✔ всего 5г сахара!

✔ 450мг L-карнитина (Lonza Ltd., Швейцария)

✔ витаминный комплекс (DSM Nutritional Products, Швей

✔ концентрат сывороточного б (Armor Proteines S.A.S., Франци

✔ концентрат молочного белка

Витаформула

Высокоэффективный комплекс витаминов и минералов и ферментов, способствующих лучшему усвоению питательных веществ. Исключительно натуральная формула,бсодержащая хелатированные минералы. Не содержит искусственных красителей и добавок.

E-mail: clubs@sportservice.ru

ное nhmarke

ь

ХИТ ПРОДАЖ!

Напитки 21 Power
содержат минералы, витамины, L-карнитин и (самое главное!!!) всего **2 ккал** в одной бутылочке

йцария)
белка
я)
а

ХИТ ПРОДАЖ!

F-80
Концентрированный протеиновый напиток, содержащий 80% высококачественных белков. Обогащен L-карнитином и 10 видами витаминов.

ХИТ ПРОДАЖ!

Тел: +7-499-9686240

Персона

Билли ДеКончини (Billy DeConcini)

Бесконечные возможности

Персональный тренировочный стиль Джея Катлера

Каждый, кто сведущ в бодибилдинге, знает, что типов фигур существует столько же, сколько и людей. Тренировочных методик и философий такое же огромное множество, чего не скажешь о массивных, но симметричных фигурах.

На одной стороне арены бодибилдинга стоят сторонники высокообъемного тренинга, такие как Ли Прист и Маркус Рул, а на другой – приверженцы принципа «чем меньше, тем лучше» во главе с Дорианом Йейтсом и ушедшим от нас Майком Ментзером. Где-то между ними Ронни Коулмэн со своим пауэрлифтерским тренингом каждой части тела два раза в неделю и Крэйг Титус, исповедующий высокоповторный объемно-накачивающий тренинг. Все они обладают великолепными фигурами, что ставит нас перед выбором - чей стиль предпочесть?

Чужак в городе

Познакомьтесь с Джеем Катлером. Он один из тех, кто вместе с Ронни Коулмэном, обладает комбинацией массы и кондиции, ознаменовавшей начало новой эры. Восхождение Джея на Олимп началось в 18 лет, когда он официально был признан «сильнейшим парнем в школе». Его тогдашний рекорд – 142,5 кг в жиме лежа. Согласитесь, неплохо для подростка. Но подождите, будущий гигант встал на путь к Олимпу еще раньше.

Яйцеголовый, а не мясоголовый

Это началось задолго до гантелей и штанг местного спортзала. Джей был книжным червем во всем, что касалось сетов, повторений, тренировок и режима, то есть, был образованным «качком», а не шалопаем с неопределенными устремлениями.

Долгие часы он проводил за чтением книг и журналов в поисках наикратчайшего из возможных путей к победе. Ему пришлось выбирать между тренировочной философией Коулмэна и Йейтса, что в конечном итоге привело к рождению собственной версии объемно-накачивающего метода.

Всего понемногу

Как и любой увлеченный бодибилдингом, он попробовал метод Короля Дориана (высокоинтенсивный тренинг), но обнаружил, что его организм не реагирует на него должным образом. Затем было путешествие в Золотой Век с тренировочными программами обитателей Венис-Бич. Наш герой обнаружил, что все они исповедовали объемный тренинг (и накачку), считая его «универсальным решением всех проблем».

В старые добрые времена

Сегодня имена таких «старичков» как Арнольд или Франко, неразрывно связаны с первыми Gold's и World Gym в Венис-Бич – эти ребята жили и дышали железом! Робби, Арнольд, Майк, Эд, Франко и остальная команда тренировалась целыми днями. Для них не было ничего необычного провести пару часов за проработкой единственной части тела. Вы себе можете это представить?

Конечно, для них это работало, потому что тренировались они как сумасшедшие, и ели очень-очень много. Они расслабляли свои натруженные мышцы на пляже, предоставляя им возможность расти, расти и расти.

Это были времена принципа наполнения, суперсетов, пирамид и т.д. Главная идея состояла в том, чтобы максимально накачать кровь в мышцы и задержать ее там. Таким образом мышцы получали все нутриенты, которые только желали.

Арни с командой знали: для того чтобы мышцы начали расти, их сначала надо пробомбить. И они бомбили их сумасшедшими сетами, накачивая каждую унцию из имеющейся крови во все клетки. Да, напарник, накачка была сутью их жизни, но не думайте, что ребята работали с легкими весами, рисуясь перед зеркалом. Ничего подобного! Франко Колумбо и Кен Веллер были сильны, как быки.

Члены той команды стали пионерами золотых дней бодибилдинга, но наш юный герой не затерялся в песках времени. Он обратился к другой звезде, которая побила даже семикратный рекорд Арнольда в конкурсе «Мистер Олимпия».

MADE IN RUSSIA

L-Карнитин (100 капс)

XXI POWER

L-Карнитин Комплекс (400 г)

Мега Бромелайн (72 капс)

L-Карнитин жевательный (90 табл)

СЖИГАТЕЛИ ЖИРА

Опыт Ли

Пришли восьмидесятые, и на сцену взошел Ли Хэйни. Он выглядел пришельцем с другой планеты, подавляя всех соперников сверхразмерами, формой и кондицией. Однако, как бы ни был великолепен Ли, у него появилось не так уж много последователей в плане стиля тренировок. Он был представителем того вида, чьи победы стали результатом как генетики, как и тяжелого тренинга, дисциплины и самопожертвования.

Но не хватайся за меч, мой юный друг! Я вовсе не хочу сказать, что Ли не тренировался тяжело, нет, он работал с полной отдачей, как и любой Мистер Олимпия. Он ведь взял титул восемь раз подряд! Но многие согласятся со мной, что из всех обладателей статуэтки Сэндоу Хэйни был самым одаренным атлетом, если не брать в расчет Серджио Оливу.

Фигура Хейни была во многом божественной. Имея это в виду, мы можем понять, почему его тренировочные методы не произвели особого впечатления на сообщество бодибилдеров.

Ничего особенного, но работает великолепно

Дело в том, что тренировки Хэйни были вполне ординарными и базовыми. Некоторые скажут, что его постоянный соперник Рик Гаспари в ту эпоху блистал гораздо ярче самого чемпиона, однако в плане генетики он намного отставал от Хэйни. Ему пришлось уделять гораздо большее внимание каждому аспекту тренинга, чтобы преодолеть свое более скромное генетическое наследие. Но вернемся к Хэйни и его эпохе.

Ли тренировался почти так же, как и Арнольд с командой – множество сетов и повторений, но несколько легче. Восьмикратный Мистер Олимпия понимал, что марафонские тренировки слишком травматичны и ведут к перетренированности.

Старина Ли царствовал с середины 80-х до начала 90-х годов, пока на сцене не появилась «Тень», которая навсегда изменила понятия о серьезном тренинге. Но об этом позже.

Итак, наш Джей, переполненный энергией и желанием повторить успех своих героев, набросился на весь опыт, накопленный бодибилдингом. Он часами пропадал в спортзале и, конечно, нарастил некоторое количество мышц. Он следовал сплитам чемпионов, иногда тренируя каждую мышцу дважды в неделю. Рост был, так зачем искать что-то новое?

Он наращивал веса, постоянно стремясь к накачке, но через некоторое время стал замечать, что прогресс затормозился. Что же было не так? Он делал все так же, как другие. Он почесал в затылке и принялся искать выход из ситуации.

Пока Джей учился в школе, эпоха Хэйни закончилась. Наш пытливый юноша стал отходить от методов тренинга Золотого Века бодибилдинга и смотреть, не упустил ли он чего-нибудь. И он нашел!

Новое – хорошо забытое старое

К закату периода Венис-Бич на горизонте появился молодой человек по имени Майк Ментзер. Он был настоящим железным воином, но сделанным несколько из другого теста. Вместо того чтобы проводить бесконечные часы в спортзале, он вскинул новый флаг – Heavy Duty.

Ментзер выступил против высокообъемного, «качай-пока-есть-силы»-метода. Вместо этого он предложил сокращенные тренировки из 1-2 высокоинтенсив-

ных рабочих сетов в упражнении. Его философия состояла в том, что для того, чтобы мышцы росли, они должны получать достаточно времени на восстановление после тяжелых нагрузок. Тренировки занимали вполовину меньше времени, чем у подавляющего большинства соратников по спорту. Кроме того, он разделил все тело так, чтобы нервная система получала возможность перевести дух. При всей своей продвинутости система Heavy Duty Майка Ментзера не получила широкого распространения за исключением нескольких особо смелых экспериментаторов. Хотя она и стала предшественницей высокоинтенсивного стиля тренинга Дориана, Джей не разглядел в ней особого потенциала. Он уже знал, что ограниченное число сетов – это не его, но все же решил еще раз проверить, не упустил ли он что-нибудь во время первого знакомства.

Серьезнейший из серьезных

Дориан Йейтс получил прозвище «Тень» за то, что появился будто бы из ниоткуда и положил на лопатки всех соперников, предъявив миру новый тренировочный стиль, основанный на принципах Майка Ментзера.

Следуя его теории, Дориан считал восстановление основной движущей силой мышечного роста. Путем проб и ошибок будущий король выяснил: чем короче его тренировочные сессии, тем больше он становится. Дориан сократил число рабочих сетов до одного или двух, выполняемых после пары-тройки разминочных.

Объемы его тренировок стали несравнимо меньше, чем у его предшественников точно так же, как и частота тренировок различных частей тела в неделю. Он нагружал мышечную группу раз в пять-семь дней, а иногда и реже, если в этом была необходимость.

Вы можете оспаривать его успех (хотя ничто так не подтверждает успех, как чистая победа) и заслуги – шесть статуэток Сэндоу перед тем, как его, наконец, одолели травмы. Высокоинтенсивный тренинг Дориана с ограниченным количеством сетов и жестким темпом, а также леденящими кровь методами вроде форсированных повторений, отдых-паузы и сетов со сбрасыванием веса, в конце концов взял свое. За свою карьеру Йейтс получил большее количество травм, чем любой Мистер Олимпия в истории.

Однако именно Дориан стал наиболее влиятельным олимпийцем, круто изменившим понятия тренировочных методов. Посмотрите на ребят в своем спортзале, и вы обязательно увидите хотя бы одного, выполняющего тяги штанги в наклоне в стиле Йейтса – торс почти прямой, хват снизу.

Влияние Дориана оказалось настолько велико, что сокращенные тренировочные программы стали почти обычной практикой, а термин «перетренированность» - самым большим пугалом бодибилдинга. «Потренируйтесь больше часа, и демоны катаболизма одолеют вас» - вот квинтэссенция сегодняшних страхов. Хотя лишь немногие атлеты сократили свои тренировки в столь экстремальной степени, общие тренировочные объемы сегодня не идут ни в какое сравнение с тем, что было в эпоху Арнольда и Хейни.

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Снова в бой

Джей выработал собственную систему, некий гибрид стилей атлетов прошлого и настоящего.

Понимая, что низкие объемы ему не подходят, он обратился к 16-20 сетам. Как и все уверенные в себе люди, он не боялся идти против течения. Для него это был правильный объем, дающий рост и обеспечивающий столь важное восстановление.

Ему нравилось постепенное вхождение в тренировку на пути к финальной накачке. Чтобы достичь этого состояния и насытить свои громадные мышцы, ему было необходимо именно такое число сетов.

Новые законы

Частота. Сейчас Джей «поджаривает» каждую мышечную группу приблизительно раз в пять дней. Частые путешествия в межсезонье могут менять расписание.

Тоннаж. Веса он подбирает в соответствии с самочувствием в данный день. Если драйва нет, то он может и снизить нагрузки. Причем, ему неважно, кто и что шепчет где-то в углу – порванные мышцы того не стоят. Если он слишком устал, чтобы поднять 200 кг 8 раз, то сделает 10-12 повторений со 165 кг. Мышцы получают неплохую работу, а он избегает глупой травмы. Эго никогда не должно мешать прогрессу настоящего профессионала.

Объем. В общем случае Джей выполняет от 4-6 упражнений при 2-4 рабочих сетах в каждом. Поскольку его бедра отлично откликаются на стимуляцию, сессию для квадрицепсов он ограничивает двенадцатью рабочими сетами (да, к поколению Тома Платца его отнести нельзя). Точно так же и дельтоиды (еще одна сильная часть тела) получают около дюжины сетов.

Катлер наслаждается широким спектром числа повторений от 6-20, хотя известно, что иногда он пытал себя 50-100 повторениями, особенно для ног. Однако обычно он находится в рамках 8-10 повторений, и с ростом весов число их снижается

И опять же, в зависимости от самочувствия он может сделать и больше, и меньше. Ничего не высечено на камне за исключением «тренируйся тяжело, тренируйся разумно». Что касается схемы подходов, то и тут у него своя теория.

Почувствуйте это

Сегодня мы все знакомы с «сетами ощущений» Джея Катлера, но для тех, кто не знает, напомним. Сеты ощущений – это не разминочные подходы. Если вы пытаетесь перенять тренировочный стиль Джея и сделаете их просто разминочными, то не попадете в точку. Посмотрите на Железного Джея в действии, и вы поймете разницу. Давайте начнем с самого начала.

Разминка

Это первый сет каждого упражнения. Джей использует очень легкий вес, почти смешной, учитывая его размеры, но вы можете смеяться сколько вам угодно, ему все равно. Он выполняет 20 повторений, чтобы просто настроиться на работу.

Негативная фаза относительно медленная, а позитивная взрывная. Единственная цель – «смазать» суставы, убрать тугоподвижность и ввести мышцы в рабочий режим. Это просто разминка. Это даже не столько накачка крови в мышцы, сколько подготовка суставов к серьезной работе.

Сеты ощущений

Теперь фирменное блюдо Джея Катлера – сеты ощущений. Здесь он использует поистине чеканную форму. Сеты ощущений выполняются в манере, идентичной последующим, рабочим сетам. В зависимости от вида и положения упражнения в программе он выполняет от 2-3 сетов.

Джей начинает с легких весов, опуская их медленно, а поднимая мощно в 8-12 повторениях в зависимости от упражнения (для ног обычно больше повторений). Хотя сеты не такие тяжелые, как рабочие, но выполняются с полной концентрацией и в идеальной технике.

Каждым повторением Джей подвергает свои мышцы некой проверке, опускает вес медленно и поднимает вверх, задействуя в работу каждую из возможных мышц. В этом отношении он очень похож на Дориана, который опускал вес исключительно медленно, а затем взрывно возвращал его в стартовую позицию, не ослабляя при этом общего контроля.

Рабочие сеты

Теперь черед тяжелой работы. В каждом упражнении обычно 3-4 рабочих сета, именно они строят массу. Если сеты ощущений – это разведка, то рабочие – это уже бой.

Они тяжелы, если выразиться скромно. Джей начинает с десяти повторений, и сумма прикладыва-

емых им усилий идентична той, что вырабатывалась в сетах ощущений. Техника все также строга – медленно, подконтрольно, но все же взрывно, при полной растяжке и сокращении мышц и со стальной решимостью в глазах.

Вы должны понимать, что именно требуется для выдвижения собственного тела на новый уровень, по достоинству оценить усилия, необходимые для достижения поставленной цели. В каждом сете Джей увеличивает вес, скрежеща зубами все в тех же 6-8 повторениях – это ежедневная битва. Вместе с олимпийцами последних лет – Арнольдом, Франко, Ли, Зэйном – это парень старой закалки.

Диапазон повторений

Катлер наслаждается широким спектром числа повторений от 6-20, хотя известно, что иногда он пытал себя 50-100 повторениями, особенно для ног. Однако обычно он находится в рамках 8-10 повторений, и с ростом весов число их снижается.

При построении массы мышцы лучше откликаются на тяжелые веса и низкие/умеренные повторения. Подобная работа нагружает быстросокращающиеся волокна, которые и ответственны за взрывную мощность и массу.

Когда вы в последний раз видели бегемота с 50-сантиметровыми руками, в нескольких сетах поднимающего на бицепс гантели в 15 кг по 20 раз? Сравните спринтеров и стайеров. Понимаете, о чем я? Для построения больших мышц нужны большие веса, любой гигант из вашего спортзала это подтвердит.

Техника

Работа с тяжелыми весами подразумевает безупречную технику. Одно без другого невозможно, и если кто-то утверждает обратное, - он лжет. Если вы хотите обеспечить мышцам настоящий стресс, то должны использовать и то, и другое.

Начинать следует еще на старте. Правильная стартовая позиция в упражнении, в любом упражнении, обеспечит вам правильный механизм мышечной активации от начала до конца амплитуды. Например, вы же не начинаете жимы штанги на наклонной с грифом на уровне нижнего обреза груди, не так ли? Нет! Он находится над вашими глазами. Отсюда вы медленно опускаете его на верхний отдел груди (или к подбородку, если по версии Кормье) и возвращаете в стартовую позицию по слегка наклонной прямой.

Заметьте, что траектория движения веса у Джея никогда не меняется, даже если наш мустанг начинает брыкаться. Начиная с разминочных сетов, сетов ощущений и до последнего рабочего подхода траектория движений остается неизменной, и это единственный путь полноценной и безопасной перегрузки мышц.

Скорость повторений

Мы уже говорили о взрывности работы Джея, но я хочу еще раз остановиться на этом моменте. В каждом упражнении Джей опускает вес очень медленно, никогда не позволяя ему падать в стартовую позицию, а затем вырабатывает нечеловеческий заряд мощности, чтобы поднять его вверх. Эти кинетические усилия служат ключом к нереальной гипертрофии.

Наш титан всегда, в каждом упражнении добивается полной растяжки и неимоверного, до судорог сокращения мышц. Наблюдая за ним, это заметит даже новичок

Попробуйте эту технику в следующий раз, когда подойдете к своему самому тяжелому весу. Довольно легко проводить гриф через мертвую точку с высокой скоростью, когда на нем легкий вес, но попробуйте это сделать в вашем последнем сете, и вы поймете, о чем я говорю. Усилия потребуются неимоверные. Но помните: никаких отбивов и раскачиваний корпусом!

Полная растяжка и пиковое сокращение

Наш титан всегда, в каждом упражнении добивается полной растяжки и неимоверного, до судорог сокращения мышц. Наблюдая за ним, это заметит даже новичок.

Однако не думайте, что Джей при выполнении разведений рук лежа касается гантелями пола, что частенько вы можете наблюдать в собственном спортзале. Я говорю о растяжке мышцы, а не о надрыве или смещении сустава. Контроль во всех аспектах. Есть возражения?

Для того чтобы еще более подчеркнуть пиковое сокращение, Джей в некоторых упражнениях не выключает локти, - в основном это жимовые упражнения для груди и плеч. Таким образом он поддерживает в мышцах постоянное напряжение.

Где это все начинается

Мы уже говорили об этом не раз, но вы, ребята, не все слушаете во все уши. Я часто вижу, как атлеты кричат на своих тренировочных напарников, затем хлопаются на скамью, чтобы, извиваясь немыслимым образом, осилить свои тяжелые повторения. Это не бодибилдинг – это детский сад!

Перечитайте еще раз все вышеизложенное относительно техники, скорости повторений, полной растяжки и сокращения, а самое главное – оставь свое эго за порогом спортзала, и приступай к построению мышц. На каком-то этапе ты перестанешь быть просто гантелью с руками и превратишься в скульптора, ваяющего прекрасную фигуру.

Удачи, коллега! ***MD***

Спортзал победителей

Виктор Мартинез (Victor Martinez)

Все что угодно, только не голодовка!

Здравствуйте, Виктор! Моя подруга сказала, что лучший способ стать стройной – это голодовка. Я медленно теряю вес, поэтому, наверное, слишком долго придется ждать кубиков пресса. Как часто я должна голодать?

Вы вообще не должны этого делать! Только глупые люди могут сжигать жир подобным образом. Я постараюсь вам объяснить, в чем здесь дело. Когда вы лишаете свой организм пищи, подумайте, что он использует для получения энергии? Правильно, мышцы! У них даже больше шансов, чем у жира. Жир хранится до самого последнего момента, то есть, перед тем, как начать сжигать жир, вы сначала потеряете мышцы. Как вы думаете, почему мы едим 6 раз в день? Чтобы поддерживать и строить мышцы, организму необходимо постоянное поступление нутриентов. Кроме того, таким образом мы поддерживаем ускоренный метаболизм.

Вы когда-нибудь видели людей, следующих строгой диете или голодающих? Они могут терять вес, однако это преимущественно вода и мышцы. В конце концов они выглядят «мягкими» без всяких признаков дефиниции и тонуса мышц. Даже если весы говорят, что вы теряете вес, зеркало с этим не согласно. Вы можете похудеть, но не увидите кубики пресса. Вы уничтожите больше мышц, чем жира. Вы не можете выполнять кардио и есть салаты целый день (или не есть вообще, что будет самым худшим вариантом, который вы можете предложить своему организму). Благодаря бодибилдерам и диетологам, широкая публика наконец-то осознала важность комбинации разумной диеты, кардио и силовых тренировок в борьбе с лишним весом.

Вы должны есть часто, для этого раз-

делите дневное питание на 6 порций. Питайтесь чисто и в соответствии со своими энергетическими потребностями. Это означает сокращение процента жира в диете и контроль углеводов. Вы обязательно должны потреблять соответствующее количество протеина – примерно 2 грамма на килограмм веса тела. Не забудьте про фрукты и овощи, так как они поставляют вещества, чрезвычайно важные для детоксикации организма.

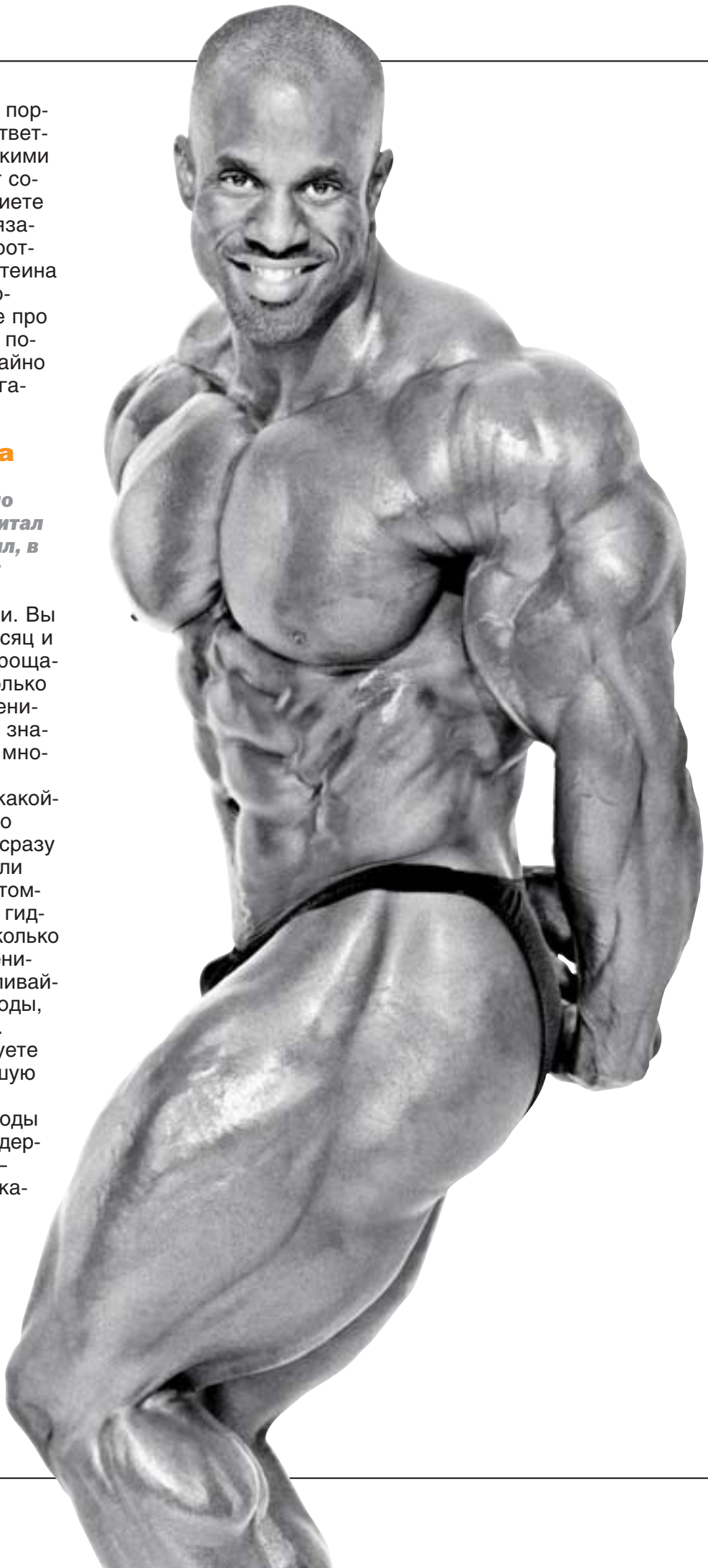
Вода и еще раз вода

Виктор, почему необходимо пить много воды? Я не раз читал о ее пользе, но так и не понял, в чем она. Ведь вода не имеет пищевой ценности, верно?

Вода необходима для жизни. Вы можете обойтись без еды месяц и больше, но без воды мы попрощаемся с вами уже через несколько дней. А если вы серьезно тренируетесь и соблюдаете диету, значимость воды возрастает во много раз.

Вы чувствуете усталость в какой-то момент очень загруженного дня? Лично я в таком случае сразу же спрашиваю себя, хватает ли мне воды? Чтобы избежать утомления, нужно быть постоянно гидратированным. Вспомните, сколько пота вы теряете во время тренировки. Перед спортзалом выпивайте, как минимум, пол-литра воды, а во время сессии пейте еще. Гарантирую, что вы почувствуете себя сильнее и получите лучшую накачку!

Насчет пищевой ценности воды вы тоже ошибаетесь. Вода содержит незаменимые минералы – в ней много натрия, кальция, калия, магния и бикарбонатов. Во время тренировки вы теряете их очень много. Потребность бодибилдера в воде намного выше, чем у среднего человека. Пытайтесь пить воду не вместе с едой, а между приемами пищи, потому что она разбавляет пищеварительные энзимы. Так что пейте воду!



Едим перед сном

Я слышал, что нужно есть прямо перед сном. Но я не хочу запасать жир, потому что я пытаюсь стать поджарым к пляжному сезону. Что мне нужно есть, чтобы сохранить как можно больше мышц?

Если вы спите ночью без достаточного количества аминокислот в крови, то теряете мышцы. Помните, как вы едите 6 раз в день, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми нутриентами для поддержания и роста мышц? Так вот, то же самое нужно делать в те восемь часов, что вы спите. Хуже того, гормон роста достигает своего пика именно в ночные часы. То есть, анаболические процессы наиболее активны, когда вы спите.

Вы можете решить эту проблему, обеспечив высокий уровень аминокислот в крови ночью. Должны ли вы объедаться на ночь или вводить себе аминокислоты внутривенно? Нет. Вам нужен протеин, который медленно усваивается, типа казеина или сывороточного протеина с замедленным усвоением. Последний обычно считается быстрым протеином, но новые технологии дают нам и медленные его варианты. Лично я предпочитаю казеин, но вы можете выбрать то, что эффективнее для вас.

Я бы начал с 40 грамм медленно усваивающегося протеина перед сном. Он, кроме всего прочего, затормозит подъем уровня кортизола в утренние часы. Кортизол – это враг номер один для ваших мышц! Он заставляет организм превращать аминокислоты в глюкозу. К тому же, он блокирует производство тестостерона и поднимает уровень миостатина, тормозя мышечный рост. Прием медленного протеина перед сном обеспечит повышенный уровень аминокислот в крови во время сна и защитит ваши мышцы от разрушительного действия кортизола по утрам.

Должны ли вы объедаться на ночь или вводить себе аминокислоты внутривенно? Нет. Вам нужен протеин, который медленно усваивается, типа казеина или сывороточного протеина с замедленным усвоением. Последний обычно считается быстрым протеином, но новые технологии дают нам и медленные его варианты

Грейпфрут сжигает жир!

Я студент, и поэтому не могу тратить деньги на пищевые добавки. Недавно я слышал разговор двух рестлеров о натуральных жиросжигателях. Если точнее, то речь шла о кофе и грейпфруте. Что Вы знаете об этом?

Вы попали в точку! Существуют некоторые продукты, которые почти как пищевые добавки помогают создать благоприятные условия для сжигания жира. Если у вас нет денег на последние, такие продукты сослужат вам добрую службу.

Кофе. Есть много информации по этому напитку, поэтому я даже не буду особо углубляться в вопрос. Все знают, что основной его компонент – это кофеин, оказывающий жиросжигающий эффект. К тому же, он усиливает эффективность других термогенных агентов. Принимайте его за час до тренировки. Это особенно эффективно, если вы тренируетесь утром. Еще кофе может облегчить послетренировочную мышечную болезненность. Выпивайте в день 1-3 чашки в зависимости от переносимости, но, как и во всем, не переусердствуйте!

Грейпфрут. Помните старые грейпфрутовые диеты? Так вот, ребята в те времена знали, что делали. Уникальность грейпфрута в том, что он понижает уровень инсулина, благодаря растворимой клетчатке, носящей название пектин. Пектин замедляет скорость проникновения глюкозы в кровь, тормозя высвобождение инсулина. Следующий ключевой компонент грейпфрута – это нарингенин. Он замедляет расщепление кофеина, продляя период его действия. То есть, вы будете сжигать жир дольше. Именно поэтому рестлеры говорили об этой комбинации. Один грейпфрут в день дает достаточно этих ингредиентов плюс около 90 мг витамина С. Однако не стоит потреблять грейпфрут после тренировки, потому что пониженный уровень инсулина в это время вам совсем не нужен. ***MD***

Исповедь Ли Приста

Ли Прист (Lee Priest)

Кардиотренировки: тяжелые или легкие?

Ли, я Ваш большой поклонник! У меня такой же тип телосложения, как у Вас, и я тренируюсь по высокообъемной методике. Вы как-то немного писали о своей кардиопрограмме: первую неделю вы начинаете с 40 минут, на второй неделе увеличиваете время до 45 минут, а затем постепенно доходите до часа два раза в день. Мне бы хотелось задать вопрос о первой, утренней тренировке. Вы увеличиваете интенсивность каждые две минуты? Я где-то читал, что, если увеличивать ее каждые две минуты, то через 20 минут у вас получится такая же тренировка, как если бы вы занимались 45 минут. Как Вы думаете, это правда?

Лично я никогда не слышал о такой методике, поэтому ничего не могу сказать о ее эквивалентности более длительным сессиям. Используя велотренажер, степпер или беговую дорожку, я просто устанавливаю нормальную скорость и работаю. Конечно, первые десять минут можно двигаться и помедленнее, чтобы размяться, но потом скорость увеличивается. Так я тренируюсь уже более 15 лет, и для меня это работает. Здесь гораздо важнее постоянство, чем что-либо еще. Кажется, все ищут пути, чтобы сделать кардиотренировки легче, но они должны быть тяжелыми.

Воспользуйтесь помощью!

Ли, мне нравится, что Вы всегда честно высказываете свое мнение. Мне бы хотелось сказать, что Вы могли бы больше преуспеть, если бы воспользовались чьей-нибудь помощью. Посмотрите на Гюнтера! Я Ваш поклонник, а Вы всегда слушаете своих поклонников. Воспользуйтесь помощью! Николс, Глэсс, кто там еще? Я проведу аналогию с гонками. Вы пилот, но со своим авто вы – одно целое. В бодибилдинге мозг – это ваш пилот, а тело автомобиль. На гонках у вас целая команда помощников. Я же читал, что Вы управляетесь со всем сами. Это нецелесообразно. Подумайте, каких бы успехов Вы могли достичь с помощью целой команды. Вы только-только открыли свой потенциал! Я должен был Вам это написать. Подумайте!

Интересная аналогия между гонками и бодибилдингом, но я с ней несогласен. Я не хочу платить людям за помощь, если они не знают меня, мой организм. Ведь никто не знает меня лучше, чем я! Это путь проб и ошибок, и я продолжаю учиться. Я сомневаюсь, что кто-нибудь способен рассказать мне нечто такое, чего я еще не знаю.

Поклонники постоянно дают мне советы, что и как делать. Я не возражаю и слушаю, но это вовсе не означает, что я буду им следовать. Я придерживаюсь того, что уже проверено. Вы говорите, что это сработало для Гюнтера. Да, для Гюнтера один раз сработало, но в следующий раз может ничего не получиться. Не думаю, что кто-то за мои деньги способен привести меня туда, куда я не смогу дойти сам.

От набора веса к рельефности

Ли, у Вас самые лучшие руки! Вы становитесь таким огромным между соревнованиями и достигаете потрясающей формы на сцене! Я знаю, что Вы не особо пользуетесь «добавками», поэтому очевидно, что причина в Вашей диете и тренировках. Сколько калорий Вы потребляете в межсезонье и в сезон? Как Вы считаете, у Вас хорошая генетика? Мой рост 172 см, мне 20 лет, и я считаю, что у меня неплохая генетика: маленькие суставы и полные мышечные брюшки. Но переход от 60 кг к 80 кг (в основном натурально) занял у меня три года. Все, что я хочу, это набрать еще 7 кг. Я не собираюсь выступать на соревнованиях и налегать на гормон роста или инсулин. Как мне этого достичь?

Описание моей диеты заняло бы вечность. Я просто ем и не считаю калории во время диеты или в межсезонье. Иногда я ем много, иногда нет. Люди ищут легких путей к большим размерам, но это по-прежнему вопрос правильного питания, тренировок и отдыха – и все станет на свои места. Сидя на диете, я ем то же самое, что и большинство из нас – куриные грудки, рис, постный стейк, рыбу и картофель, а также пью протеиновые коктейли. Вот и все - никаких секретов!

В межсезонье я поедаю все, что хочу, не беспокоясь о мелких деталях. Я провожу тренировку утром, а весь оставшийся день даже не думаю о бодибилдинге. Бывает, в день я ем всего 2-3 раза, а иногда перекусываю через каждый час. Все зависит от самочувствия. У меня нет строгих правил.

Конечно, во время подготовки к выступлению мои мысли направлены на тренировки, диету и кардио, но я не думаю об этом круглые сутки семь дней в неделю. В сезон я ем через каждые 2-3 часа, но если и пропускаю прием пищи, то не схожу с ума от страха, что потеряю размеры.

В соревновательный сезон мой чек из супермаркета довольно длинный – я трачу на еду около 300-350 долларов в неделю. Продукты вроде куриных грудок, рыбы, стейка, фруктов и овощей стоят денег, но в межсезонье счет может и возрасти.

Относительно генетики я считаю, что она у меня хорошая, но не лучшая в мире. Тем не менее, каждый из вас может построить вполне приличную

NASCAR

Исповедь Ли Приста

фигуру без забот о генетике – все дело в упорстве. У Дориана не самая лучшая генетика, но он завоевал титул «Мистер Олимпия» несколько раз. Никогда не позволяйте генетике диктовать вам условия! Насчет ваших 7 килограмм, продолжайте делать то, что делаю я в межсезонье: постоянно и много ешьте, тяжело тренируйтесь и хорошо отдыхайте. Бодибилдинг – это не так уж сложно, как многие пытаются его представить!

Безопасность превыше всего

Недавно у меня был тендинит трицепса – он разрушил всю мою тренировочную программу! Как обойти травму и продолжить тренироваться?

Со мной тоже случались такие неприятности. Существуют некоторые упражнения вроде жимов вниз, которые нагружают мышцы под таким углом, что не беспокоят травмированный регион. В других упражнениях дискомфорт ощущается, но не стоит делать того, что вызывает резкую боль – это опасно. Ваши трицепсы немного работают во время жимовых упражнений для груди и плеч, поэтому будьте осторожны. Лучше перестраховаться, чем потом долго лечиться. Если вы настроены остаться в железном спорте надолго, то у вас еще будет много времени для восстановления утраченных в период травмы силы и размеров.

Жиросжигающий удар

Мне 22 года, у меня лишний вес и повышенное давление. Знаете ли Вы какие-нибудь пищевые добавки, сжигающие жир, но не повышающие давления? Были ли у Вас проблемы с давлением, когда Вы в межсезонье набирали лишний вес?

Нет, никогда, даже при очень большом весе у меня не было таких проблем. Мое давление всегда было в пределах от нормального до пониженного. Поэтому я не могу вам ничего посоветовать по этому поводу. В вашем случае лучше всего – это сбросить вес и следить за потребляемыми жирами. Сейчас на рынке много продуктов, обещающих ускорить метаболизм, но я советую быть с ними осторожней, потому что они ускоряют сердечный ритм и, вероятно, повышают давление. Лучше всего для вас – это изменить диету и приступить к кардиотренировкам. Следите за жирами и солью в вашем рационе. Если захотите применить какую-либо пищевую добавку, обязательно посоветуйтесь с врачом. Ваше кровяное давление никак не совместимо с продуктами, содержащими эфедру, это уж точно. К сожалению, многие люди и даже бодибилдеры склонны игнорировать повышенное давление, что очень неразумно. Однажды оторвется какой-нибудь тромб – и все...

Протеин и еще раз протеин

Я только начал тренироваться. Мой вес 79 кг, а процент жира – 12. С утра я выполняю свою кардиотренировку, а затем ем овсянку. В течение дня я съедаю четыре блюда, богатые протеином, и ограничиваю углеводы ближе к вечеру. После тренировки я выпиваю протеиновый напиток, а потом перекусываю творогом или еще чем-нибудь белковым. Как мне усовершенствовать свою диету?

Во-первых, это очень хорошо, что вы задались этим вопросом. По крайней мере, вы что-то делаете со своим телом и приобретаете опыт. В бодибилдинге вы не можете однажды утром проснуться чемпионом – в ходе тренировок вы пробуете то или иное, и учитесь на своих ошибках. То же самое в питании. У всех разные организмы, и вам предстоит выяснить, что наилучшим образом работает для вашей системы. Лично я стараюсь есть за час до тренировки, но не очень плотно. Вероятно, вам стоит начать вести нутриционалный дневник, чтобы лучше понимать, какие техники и продукты для вас работают, а какие нет.

В качестве утреннего блюда после кардиотренировки я бы порекомендовал дополнить вашу овсянку яичными белками (штук 10-12) или 10 белками и парой целых яиц. Цель – питаться высокопротеиновой пищей на протяжении всего дня. Урезание углеводов к концу дня, по-видимому, работает для большинства людей, но я этого не делаю. Вы можете попробовать включить в свой рацион некоторые полезные жиры, например, филе лосося, хотя я ненавижу рыбу. После тренировки всегда рекомендуется хороший протеиновый коктейль, но даже, несмотря на вашу диету, я бы посоветовал высокоуглеводный напиток, наверное, 50-75 грамм углеводов, чтобы восполнить потери за время сессии.

Творог – это отличный белковый продукт. Правда, я не перекусываю белковыми блюдами, предпочитаю заменять их протеиновыми коктейлями или просто ем свою обычную пищу – постный стейк или куриные грудки. При ваших 79 кг и 12% жира я бы сказал, что вам нужно избавиться от 4% процентов. Достигнув уровня в 8%, вы приобретете отличную форму для бодибилдера-любителя. Кардио я бы занимался по часу в день четыре раза в неделю, постепенно увеличивая объемы, чтобы избежать перетренированности. Как я часто говорю, многие люди сомневались в моей способности входить в форму, но я постоянно доказываю их неправоту, используя старомодные культуристические методы. Придерживайтесь их, и вы попадете туда, куда хотите. Успехов! ***MD***

Вопросы и ответы

Стивен Джей Флэк и Вильям Джей Крамер (Steven J.Fleck & William J.Kraemer)

Силовой тренинг

Некоторые бодибилдеры и пауэрлифтеры выполняют на своих тренировках частичные повторения. Они уверены, что это наилучший способ достичь максимального роста силы. Но я всегда думал, что именно полноамплиудные повторения наилучшим образом повышают силу, и необходимости в частичных повторениях нет. Что говорит по этому поводу спортивная наука?

Частичные повторения уже давно используются бодибилдерами, пауэрлифтерами и другими силовыми атлетами. В книге «Наука и практика силового тренинга» бывший советский спортивный ученый рассказывает об использовании частичных повторений в подготовке атлетов олимпийского и международного уровней. В ней частичные повторения определяются, как «принцип акцентирования». Эта концепция утверждает, что тренинг, включая работу с отягощениями, должен проводиться в ограниченной амплитуде, требующей выработки максимальных усилий. Считается, что такой тип тренинга позволяет нервной системе адаптироваться в ответ на высокие нагрузки, которые обеспечиваются работой в частичных повторениях. Нейральная адаптация, в свою очередь, ведет к увеличению максимальной силы и мощности.

Несмотря на давнюю историю использования атлетами частичных повторений, на эту тему было проведено лишь небольшое число исследований. Частичные повторения широко использовались в реабилитационных центрах, где из-за травм невозможны были полные повторения, что указывает на способность подобной техники увеличивать силу.

В более раннем исследовании, предметом которого были жимы лежа, одна тренировочная сессия показала некоторые преимущества частичных повторений перед полными. Частичные повторения выполнялись над мертвой точкой, которая в жимах лежа обычно лежит в районе пяти-семи сантиметрах над грудью. Результаты эксперимента показали значительное увеличение максимального жима лежа в одном частичном повторении и в пяти частичных повторениях, на 4,8 и 4,1% соответственно. Однако, какого-либо увеличения результатов в одном и пяти полноамплитудных повторениях отмечено не было. Полученные данные ученые связали с нейтральными факторами, обуславливающими рост силы только на том отрезке амплитуды, на котором выполняются частичные повторения.

Ученые полагают, что люди, тренирующиеся исключительно в полной амплитуде, не могут выработать оптимальные усилия на определенном отрезке амплитуды упражнения, что позволяют сделать частичные повторения.

Результаты исследования довольно интересны и говорят о том, что частичные повторения могут привести к очень быстрому (буквально за одну тренировку) росту силы. Поэтому, если вы намерены увеличить силу на определенном участке амплитуды движения, то сможете добиться этого с помощью частичных повторений. Например, в жимах лежа этот метод используется для прохождения мертвой точки. Однако следует помнить, что данное исследование включало в себя только одну тренировочную сессию, поэтому о долгосрочных эффектах частичных повторений можно только догадываться.

Более позднее исследование подтвердило эффективность частичных повторений. В ходе эксперимента четыре группы участников выполняли сгибания ног для бицепсов бедер три раза в неделю на протяжении шести недель в четырех сетах из десяти повторений до отказа. Скорость повторений во всех группах была разной. В первой группе она составляла 30° в секунду в концентрических повторениях, во второй 90° в секунду в концентрических повторениях, в третьей 30° в секунду в эксцентрических повторениях и в четвертой 90° в секунду в эксцентрических повторениях. Все группы выполняли частичные повторения в диапазоне угла в коленях от 30 до 60°, начиная с полностью выпрямленных ног.

Концентрические повторения означают, что ноги только сгибаются, а эксцентрические – только разгибаются. Сила замерялась до и после тренировок. Темп в 30° в секунду был довольно низким, а 90° в секунду относительно высоким. Чтобы при первом темпе согнуть ноги до 90°, требовалось три секунды, при втором одну секунду. Во всех трех группах сила в частичных повторениях (от 30 до 60° в колене) возросла, но не за пределами этих углов. К тому же, все четыре группы показали увеличение выработки изометрических усилий в различных углах в коленях (10, 45 и 80°), то есть, в полной амплитуде. Выводы: частичные повторения могут увеличить силу на том отрезке

амплитуды, на котором выполняются, и, вероятно, за его пределами.

Еще одно исследование выясняло эффекты частичных повторений, полных повторений и их комбинации в жимах лежа в двух сессиях в неделю на протяжении десяти недель. Все группы выполняли по три сета из 15 повторений. Первая группа выполняла полноамплитудные повторения, вторая – частичные над мертвой точкой. Третья, смешанная группа выполняла первые пять недель два сета частичных повторений и один – полных, а вторые пять недель – один частичный сет и два полных. Во всех группах значительно возрос максимальный результат в одном повторении в жиме лежа, однако его величина между группами не особо отличалась. Ученые заключили, что метод частичных повторений можно смело включать в обычные тренировочные протоколы.

Итак, действительно имеются научные подтверждения того, что частичные повторения могут увеличивать силу не только в соответствующем диапазоне движений, но и во всей амплитуде. Однако следует учитывать, что на данный момент не имеется подтверждений преимуществ того или иного метода. Остается еще много практических вопросов. На каком отрезке амплитуды (верхнем, нижнем, в районе мертвой точки) должны выполняться частичные повторения? Сколько их нужно выполнять? Стоит ли комбинировать частичные и полные повторения для максимального роста силы и размеров?

Кроме того, подобные исследования должны проводиться с участием тренированных субъектов, а не обычных людей, чтобы полученные данные оказались ценными для бодибилдеров, пауэрлифтеров и других атлетов. ***MD***

Ссылки:

Barak, Y., Aylon, M. and Dvir, Z. Transferability of strength gains from limited to full range of motion. Med & Sci Sports & Exerc, 36:1413-1420, 2004.

Massey, C.D., Vincent, J., Maneval, M., Moore, M. and Johnson, J.T. An analysis of full range of motion vs. partial range of motion training in the development of strength in on trained men. J Strength Cond Res, 18:518-521, 2004.

Mookerjee, S. and Ratamess, N. Comparison of strength differences and joint action durations between full and partial range of motion bench press exercise. J Strength Cond Res, 13:76-81, 1999.

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР!

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

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

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

Об авторе

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

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

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