Мускула

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT

Вся правда о профессиональной карьере

Филиппинский БОЕЦ

Чарльз Рэй Ард
герой нации

Тестостерон

Война против кортизола

Декстер Джексон

готовится выиграть «Арнольд Классик»

ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #1 2008

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

6 **От редакции**

46 **Декстер Джексон защищает титул!**
Рон Хэррис

64 **Филиппинский боец**
Рон Хэррис

Спортивная наука

16 **Тяги к поясу одной рукой на блоке**
Стивен Элвей

36 **Тестостерон**
Война против кортизола
Дэн Гвартни

Тренировки

8 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

20 **Спроси у Билли**
Билл Уилмор

30 **Отвечает Декстер Джексон**
Декстер Джексон

62 **Гуру культуризма**
Чэд Николс

78 **Техасский бык**
Бренч Уоррен

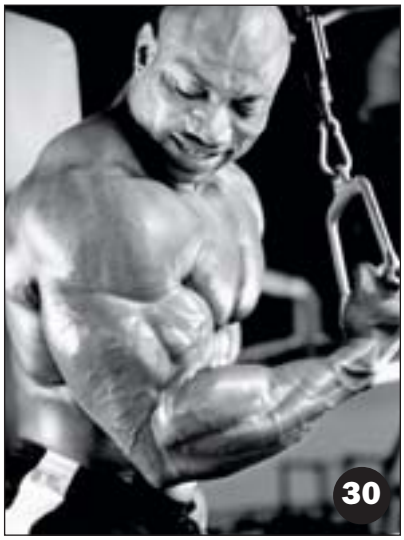
86 **Советует профессионал**
Хэни Рэмбод

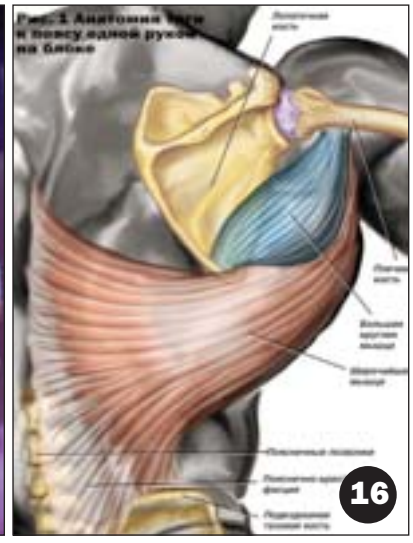
94 **Вопросы и ответы**
Стивен Джей Флэк

Питание

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

На обложке: *Чарльз Рэй Ард (Charles Ray Arde)*
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
Верстка
Юлия Тумакова

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.

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

От редакции

В отличном балансе

Начинается новый год, а вместе с ним - очередной соревновательный сезон. И пока мы заканчиваем этот номер, профессионалы уже почти готовы к участию в новых турнирах. Из писем в редакцию мы знаем, что среди наших читателей есть немало таких, кто хотел бы превратить свое увлечение бодибилдингом в настоящую спортивную карьеру. Вот почему центральный материал номера мы решили отдать как раз обсуждению профессиональных возможностей молодых атлетов. Американский тренер Хэни Рэмбод, у себя на родине заслуживший авторитет творца профессионалов перечисляет в своей статье все самые важные аспекты, необходимые для оценки перспектив атлета в высшей лиге бодибилдинга. Прочтите ее, чтобы еще более пристально и объективно взглянуть на свои успехи. Как знать, может быть именно вас дожидается слава нового героя железного спорта!

С этого номера на разворотах «Мускуляра» появляются две новых фигуры - да еще каких внушительных! - Бренч Уоррен и Билл Уилмор. Оба они уже успели побывать на наших обложках, а теперь каждый получил постоянное место на страницах журнала. В своих персональных рубриках новые члены доблестной команды «MD» будут по традиции отвечать на вопросы поклонников бодибилдинга, делиться собственным опытом и идеями о том, как наилучшим образом развить свое тело, а заодно расскажут, как они сами последовательно поднимались по крутым ступеням профессиональной лестницы.

Кроме того, «Мускуляр» нашел для вас новый образец для подражания - закаленного филиппинского бодибилдера Чарльза Рэя Арда. Его первые соревнования состоялись еще в 1991 году и только спустя 15 лет постоянных тренировок и выступлений он получил долгожданную карту профессионала. Готовы ли вы к таким жертвам ради своей заветной цели? Будет ли у вас столько же упорства и терпения?

Не забыты и ваши любимые атлеты и тренеры. В этот раз особенно повезло Декстеру Джексону - он не только дает советы читателям, но еще и подробно рассказывает о том, как проходит его нынешняя подготовка к турниру «Арнольд Классик». Бодибилдерский гуру Чэд Николс, ответственный за достижения Ронни Коулмэна и Гюнтера Шлиеркампа, также поделится с вами своими большими планами. На прежних местах и колонка нашего эксперта Стивена Джея Флэка, и раздел анатомии упражнений с тяжестями, и новости спортивной науки, медицины и питания.

Итак, новые и хорошо знакомые лица, премьеры рубрик и привычные разделы, классический набор тем и свежий взгляд на них - «Мускуляр» встречает еще один год в балансе формы и содержания, чего желает и вам!

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

Тренинг до отказа и результаты в жиме лежа

Арнольд Шварценеггер в своем фильме «Оставайся голодным» сказал: «Без жжения нет роста!» Австралийские ученые обнаружили, что тренинг до отказа (4 сета из 6 повторений) дал атлетам-юниорам большее увеличение мощности и силы в жиме лежа, чем работа не до отказа (8 сетов из 3 повторений). Участникам группы отказа каждое повторение помогали выполнять тренировочные напарники. В ходе шестинедельного эксперимента увеличение силы и мощности достигло 25-35%. Участники исследования были атлетами с небольшим тренировочным опытом, поэтому данные результаты могут оказаться неприменимыми к серьезным бодибилдерам и мощностным атлетам.

Электростимуляция мышц как дополнение к тренировкам

Мышцы сокращаются, получая сигналы от нервной системы. Электростимуляторы могут дополнительно возбуждать нервную деятельность, заставляя мышцы сокращаться. С 70-х годов электростимуляция широко используется в качестве дополнительного тренировочного метода. Она привлекает своей простотой – нужно лишь прикрепить электроды к целевым мышцам и подать ток. Этот метод действительно эффективно увеличивает мышечную силу. Особенно полезен он атлетам, восстанавливающимся после травмы или операции. Однако полноценных тренировок с тяжестями он заменить не может. Дело в том, что электростимуляция затрагивает только быстросокращающиеся волокна, но никак не повышает эластичность мышц. Данный метод можно использовать в качестве дополнительного приема, но он не заменит тяжелой работы в тренажерном зале.

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

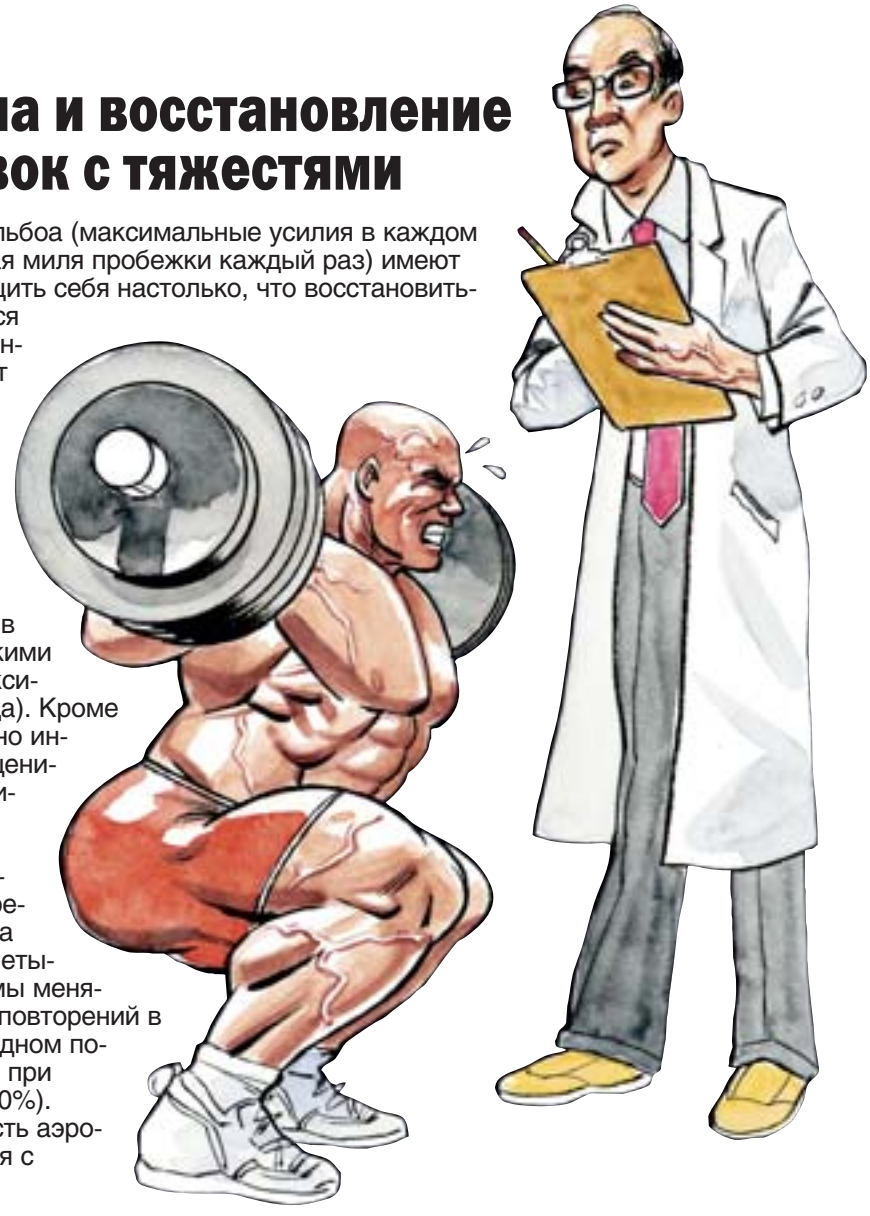
ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

Аэробная форма и восстановление после тренировок с тяжестями

Тренировки в стиле Рокки Бальбоа (максимальные усилия в каждом повторении и дополнительная миля пробежки каждый раз) имеют свои недостатки – можно истощить себя настолько, что восстановиться к следующей сессии окажется невозможным. Тип, объемы и интенсивность тренировки меняют скорость метаболизма на весь оставшийся день, что является очень важным фактором для сжигания жира и построения новых волокон. Ученые Института Нью-Джерси сообщили, что после тренировки с тяжестями пульс и уровень молочной кислоты возвращаются в норму быстрее у людей с высокими аэробными способностями (максимальное потребление кислорода). Кроме того, высокообъемные, умеренно интенсивные тренировки с отягощениями в большей степени увеличивают уровень метаболизма во время восстановления (послетренировочное потребление кислорода). Экспериментальная тренировочная программа состояла из трех сессий приседаний по четыре сета. Интенсивность и объемы менялись с каждой тренировкой (15 повторений в сете при 60% от максимума в одном повторении; 10 повторений в сете при 75%; 4 повторения в сете при 90%). Исследование показало важность аэробики для людей, тренирующихся с тяжелыми весами.



Жимы лежа и разведения рук лежа для активизации грудных мышц и дельтоидов

Многие бодибилдеры предпочитают жимам лежа разведения рук лежа, считая, что они лучше изолируют грудные мышцы. Группа ученых под руководством Элизабет Уэлш (Elizabeth Welsh) обнаружила, что жимы нагружают грудные мышц и плечи лучше, чем разведения рук. Методом электромиографии была измерена активность большой грудной мышцы и переднего дельтоида во время жимов гантелей лежа, жимов штанги и разведений рук с гантелями. Выводом ученых стало то, что жимы штанги и гантелей одинаково хорошо нагружают целевые мышцы. Разведения рук лежа подойдут в качестве дополнительного упражнения, но они активизируют грудные мышцы и передние дельтоиды в меньшей степени.

Будьте здоровы!

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

Избавиться от угрей легко

Угри поражают кожу 85-100% людей в том или ином возрасте. Бодибилдеры, которые принимают анаболические стероиды, особенно страдают от этой проблемы. Угри возникают в результате накопления вокруг волосяных фолликул кожного сала, что вызывает воспаления. Чаще всего угри появляются на лице, верхней части груди и на спине. Тестостерон увеличивает производство кожного сала, чем и объясняются более частые случаи появления угрей у мужчин, нежели у женщин. В недавнем научном обзоре исследователи из Университета Торонто говорят о лечении угрей при помощи втирания в кожу бензоилпероксида, третиноина (Retin-A) или антибиотиков, а также о пероральном приеме антибиотиков, изотретиноина и гормонов. Эффективность лечения зависит от природы и интенсивности угревой сыпи, но обычно состоит из приема 1,5-2 г в день пероральных антибиотиков до полного исчезновения симптомов, а затем из поддерживающей дозы в 500 мг в день, если кожа остается чистой. Обычно лечение занимает до двух месяцев. Так что, справиться с угрями – это возможно.

Растяжка перед упражнениями снижает силу и результативность

Растяжка перед упражнениями – ритуал, который вот уже много лет выполняется огромным числом атлетов. Удивительно, но оказывается, что растяжка вовсе не так полезна, как мы думали. Несколько последних исследований показали, что предварительная растяжка на 15-30 минут снижает мышечную силу и спортивную результативность во взрывной мышечной активности, например, в прыжках. Лучшей разминкой могут стать полноамплитудные упражнения на большие мышечные группы, движения в которых сходны с теми, что выполняются в том виде спорта, которым ты занимаешься. Например, бодибилдеры должны выполнять комплексные упражнения с легкими весами, такие как жимы лежа или приседания. Теннисистам можно при низкой интенсивности поработать с ракеткой в различных движениях, перед тем как выйти на корт. Бегунам, пловцам, велосипедистам и лыжникам лучше начинать двигаться с низкой интенсивностью, прежде чем работать в полную силу. Растяжка необходима для построения силы, расширения амплитуды движений и повышения спортивных показателей, но растягивайтесь только тогда, когда мышцы уже разогреты – после тренировки! Многие эксперты утверждают, что растяжка предотвращает травмы и ускоряет восстановление после них, однако веских доказательство этому не существует.

Будьте здоровы!

Холод и высокое давление могут спровоцировать сердечный приступ

Две трети людей с сердечными заболеваниями умирают от внезапной остановки сердца. Французские ученые заявили, что низкая температура окружающей среды увеличивает риск сердечного приступа у людей с гипертонией. Гипертонию часто называют молчаливым убийцей, потому что она редко показывает какие-либо симптомы. Низкая температура заставляет сосуды сужаться, что затрудняет кровоток и повышает риск закупорки кровеносных сосудов. Исследователи сравнили медицинские данные 748 пациентов, доставленных в больницу с сердечными приступами, и температуру воздуха в дни госпитализации. Сердечные приступы чаще случались у людей с повышенным кровяным давлениемв дни, когда температура воздуха падала ниже +4° С. Низкая температура удвоила вероятность сердечного приступа у пациентов. Риск еще больше возрастал, когда температура в течение дня падала более чем на 5° – неважно, холодная была погода или нет. Низкая температура воздуха повышает давление у гипертоников. Наибольшая частота сердечных приступов наблюдалась во время приближения холодных фронтов. Следи за своим давлением, делай все, чтобы его снизить и не мерзни!

Диеты с низким гликемическим индексом: никаких преимуществ для потери веса

Пропагандисты низкоуглеводных диет рекомендуют людям потреблять продукты с низким гликемическим индексом, чтобы предотвратить голод и создать условия для снижения веса. Гликемический индекс показывает, насколько быстро потребляемый продукт поднимает уровень сахара в крови. Высокогликемичные продукты быстро расщепляются в желудке и стремительно поднимают сахар в крови. Это запускает реакцию инсулина, который понижает количество сахара, что быстро приводит к появлению голода и способствует отложению жира. Датские ученые обнаружили, что гликемический индекс продуктов не оказал влияния на чувство голода или вес тела участников 10-недельного эксперимента. Участники группы низкогликемичной диеты показали снижение уровня LDL (вредного холестерина), но никаких изменений в метаболизме инсулина, уровне сахара в покое, триглицеридах (кровяных жиров) или HDL (полезного холестерина) по сравнению с группой высокогликемичной диеты не наблюдалось. Таким образом, потребление низкогликемичных продуктов может снизить LDL, но никак не отразится на показателях сахара в крови или композиции тела.

Стивен Элвей (Steven Alway), иллюстрации Вильям Гамильтон (William P.Hamilton)

Тяги к поясу одной рукой на блоке

Если говорить о развитии мышц спины у обладателей титула «Мистер Олимпия», то первая деталь, которую нужно отметить, это общая для всех потрясающая толщина, а кроме того – совершенство в развитии средней и нижней частей.

У бодибилдера может быть очень хорошая спина, но при внимательном рассмотрении часто оказывается, что ей недостает развития в области ближе к тазу. Возможно, это происходит оттого, что строить нижние отделы широчайших мышц спины немного труднее, чем верхние. Но именно этот нюанс может решить вопрос о победе в турнире.

Если вы не одарены мощно развитой спиной от природы, то над нижней частью широчайших спины придется попотеть. Тяги штанги или гантели в наклоне – один из способов приблизиться к группе бодибилдеров с выдающимися спинами, потому что эти упражнения заметно стимулируют мышечный рост, работая на массу и толщину. Тяги к поясу одной рукой на блоке – одна из модификаций традиционных тяг, преимущество которой состоит в значительной растяжке, которая не может быть достигнута при работе со свободными весами. Такие тяги не просто делают спину толще, но и улучшают ее общий вид, визуально выделяя область над талией. Тяги одной рукой хорошо нагружают середину спины, особенно большие круглые мышцы, а если тянуть низко к поясу, то еще и нижний отдел широчайших спины.

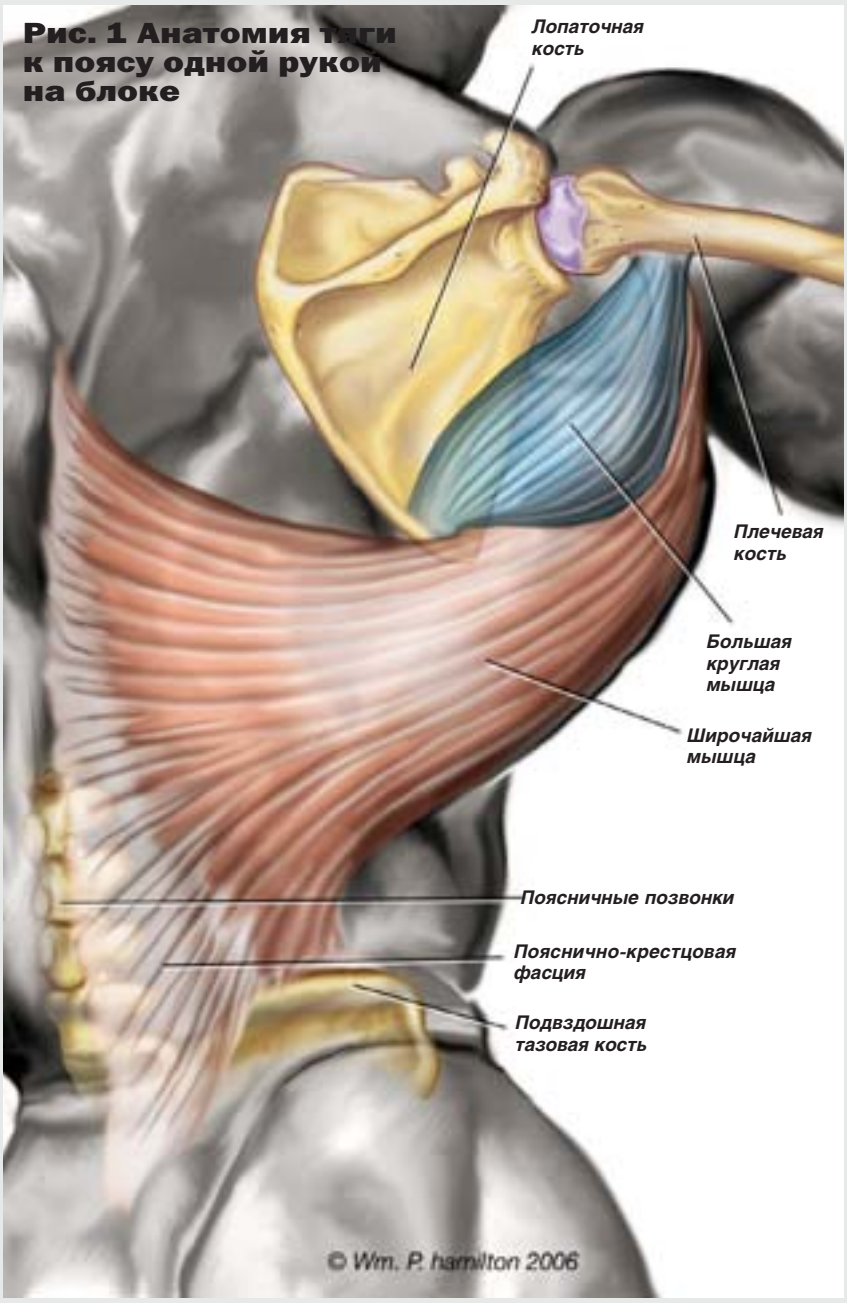


Рис. 1 Анатомия тяги к поясу одной рукой на блоке

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

Рис. 2 Тяги к поясу одной рукой на блоке (старт)

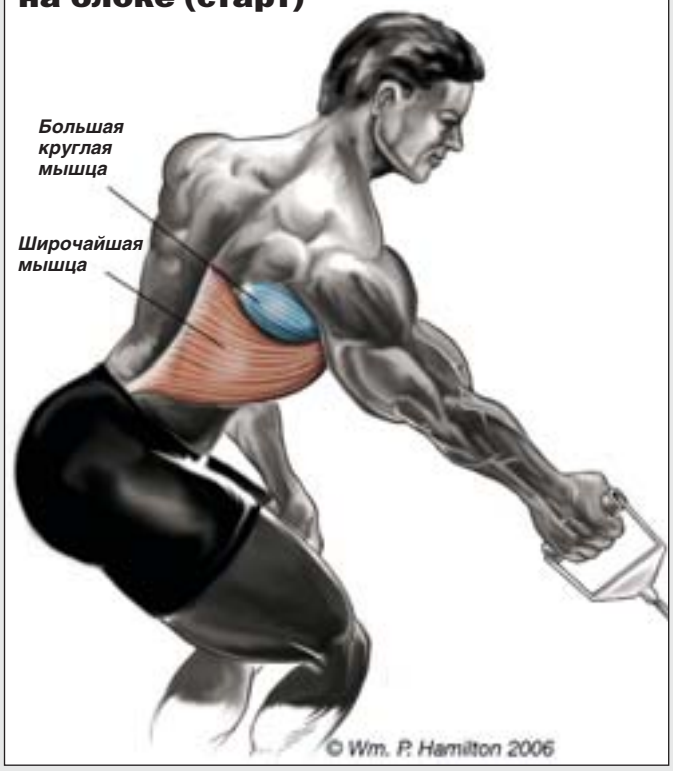
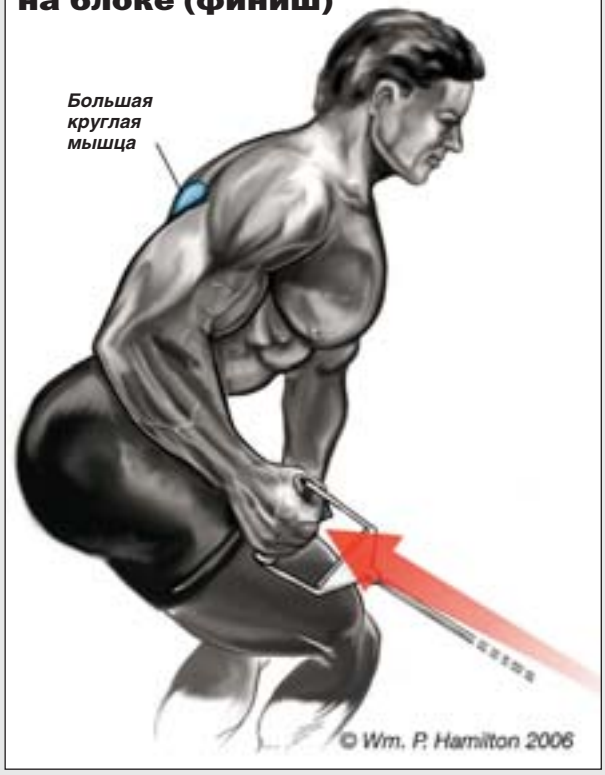


Рис. 3 Тяги к поясу одной рукой на блоке (финиш)



Строение и функции

В вопросах построения ширины спины ***широчайшие мышцы*** играют решающую роль. Широчайшая начинается сразу в нескольких местах, включая грудные позвонки, кости таза, нижние ребра и тораколюмбарную фасцию (широкое соединительное полотно, охватывающее нижний отдел спины).

От точек крепления все волокна сходятся в один пучок и крепятся к верхней части плечевой кости. Именно эта мышца в основном и отвечает за ширину спины от таза до самых плеч. В силу веерообразного расположения волокон, каждое из них обладает собственным углом тяги в зависимости от точки крепления. Главная их функция при одновременной работе – это выпрямление плечевого сустава (тяга плечевой кости назад), а также ее приведение (приближение к серединной линии корпуса) и внутренний поворот в плечевом суставе. Нижний отдел широчайшей мышцы спины обладает более прямым углом тяги, когда рука поднята на 30-45^0 выше параллели полу, средний отдел – при работе руки на уровне груди, верхний – при работе выше уровня плеч.

Большая круглая мышца определяет ширину спины в районе подмышечной впадины и активно работает при выполнении тяг к поясу. Начинается она на внутреннем крае лопатки и затем идет к точке крепления на верхней части плечевой кости. Большая круглая мышца помогает выпрямлять плечевой сустав и поворачивать плечевую кость внутрь. Тяги к поясу на низком блоке активизируют первую функцию. Поскольку большая круглая мышца начинается на лопаточной кости, она активнее работает при положении рук на уровне середины груди, и менее активно – при приближении руки к тазу. Для оптимальной ее активизации необходимо полное сокращение.

Тяги к поясу одной рукой на низком блоке

1. Встаньте примерно в метре от низкого блока, возьмитесь за рукоятку одной рукой и немного отступите назад. Ноги поставьте на ширину плеч.

2. Наклонитесь вперед в поясе, чтобы корпус занял положение примерно в 30-40^0 по отношению к полу (это нужно для того, чтобы оптимально задействовать нижние отделы широчайших мышц спины). Согните ноги в коленях и в тазобедренных суставах так, чтобы угол между торсом и бедрами составил 90^0. Согнутые колени помогут отчасти снять нагрузку с бедер и тазобедренного сустава. Упритесь левой рукой в бедро чуть выше колена, чтобы придать стабильное положение верхней части тела.

3. Правую кисть приведите в нейтральную позицию – ладонь смотрит влево. Выбранное отягощение на блоке при выпрямлении руки не должно

опускаться на оставшийся вес. Если это происходит, отступите немного назад.

4. Вдохните и на выдохе оттяните рукоятку блока как можно дальше назад, за спину. Тяните к поясу примерно на уровне пупка. Для наиболее полной активизации большой круглой мышцы и широчайшей мышцы спины тяните руку как можно дальше назад.

5. Очень важно во время выполнения повторений не сгибаться и не разгибаться в поясе, чтобы не получить травму поясницы, риск которой возрастает при резких движениях.

6. Медленно, за 3-4 секунды верните руку в исходную позицию, но не останавливайтесь в этом месте. Постарайтесь добиться растяжки большой круглой мышцы спины и широчайшей мышцы спины, позволив весу растянуть их на несколько сантиметров дальше, вниз. Задержитесь в растянутой позиции на 5 секунд перед тем, как начать новое повторение. И снова – не позволяйте себе никаких движений в области низа спины, но убедитесь, что достигнута растяжка ее средней и верхней частей.

7. Закончив сет одной рукой, немного отдохните и выполните подход другой рукой.

Можно выполнять это упражнение и без опоры свободной рукой, но это увеличит нестабильность верха тела. Более того, если у вас уже были травмы низа спины, то придется позаботиться о снижении риска. Согнутые колени также стабилизируют тело, снижая риск травмы.

Кроме упомянутых мышц, в этом движении активно работают несколько мелких мышечных групп, например, мышцы лопаток и нижний отдел трапециевидных мышц, поэтому вы получите хорошую накачку практически всех мышц низа и середины спины.

Растяжка в исходной позиции упражнения очень важна – выполняемая под нагрузкой, она ускоряет синтез протеина, обеспечивая дополнительный стимул мышечному росту. Не многие упражнения решают эту задачу, тяги к поясу на низком блоке – одно из них. Но только не переусердствуйте – вам совсем не нужно смещение плечевого сустава и травмы суставной сумки плечевого пояса. Ваша единственная задача – растянуть широчайшую и большую круглую мышцы спины. Время отдыха между подходами можете заполнить растяжкой, взявшись руками за вертикальную опору и выгибая туловище в сторону от нее.

Каждому читателю нашего журнала понятно, что мышцы невозможно построить одним лишь чтением статей. Чтобы увидеть через несколько лет солидные результаты требуется много работы, упорство и терпение. Уже через несколько месяцев регулярного выполнения упражнений, таких как вышеописанное, вы начнете наблюдать изменения структуры спины. Вероятно, окружающие заметят прогресс еще раньше. Выполнение тяг к поясу на низком блоке не подразумевает отказа от тяжелых тяг гантелей и штанги, они – лишь дополнение к основной работе, которое подарит вам новые размеры. Разве пример Дориана Йейтса и Ронни Коулмэна не убедителен? ***MD***

Ссылки:

1. Agur, AMR and MJ Lee. Grants Atlas of Anatomy, Tenth Edition. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins 1999, pp. 442-453.
2. Butterwick, D. J., Mohtadi, N. G., Meeuwisse, W. H., & Frizzell, J. B. Rupture of latissimus dorsi in an athlete. Clin J Sport Med, 2003, 13, 189-191.
3. Kuechle DK, Newman SR, Itoi E, Morrey BF. An KN Shoulder muscle moment arms during horizontal flexion and elevation. J Shoulder Elbow Surg, 1997 Sep-Oct;6(5):429-39.
4. Lehman, G. J., Buchan, D. D., Lundy, A., Myers, N., & Nalborczyk, A. Variations in muscle activation levels during traditional latissimus dorsi weight training exercises: An experimental study. 2004 Dyn Med, 3, 4.
5. McMulkin ML, Woldstad JC, Hughes RE. Torso loading via a harness method activates trunk muscles less than a hand loading method. J Biomech, 1998 Apr;31(4):391-5.
6. Moore, K.L. and A.F. Dalley II. Clinically oriented Anatomy. Fourth Edition. Baltimore, Lippincott Williams & Williams, 1999, pp. 690-697.
7. Williams GR Jr, Shakil M, Klimkiewicz J, Iannotti JP. Anatomy of the scapulothoracic articulation.
8. Clin Orthop, 1999 Feb;(359):237-46.

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

Спроси у Билли

Билл Уилмор (Bill Wilmore)

Перед вами – первая персональная колонка Билла Уилмора (Bill Wilmore), чемпиона «NPC Nationals» 2005 года, недавно принятого в команду «MD». Новый профи покажет вам, как превратить сокрушительное поражение в блестящую победу и проведет вас через все тернии на пути к успеху.

Я тренируюсь уже несколько лет и до сих пор не знаю, должны ли мышцы болеть после тренировки. Я постоянно слышу, как ребята в зале говорят, что тренировка прошла отлично, потому что потом у них несколько дней болели мышцы. У моего друга даже есть своя проверка: он нажимает на мышцу пальцем, и если это больно, то он считает, что тренировка прошла успешно. Мои трицепсы и дельтоиды никогда не болят, но при этом опережают по росту все остальные части тела. Так нужна ли боль, или нет?

Об этом постоянно спорят, и я слышал самые разные аргументы. Лишь в одном люди согласны: боль в мышцах – это результат микроповреждений мышечных и соединительных волокон. Честно говоря, пока еще не высказано убедительных доказательств связи между болью в мышцах и их ростом. Но если бы у меня был выбор, то я предпочел бы, чтобы мышцы после тренировки все-таки болели.

Обычно они болят после особенно тяжелой работы в спортзале. Если у меня проходит мощная тренировка, то потом мои мышцы два дня болят. Еще так бывает, когда начинаешь тренироваться после долгого перерыва – мышцы болят даже при небольших нагрузках. Если я пробую какие-то новые упражнения или техники, вроде сетов со сбрасыванием веса, суперсетов или гигантсетов, которых не применяю постоянно – есть шансы, что на следующий день мышцы тоже будут болеть.

Мне кажется, что есть такие мышечные группы, которые болят после тренировок меньше других. Например, плечи вообще никогда не болят, но растут при этом прекрасно. Грудь и спина болят почти всегда, но зато они развиты у меня лучше всех. Если после тренировки мои мышцы не болят, значит, я плохо поработал. Тем не менее, я вижу прогресс даже если не чувст-

PHATMUSCLE

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

Спроси у Билли

вую никакой боли в мышцах.

Отношение к мышечной боли у всех разное. Я слышал, что у Дориана Йейтса никогда не болела спина, но, согласись, она была невероятной. Если на тренировке ног я сменю положение стоп, глубину приседа или использую более высокие или низкие повторения, то квадрицепсы обязательно заболят на следующий день. Все непривычное для мышц заставляет их болеть, и для бодибилдера это означает новый стимул роста. Если за полгода регулярных тренировок определенная мышечная группа не болела ни разу (подчеркиваю, она не должна болеть каждый раз), то пора пересматривать программу и вносить в нее изменения. Главное – это мышечный рост. Только он должен быть твоей заботой.

Я тренируюсь уже два года и хочу попробовать выступить на соревнованиях. Я довольно силен во всех упражнениях, и у меня хороший баланс, за исключением спины и ног (которые я сейчас пытаюсь усовершенствовать). С питанием и аэробными нагрузками все в порядке, но я никак не могу добиться улучшения нейромышечных связей, о которых столько слышал. Как мне это сделать? Когда я спрашиваю об этом ребят в спортзале, то мне советуют больше концентрироваться. Концентрироваться на чем? Я стараюсь, но все равно плохо чувствую свои мышцы.

Если ты не ощущаешь связи между мозгом и тренируемой мышечной группой, то никогда не сможешь извлечь всей пользы из тренировки. Важнейшая часть работы бодибилдера в спортзале – это ощущение работы мышц. Просто поднимая тяжести, никогда не добиться полноценного развития тела. Если вес тяжестей – твой единственный интерес, то ты не бодибилдер, а пауэрлифтер.

Приведу пример. При работе над грудью и спиной я хорошо ощущаю иннервацию, и неудивительно, что эти части тела у меня растут быстрее всего. В

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

любом движении для них я всегда могу достичь максимальной растяжки и сокращения. Они и болят чаще других. Все это преобразуется в отличный рост и развитие. У каждого бодибилдера есть часть тела, которую он хорошо чувствует без всяких усилий. Так вот, цель настоящего бодибилдера – чувствовать работу буквально каждой мышцы. Подскажу тебе несколько хитростей, позволяющих установить эту связь.

Заметив отстающую мышцу, попробуй понять, почему ты ее не чувствуешь. В 99% случаев это происходит из-за слишком большой нагрузки и весов, не дающих тебе правильно выполнять упражнения. Я уже сказал, что твоя тренировочная задача не в том, чтобы прийти в спортзал и поднять максимальный вес, твоя цель – прийти и тренировать мышцы. Это означает работу в полной амплитуде, растяжку и сокращение с максимально тяжелым весом, позволяющим сделать это правильно. Самое верное средство в такой ситуации – снизить веса. Оставь гордыню и не обращай внимания на смешки в зале. Можешь даже пользоваться одним только грифом, если это необходимо. Выполняй движения медленно, чувствуя каждое сокращение и растяжку мышц. Когда научишься делать это с легкими весами, начинай медленно и постепенно увеличивать их. Если тебе наконец удастся прочувствовать работу мышц в одном сете, не вешай сразу же на гриф 20-килограммовые блины. Тебе нужны время, старание и терпение.

Можно сделать еще одну вещь (лучше дома) – провести тренировку без тренажеров и

даже без тяжестей. Выполняй движения из своей тренировки перед зеркалом, чтобы полностью прочувствовать их. Смотри, как мышцы двигаются, как они сокращаются и растягиваются, а потом попробуй повторить движения в спортзале, начав с легких весов. Когда поймешь, что у тебя получается, начинай повышать веса. Если опять потеряешь это ощущение, не мешкая снижай вес.

Между сетами сокращай мышцы, чтобы закрепить нервно-мышечную связь. Очень скоро ты научишься сокращать мышцы, не глядя на себя в зеркало. Особенно этот навык пригодится для мышц, которых ты не можешь увидеть, например, для спины или бицепсов бедер. Это позволит лучше контролировать их во время тренировки.

И, наконец, попробуй освоить психологический прием

визуализации. Если ты не видишь в своем воображении, как мышцы раздуваются и растут, становясь все больше, ты упускаешь очень важную часть процесса их развития. Не нужно каждый раз смотреть в зеркало на свои бицепсы, чтобы почувствовать их растягивание и сокращение, эта картина должна быть в твоем мозгу, ты должен видеть ее с закрытыми глазами. Вообрази свои бицепсы горными вершинами. Представляй свою спину рельефной картой местности, думай о бицепсах бедер, как о стальных тросах. Может быть, все это звучит странно, но это действительно повышает эффективность тренировок.

У меня есть несколько друзей, которые работают персональными тренерами в фитнес-залах. Никто из них не является профессиональным бодибилдером и ничего не знает толком про тренинг. Они получили сертификаты и теперь тренируют домохозяек, которые хотят похудеть. Они и меня хотят вовлечь в это дело, но мне хочется стать настоящим бодибилдером и, может быть, даже выступать на национальном уровне. Я самый большой парень в спортзале, и люди часто задают мне вопросы. Я хотел бы узнать, не помешают ли тренировки других людей моим собственным занятиям? Я подозреваю, что мне придется тренировать в основном женщин, и немного сомневаюсь.

Я работаю персональным тренером со дня своей победы на турнире «Мистер Пенсильвания» в 21-летнем возрасте. После моей победы ко мне подошел один парень и спросил, не хочу ли я потренировать двух женщин за 50$ в час. «Пятьдесят баксов в час?! – подумал я. – Я никогда не получал столько денег за один час. Конечно, приводи их!» В те дни не нужно было никаких сертификатов или страховок, или процентов владельцу зала, достаточно было просто иметь имя.

Сегодня я тренирую по пять клиентов в день. Я работаю с каждым, кто хочет изменить свое тело и, в общем-то, жизнь к лучшему. Среди моих клиентов есть и ребята, и девушки, и пожилые люди, и среднего возраста. По мере приближения к соревнованиям я уменьшаю количество клиентов до четырех в день, а за 4-6 недель до соревнований прекращаю работу с клиентами. Они все понимают и не обижаются.

Что касается женщин, то они поначалу боятся меня, и это понятно при моих размерах. Но по ходу занятий мне всегда удается завоевать их доверие. Поначалу они бывают шокированы моими огромными мускулами, но потом понимают, что я обычный земной парень, который помогает им изменить фигуру и образ жизни. Затем они рассказывают знакомым о своем тренере. Многие мои клиенты приходят на соревнования, чтобы поддержать меня. Знакомясь с образом жизни профессионального бодибилдера, они начинают понимать, каких жертв это требует.

Благодаря тренерской работе, мои знания о спорте постоянно пополняются. Когда ты должен показывать людям, как делать то или иное упражнение, то стараешься изучить все до мелочей. Я должен быть компетентным. Например, если меня спросят, как я тренирую ту или иную часть тела, или как стать сильнее, я не могу просто сказать: «Делай вот так». Это не поможет. Я должен взять собственный опыт и разобраться, что именно делаю я. Потом я вычленяю из этого опыта все самое полезное и передаю им. Иногда, составляя тренировку для клиента, я думаю: «Надо же, отличная программа, попробую-ка я делать ее сам!» Иногда я переношу элементы своих собственных тренировок в программы клиентов. Если человек хочет увеличить руки, я даю ему свою программу для рук (модифицированную, ко-

Благодаря тренерской работе, мои знания о спорте постоянно пополняются. Когда ты должен показывать людям, как делать то или иное упражнение, то стараешься изучить все до мелочей. Я должен быть компетентным

нечно). Бывает, клиент спрашивает, почему приносит пользу та или иная методика или упражнение, и я должен это объяснить. Иногда мы интуитивно понимаем что-то, чего не могут понять другие. Я должен использовать весь свой тренировочный опыт и знания, чтобы ответить на каждый вопрос. Многие клиенты хотят знать больше, чем просто технику выполнения упражнений, они задают тысячу вопросов: почему, как, что и когда. Они заставляют меня искать информацию, потому что я знаю, что простой ответ их не удовлетворит. Между прочим, каждый, кто учит людей, знает, что учатся не только студенты у преподавателей, но и преподаватели у студентов.

Тренировочный день Билла Уилмора

7.00 *Подъем*
1-й прием пищи: протеиновый коктейль, тарелка овсянки
9.30 *Тренировка первого клиента*
10.30 *2-й прием пищи: оладьи, омлет*
11.30-13.00 *Дневной сон*
13.00 *3-й прием пищи: 300 г стейка или цыпленка, 2 чашки риса*
14.30 *Тренировка*
16.00 *Протеиновый коктейль*
16.30 *Тренировка клиента*
18.00 *4-й прием пищи: 300 г стейка или цыпленка, 2 чашки риса или картофеля*
19.00-21.00 *Тренировки двоих-троих клиентов*
21.30 *Протеиновый коктейль*
Отъезд домой
0.00 *5-й прием пищи: омлет из яичных белков, овсянка*
0.30 *Сон*
Пищевые добавки: глютамин, витаминно-минеральный комплекс, витамин С

Я – твой большой поклонник с тех пор, как ты занял второе место после Мэтта Дювэля в 2003 году. Мой брат играл в баскетбол в колледже и даже был в составе NBA. Он сказал, что между любительским и профессиональным спортом есть огромные различия. Можно ли сказать то же самое о бодибилдинге? Есть, например, разница между любительским бодибилдингом, NPC и IFBB?

Ты хочешь знать, существует ли разница между любителем и профессионалом? И да, и нет. Когда я был любителем, я спокойно ходил в спортзал и еще успевал тренировать собственных клиентов. В остальное время я ел и спал. Эти беззаботные (по сравнению с нынешними) деньки канули в лету. Теперь я должен тщательно планировать свой день, потому что у меня появилось множество новых обязанностей. Я должен представлять компанию, которая заключила со мной рекламный контракт, я должен писать колонку для «MD», я должен встречаться с людьми, общаться, фотографироваться – и еще много других дел! Впрочем, мне все это нравится. Зарабатывать себе на жизнь любимым делом – это здорово!

Моя диета и тренировки остались такими же, как и прежде, но все же есть в образе жизни профессионала свои отличия от жизни бодибилдера-любителя. Прежде всего, это уровень ожиданий и стремлений. Любитель – это первый шаг к статусу профессионала. Зачем любители тяжело работают в спортзале? Ведь никаких призовых денег нет, и никто не обещает им выгодного контракта. На любительском уровне невозможно зарабатывать себе на жизнь одним только бодибилдингом. Большинство любителей соревнуются и еще где-нибудь работают – как правило, персональными тренерами. Я знаю многих любителей, которые планируют свой отпуск так, чтобы он пришелся на сезон соревнований, и чтобы можно было съездить в Лас-Вегас или Атланту. Многим из них просто нравится соревноваться. Для них выступление на турнире само по себе награда. Кубок, который можно с гордостью поставить на полку в гостиной – это предел их мечтаний. Не вижу в этом ничего плохого и вполне понимаю таких ребят.

Если ты выиграешь в своей категории или в общем зачете на «USA», «Nationals» или «North American Championships», то получишь больше, чем просто титул. Призовых денег пока еще нет, зато есть другое – возможность зарабатывать себе на жизнь любимым делом. Ну, а когда ты получаешь профессиональную карту, перед тобой открываются совершенно новые перспективы.

Поднявшись до национального уровня, приходится задуматься о своих дальнейших планах. Новая цель – победа в кругу профессионалов, а это означает совершенно иной подход к тренировкам и питанию. Дальше планка поднимается еще выше, а соревнования становятся все тяжелее. Теперь рядом с тобой стоят суперпрофессионалы, соперничать с которыми гораздо труднее. Придется еще серьезнее работать в спортзале, чтобы извлечь максимум из своего потенциала. И нужно быть готовым принять любой вызов. ***MD***

Отвечает Декстер Джексон

Декстер Джексон (Dexter Jackson)

Перспективы

Мой рост – 170 см, вес – 91 кг. Я никогда не принимал стероиды и не собираюсь этого делать. Какого прироста мышечной массы при моем росте я могу ожидать? И – просто из любопытства – каким он мог бы быть в случае применения стероидов?

Вот это вопрос! Если я скажу, что этого никто не знает точно, то ты можешь подумать, что я ухожу от ответа. Поэтому давай по порядку. Прежде всего, твои показатели мне ничего не говорят: то ли ты поджарый и выглядишь, как профессиональный бодибилдер, то ли у тебя слишком много жира. Об этом ты ничего не сказал. Кроме того, ты не сообщил свой возраст, стаж тренировок и даже строение скелета (тонкая или толстая кость). Между тем, это очень важно для точной оценки потенциала того или иного человека.

Во-вторых, ты можешь питаться или тренироваться неправильно. Кроме того, твой возможный мышечный вес во многом зависит от генетики, а ты не сможешь ее оценить до тех пор, пока не потренируешься 5-10 лет.

В своей жизни я встречал очень много прекрасно развитых «натуральных» бодибилдеров. Фигуры некоторых были даже лучше, чем у многих профи, которые не гнушались стероидами. Стали бы они больше и мускулистее, если бы перешли на стероиды? Да, несомненно, но насколько – это еще вопрос. Каждый человек по-разному реагирует на стероиды, это знают многие атлеты. Один может сесть на легкий цикл и набрать за пару месяцев 15 кг, другой – при двойном количестве стероидов получит лишь 5 кг мышечной массы, если ему повезет. Я видел такое не раз, и не перестаю удивляться, какие мы все разные.

Тем не менее, среди бодибилдеров существует вера в то, что все, что им нужно, это некий волшебный цикл, от которого наутро они проснутся с 30-килограммовой прибавкой в весе. Я никогда не увлекался на стероидами, но даже если бы я делал это, то не смог бы весить больше 105-110 кг в соревновательный сезон. У меня очень быстрый метаболизм, поэтому набор веса для меня всегда был трудным делом. А ведь есть такие атлеты, которые при меньшем, чем у меня росте, могут набрать вес, едва лишь подумав об этом. Ли Прист, например, легко может весить 137 кг при росте 162 см!

Ну, ладно, тебе может быть нет дела до меня или Приста, поэтому вернемся к твоему вопросу. Если ты тренируешься меньше 10 лет, то, возможно, ты еще сможешь набрать 5-10 кг солидных мышц. Плохие же новости в том, что для приобретения этой массы натуральным способом тебе придется потратить 5-10 лет. Однако при этом ты останешься совершенно здоровым, и никогда не будешь беспокоиться о потере набранных мышц, что может легко случиться при отказе от стероидов. Ребята на стероидах набирают все свои мышцы годам к 30-35, зато среди «натуралов» я встречал тех, кто продолжает расти в 40 и даже в 50 лет. Продолжай тренироваться, читай «MD», узнавай больше о питании и пищевых добавках, и ты будешь стабильно и без вреда для здоровья наращивать мышцы.

Правда или вызов?

Правда ли, что ты тренируешься три раза в неделю или это шутка? Я спрашиваю потому, что я сам тренировался три раза в неделю целый год – и все безрезультатно! Я стал расти только тогда, когда перешел на четыре, а потом и на пять сессий в неделю. Поэтому, если ты дорожишь своими читателями, честно скажи нам, что трех тренировок в неделю – недостаточно!

Мне очень неприятно слышать такие обвинения, но на заданный вопрос я все же отвечу. Я много писал о своих тренировках и диетах, для этого обратись к предыдущим номерам журнала. Три дня в неделю – это в самый раз для меня, можешь спросить любого человека из моего спортзала во Флориде. Я пробовал тренироваться 6 раз в неделю, как это делают все, но такая практика не привела меня никуда. Если бы я продолжал в том же духе, то ты никогда бы не читал эту колонку. Может, я и вышел бы на национальный уровень, но никогда бы не стал профессионалом.

В свое время я начал экспериментировать со своей тренировочной программой. Сначала я перешел на 5 сессий в неделю, чтобы посмотреть на отклик организма – стану ли я сильнее, слабее или ничего не изменится. Я немного вырос и стал сильнее, поэтому я попробовал перейти на 4 тренировки в неделю и снова вырос. Еще через несколько месяцев я стал тренироваться всего 3 раза в неде-

Отвечает Декстер Джексон

лю. Очевидно, что восстановительные способности у меня гораздо слабее, чем у большинства профи и даже любителей, поэтому три тренировки в неделю стали для меня идеальной формулой. Я стал в профессионалом в легком тяжелом весе – 89 кг. Сейчас во время соревнований я вешу 98-100 кг. Я уверен, что если бы я продолжил тренироваться 6 раз в неделю, то сейчас бы выступал в категории не выше 100 кг.

Ты сказал, что наилучшего прогресса добился, тренируясь пять раз в неделю? Знаешь, о чем это говорит? О том, что мы с тобой – разные люди. Заметь, я никогда не говорил, что тренироваться три раза в неделю должны все. Многие могут работать и чаще, хорошо при этом восстанавливаясь и не переставая расти. Но я уверен, что есть и такие атлеты, которым для роста достаточно двух сессий в неделю. Майк Ментзер впервые заставил нас задуматься не только о тренировках, но и о восстановлении после них. Следующим был Дориан Йейтс. За свои шесть лет царствования на олимпийском троне он никогда не тренировался больше четырех раз в неделю и делал гораздо меньше сетов на каждую часть тела, чем его соперники.

Делай только то, что работает для тебя самого. Если ты постоянно добиваешься стабильных результатов – лучше ничего не меняй. Если прогресс остановился – значит, пришло время внимательно взглянуть на свою программу и поискать причину застоя. В большинстве случаев это слишком частые тренировки. Если рост мышц прекратился, то первое, на что надо обратить внимание, это восстановление. Я считаю, что вне зависимости от частоты тренировок, большинству людей не нужно тренировать каждую часть тела больше одного раза в неделю.

Польза от белка

Действительно ли нужно принимать белковые пищевые добавки? В моем спортзале есть старые опытные бодибилдеры, которые считают, что это пустая трата денег. Они говорят: все, что нужно бодибилдеру – это на-

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

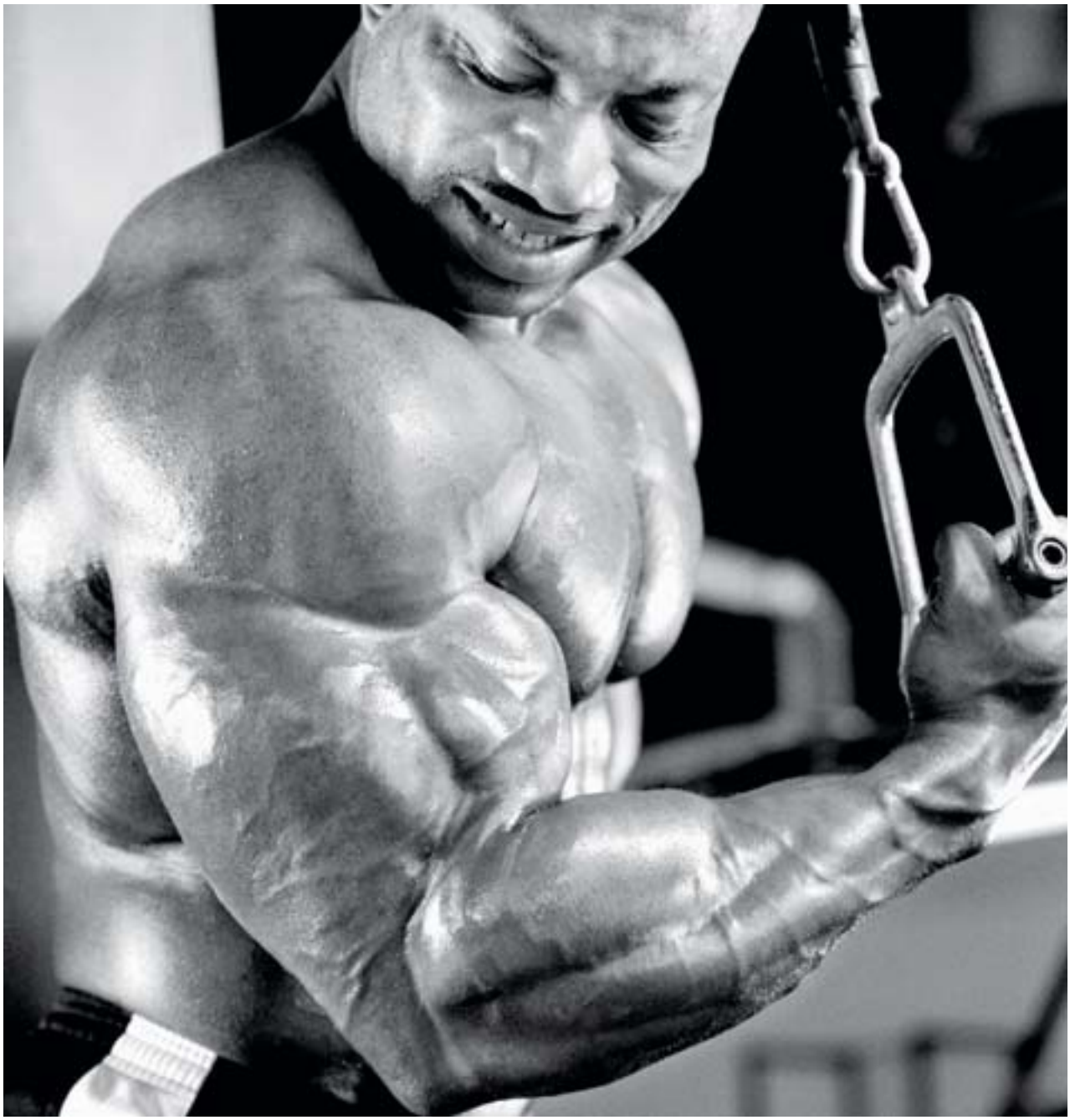
G-FACTOR
(72 капс)
L-Аргинин,
L-Орнитин,
L-Лизин + **Цинк**
и Йохимбин

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



туральная пища. В свое время (50-60-е годы) они строили силу и размеры без всякого сывороточного протеина и батончиков. Так стоит ли мне пить протеиновые коктейли или нужно просто есть белковую пищу? Должен сказать, что я студент и денег у меня не так уж много.

Я точно знаю, что даже 50 лет назад бодибилдеры выпивали по несколько коктейлей в день вместе с обычной пищей или между ее приемами. Многие ветераны говорили мне об этом. Они смешивали цельное молоко с яйцами, мороженым и примитивными протеиновыми порошками, которые тогда выпускали Боб Хофман и Джо Вейдер. Недостатком было то, что все эти продукты были слишком жирными по сегодняшним стандартам. Если бы тогда атлеты обладали более глубокими познаниями в области питания, то добивались бы гораздо лучшего рельефа.

Итак, нужно ли пить белковые коктейли? Теоретически, нет. Если ты можешь позволить себе сидеть дома и есть белковую пищу каждые два часа, то все будет в порядке, но я знаю очень немногих, у кого есть такая возможность. Даже я, будучи профессиональным бодибилдером, не могу позволить себе такого. Если честно, то мне было бы

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

Отвечает Декстер Джексон

жаль тратить полдня на то, чтобы тщательно пережевывать мясо. Гораздо проще смешать за минуту коктейль и выпить его. Это такая экономия времени! У меня есть жена и дети, мне хочется проводить время с ними. Лучше взять с собой пару бутылочек протеинового напитка, чем таскать сумку-холодильник, набитую куриными грудками и рисом.

Другой вопрос в том, сколько мяса тебе нужно съедать, чтобы получать 3 г белка на каждый килограмм веса тела, как рекомендуют спортивные нутриционисты. Допустим, ты весишь 100 кг. Чтобы получать 300 г белка, ты должен ежедневно съедать десять куриных грудок или целых 75 яичных белков! Не знаю, как тебя, но меня в дрожь бросает от одной только мысли о подобном рационе – челюсти судорогой сведет. А если вместо этого ты приготовишь себе три коктейля с 40 г белка в каждом, то получишь почти половину того, что требуется. Ты упомянул о нехватке денег – возьми калькулятор и посчитай, сколько ты потратишь на натуральные источники белка, такие как куриные грудки и рыба. Теперь сравни полученную цифру с затратами на порошковый протеин – экономия будет очевидной. Выбор за тобой. Ты можешь и не покупать пищевых добавок, но лично мне они кажутся очень удобными и полезными.

Мощная грудь

Моя грудь сильно отстает. Я жму лежа с 14 лет. Сейчас мне 23 года, мой вес – 80 кг, и я могу выжать 145 кг без посторонней помощи. У меня хорошие руки и плечи, но самая плоская в мире грудь! Это меня очень расстраивает, потому что вокруг столько парней, которые при меньших размерах, обладают гораздо более выпуклыми грудными мышцами. Твои грудные просто великолепны, посоветуй мне что-нибудь!

Я не могу точно сказать, что сдерживает рост твоих грудных, но у меня есть несколько мыслей на этот счет. Во-первых, ты сказал, что жмешь в одном повторении 145 кг. Если ты хочешь увеличить грудь, то зачем тебе максимальные попытки? Оставь их пауэрлифтерам. Бодибилдер не должен работать в максимальных синглах – они ничего не дадут для роста, зато вот риск травмы обеспечат легко.

Самые частые травмы у бодибилдеров – это повреждения мышц суставной сумки плечевого пояса и разрыв грудных мышц. Почти всегда виновниками становятся тяжелые жимы лежа. Я использую это упражнение в своей программе, но никогда не опускаюсь ниже четырех повторений. Даже четыре повторения – это большая редкость. Обычно я выполняю по десять повторений, и в большинстве случаев это лучшая цифра. Сколько я жму лежа? Я не знаю, да меня это и не интересует! Я использую вес, который позволяет вовлечь в работу максимальное число мышечных волокон – не больше и не меньше. Я прихожу в спортзал для того, чтобы построить лучшую фигуру в мире, а не для того, чтобы показать количество железа на грифе. Последнее, что мне нужно, это травма, которая выбьет меня из колеи и не даст соревноваться.

Следующее, на что тебе стоит обратить внимание, это мышцы, которые ты действительно нагружаешь во время жимов лежа. Поскольку ты сам сказал, что руки и плечи у тебя сильные, у меня возникли серьезные подозрения, что они могут выполнять большую часть работы. Ты такой не один – с похожей проблемой сталкиваются очень многие. Именно такими методами достигаются большие результаты в жиме лежа в пауэрлифтинге. За подъем этих чудовищных весов в 230- 365 кг с груди во многом ответственны трицепсы и передние дельтоиды, а вовсе не грудные мышцы. Чтобы включить в работу именно грудь, ты должен отвести плечи назад и вниз, сведя лопатки вместе так, чтобы создать небольшой прогиб в спине. Эта позиция должна сохраняться на всем протяжении жимов. На практике ты можете обнаружить, что прежние веса тебе уже не покоряются, но не расстраивайся – наконец-то ты почувствуешь, что грудные мышцы начали полноценно работать.

Еще я предполагаю, что жимы лежа на горизонтальной скамье – не совсем твое упражнение. Как и большинству бодибилдеров мне оно нравится, но для некоторых людей оно оказывается нерезультативным. Я знаю многих атлетов, которые развили огромные грудные мышцы жимами гантелей лежа. Гантели позволяют добиваться лучшего сокращения мышц, хотя работать с ними труднее – приходится постоянно следить за равновесием. Я предпочитаю свободные веса, но многие мои коллеги преуспели, работая в тренажерах.

И еще – ты не написал, насколько часто ты тренируешь грудь, но я знаю, что весьма распространена практика двух тренировок в неделю. Это ошибка. Хорошенько нагрузи грудные мышцы 10-15 рабочими сетами один раз в неделю, потом отдыхай и позволь им расти. Если ты не дашь мышцам возможность восстанавливаться и расти, то тебе не поможет ни одна программа в мире. ***MD***

Дэн Гвартни (Dan Gwartney)

Тестостерон

Война против кортизола

В известном юмористическом журнале «Mad Magazine» («Сумасбродный Журнал») постоянно публикуются комиксы из серии «Шпион против шпиона». Два шпиона, абсолютно одинаковых за исключением цвета кожи (один из них черный, другой – белый), постоянно борются друг с другом, подстраивая разные хитроумные и смешные ловушки. На протяжении вот уже нескольких десятилетий читатели журнала ни разу не стали свидетелями того, чтобы шпионская деятельность этих двоих принесла хоть какую-то пользу – действия черного всегда сводят на нет все усилия белого, и наоборот. Несмотря на то, что герои комикса прибегали к самым крайним мерам, никто из них так и не одержал верх в этом бесконечном соперничестве.

Битва внутри

Похожая война происходит каждый день и в человеческом организме. Две почти одинаковые молекулы противостоят друг другу, ведя непрестанную борьбу с целью нарушить равновесие сил в свою пользу. Эти молекулы – тестостерон и кортизол.

Тестостерон – гормон, хорошо известный всем бодибилдерам, благотворно воздействует на мышцы и половые железы и считается поэтому анаболическим стероидом. Кортизол относится к катаболическим стероидам – при избытке кортизола в организме наступает обратный эффект. Повышенный уровень кортизола приводит к распаду мышечной ткани, снижению «сухой» мышечной массы и силы. Хотя эти гормоны кажутся полными антиподами, строение их молекул во многом одинаково, и если уровень одного гормона повышен, то уровень второго обычно понижен.

Соотношение тестостерона и кортизола имеет критически важное значение для атлетов. Упражнения, выполненные с нужной интенсивностью и в необходимом объеме, могут усилить анаболический эффект, что приведет к росту мышц и силы. Однако, как многие убедились на своем опыте, избыток тренировок может вылиться в ослабленное, катаболическое состояние организма, известное как синдром перетренированности. В научной литературе приводится множество примеров, подтверждающих, что высокоинтенсивный тренинг в средних объемах может повысить уровень тестостерона, гормона роста, ИФР-1 (инсулиноподобный фактор роста), других анаболических сигналов и, соответственно, спортивные показатели.

В других работах показано, что высокообъемный интенсивный тренинг повышает уровень возбуждающих и катаболических гормонов. Продолжительное состояние перетренированности часто приводит к снижению силовых показателей и мышечной массы.

Баланс анаболизма и катаболизма

К счастью, человеческий организм способен восстанавливаться после перенесенного синдрома перетренированности. В результате исследования, изучавшего спортивные показатели регбистов в ходе серии матчей, выяснилось, что, хотя снижение уровня тестостерона и повышение кортизола и отмечалось к концу соревнований, после нескольких дней отдыха наступило компенсаторное анаболическое состояние, а через пять дней все пришло в норму. Исследователи пришли к выводу, что время напряженных соревнований должно сменяться как минимум неделей отдыха. Так можно не эксплуатировать лишний раз способность организма восстанавливаться после сильнейшего напряжения сил.

В условиях стационара было отмечено, что люди, подвергшиеся нагрузке, имели более выраженную по сравнению с остальными пациентами реакцию на адренокортикотропный гормон (АКТГ) – гипофизный гормон, стимулирующий выработку кортизола. Продолжительное заболевание или хронически слабое здоровье приводят к повышению уровня катаболических гормонов и снижению уровня анаболических гормонов. В частности, в соотношении тестостерон/кортизол коэффициент тестостерона снижается, что приводит к потере мышечной массы.

Еще больше информации о тестостероне и кортизоле было получено в ходе изучения процесса старения. По мере того, как люди становятся старше, уровень тестостерона понижается, а кортизола – повышается. При этом в организме создается такая гормональная среда, при которой мышечную массу, приобретенную в молодом возрасте, сохранить не удается.

Очевидно, очень важно уделять внимание балансу анаболизма и катаболизма. Бодибилдинг накопил значительный опыт в области повышения уровня тестостерона. Его легко добиться при использовании экзогенных (вырабатываемых вне организма) анаболических стероидов, результатом чего становится ошеломляющий рост мышечной массы и силовых показателей. Однако в процессе интенсивных тренировок (особенно в условиях нехватки калорий, когда бодибилдеры сидят на диете, готовясь к соревнованиям) повышается нагрузка, начинается катаболизм. Килограммы мышц, обретенных тяжким трудом, могут испариться за несколько дней, и атлет будет выглядеть полностью истощенным. Чтобы избежать этого, некоторые бодибилдеры пытаются контролировать уровень кортизола с помощью фармакологических средств.

Воздействие тестостерона на кортизол

Прежде чем перейти к использованию специальных лекарственных препаратов, снижающих уровень кортизола и его катаболический эффект, необходимо четко осознать, что принимающему стимуляторы атлету, если он не занимается исключительно высокообъемным тренингом, тревожиться об уровне кортизола чаще всего не нужно. Бодибилдерам повезло – следствием выполнения силовых упражнений, занятий фитнесом и приема стимуляторов для роста мышечной массы, является снижение уровня кортизола. Тренировки увеличивают мышечную массу, улучшают общее состояние организма. Результатом тренировок, помимо прочего, является повышение чувствительности к инсулину – показателя эффективности организма в контроле над уровнем сахара. Хотя взаимосвязь между двумя гормонами не доказана, известно, что снижение уровня тестостерона сопровождается повышением уровня кортизола.

Соотношение «низкий уровень тестостерона – высокий уровень кортизола» связывают с резистентностью к инсулину. До конца неясно, резистентность ли к инсулину вызывает изменение баланса в сторону катаболизма, или катаболизм как состояние гормональной среды подавляет действие инсулина. Так или иначе, положительное влияние тренировок на чувствительность к инсулину, как оказалось, благотворно сказывается и на балансе анаболизма.

Низким уровнем тестостерона в сравнении с кортизолом зачастую объясняют ожирение. У людей, страдающих ожирением, система «надпочечники – гипофиз – гипоталамус» излишне активна. Повышение уровня кортизола наблюдается также у людей с центральным ожирением, когда жир откладывается в основном в абдоминальной области. Известно, что центральное ожирение предвещает другие нарушения обмена веществ, и нарушение баланса тестостерон-кортизол часто встречается у людей, страдающих сахарным диабетом, гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Возможно, тестостерон, как и другие андрогены, подавляет работу надпочечников, которые вырабатывают кортизол. Кортизол вырабатывается и секретируется под воздействием системы «надпочечники – гипофиз – гипоталамус». Гипоталамус (один из отделов головного мозга) посылает в гипофиз (железа, расположенная у основания головного мозга) мессенджер (химический переносчик генетической информации) под названием кортикотропинрилизинг гормон (КРГ). Гипофизом вырабатывается еще один гормон – адренокортикотропный (АКТГ). Через кровоток АКТГ поступает в надпочечники и стимулирует выработку и секрецию кортизола. Тестостерон подавляет реакцию надпочечников на АКТГ, в результате чего выделение кортизола снижается. Кстати, человеческий хорионический гонадотропин (ЧХГ) стимулирует выработку как тестостерона, так и кортизола, хотя воздействие его на производство тестостерона более протяженно по времени.

Очень важно уделять внимание балансу анаболизма и катаболизма в течение продолжительного времени, и это очевидно. Одним из самых распространенных средств сохранения этого баланса является контроль над соотношением тестостерона и кортизола

Лекарственные препараты, воздействующие на уровень кортизола

Еще одним гормоном, который часто используется спортсменами, является гормон роста (ГР). Он получил широкое распространение не только

из-за того, что стимулирует рост «сухой» мышечной массы, но и по причине своих жиросжигающих свойств. Рост мышечной ткани ГР стимулируется прежде всего благодаря действию ИФР-1 (инсулиноподобного фактора роста), жиросжигающими же свойствами обладает непосредственно ГР.

Одной из функций ГР, которая многое объясняет, является его влияние на энзим, который называется 11-β-гидроксистероид дегидрогеназы (11-β-ГСД). Существуют две разновидности этого энзима (1-й и 2-й тип), которые задействованы в процессе метаболизма кортизола. 11-β-ГСД первого типа регенерирует кортизол на основе инертной формы последнего – кортизона. ГР подавляет действие 11-β-ГСД, блокируя тем самым регенерацию кортизола на основе его инертной формы – кортизона. В этот процесс вовлечены очень малые дозы веществ (0,17 мг в день); он протекает вне зависимости от изменений жировой массы, ИФР-1 или чувствительности к инсулину. По-видимому, способность двух самых мощных анаболиков – тестостерона и ГР – воздействовать на метаболизм с тем, чтобы анаболические процессы в организме преобладали, отчасти является следствием способности этих гормонов снижать катаболические свойства кортизола.

Одной из групп лекарственных средств, которые используются бодибилдерами для придания мышцам рельефности и, в случае избыточного их употребления, способствуют также снижению мышечной массы, являются препараты гормона щитовидной железы

Одной из групп лекарственных средств, которые используются бодибилдерами для придания мышцам рельефности (в случае избыточного их потребления способствуют также снижению мышечной массы) являются препараты гормона щитовидной железы. По всей видимости, гормон щитовидной железы активизирует систему «надпочечники – гипофиз – гипоталамус», вследствие чего повышается выработка кортизола. Несомненно, повышение уровня кортизола может привести к снижению мышечной массы и силовых показателей – симптомам избытка гормона щитовидной железы.

Помимо препаратов, воздействие которых на уровень кортизола является побочным, существуют лекарства, предназначенные специально для подавления выработки кортизола. Самым распространенным и часто используемым препаратом этой группы является аминоглютетимид («Цитадрен®»). Аминоглютетимид – вещество, которое воздействует на выработку многих стероидов, блокируя действие ряда энзимов, участвующих в синтезе стероидов. Как правило, бодибилдеры принимают аминоглютетимид лишь в течение короткого времени (в период максимального катаболизма в ходе предсоревновательного тренинга), поскольку это вещество может вызвать ряд побочных эффектов, в том числе анорексию, тошноту, рвоту, слабость и электролитный дисбаланс.

Аминоглютетимид принимают на протяжении этого периода катаболизма, поскольку предполагается, что этот препарат может снижать уровень кортизола, в результате чего сокращается потеря мышечной массы и меньше задерживается жидкость. Однако положительное воздействие препарата на мышечный рост во многом объясняется еще одним свойством этого вещества, нашедшим применение в медицине – оно является ингибитором ароматазы.

Ароматаза – комплекс ферментов, превращающий андрогены в эстрогены, что в свою очередь способствует задержке жира и жидкости. Благодаря снижению содержания ароматазы и, следовательно, эстрогенов многие бодибилдеры выглядят на сцене крепче и стройнее, а объясняют они это снижением уровня кортизола. На самом деле, аминоглютетимид более эффективно применяется для подавления действия ароматазы и снижения уровня эстрогена, чем для воздействия на уровень кортизола. Судя по всему, организм может компенсировать частичное подавление выработки кортизола небольшими дозами аминоглютетимида, повышая стимуляцию секреции кортизола с помощью адренокортикотропного

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

гормона. Подавляется действие весьма небольшого количества ароматазы, всего около 125 мг в день, в то время как для снижения уровня кортизола требуется по меньшей мере 750 мг в день. Ряд других препаратов используется как для подавления действия ароматазы, так и для снижения уровня кортизола, однако эти препараты перестали пользоваться популярностью, поскольку были разработаны сильнодействующие ингибиторы ароматазы специального действия, которые не влияют на уровень кортизола.

Подавление кортизола

В медицине применяется несколько препаратов для снижения уровня кортизола, который наблюдается, к примеру, при синдроме Кушинга. Действие всех этих препаратов основано на блокировании энзимов, задействованных в процессе выработки гормонов-стероидов. Действие некоторых из этих препаратов более мощное и селективное, других же – слабое и неспецифичное. Трилостал – слабый препарат; аминоглютетимид эффективен, но его необходимо принимать в больших дозах, что зачастую вызывает побочное действие; метирапон подавляет рециркуляцию 11-β-ГСД, но обладает множеством побочных эффектов; кетоконазол – сильный ингибитор, однако он в гораздо большей степени по сравнению с кортизолом подавляет выработку андрогена и вызывает гепатотоксичность; этомидат – наиболее сильнодействующее средство, но для его применения необходимы внутривенные инъекции.

Существует ряд других препаратов, способных повлиять на уровень кортизола, однако экспериментальных данных, на основе которых можно было бы сделать выводы о действии этих средств, не существует. RU-486, называемый также «утренней таблеткой», поскольку он применяется для предотвращения беременности после незащищенного секса, снижает активность рецепторов кортизола.

В организме кортизол подвергается метаболизму посредством различных энзимов; для нас представляют интерес два из них. Действие 11-β-ГСД, регенерирующего кортизол на основе его инертного метаболита – кортизона, легко подавляется с помощью вещества, присутствующего в экстракте корня солодки. Употребление корня солодки внутрь в случае передозировки может привести к потере калия и повышению кровяного давления. Однако в одном исследовании отмечено, что местное применение экстракта из корня солодки может способствовать уменьшению подкожного жирового слоя. Еще одним следствием метаболизма кортизола является восстановление 5α и 5β. В результате восстановления 5α тестостерон превращается в более сильнодействующий андроген DHT. Несмотря на то, что восстановлению 5α сопутствует снижение уровня кортизола, остается невыясненным, является ли действие восстановленного метаболита 5α более мощным по сравнению с андрогенным эффектом тестостерона. Отмечалось, что высокий уровень восстановленных метаболитов 5α и 5β сопровождается ожирением и инсулиновой резистентностью.

Несомненно, повышение уровня кортизола влечет за собой множество последствий, отражающихся на физическом состоянии организма. Помимо этого, высокий уровень кортизола, по-видимому, негативно сказывается на психике. Повышению уровня кортизола сопутствует сильная депрессия. Авторы нескольких исследований утверждают, что подавление кортизола терапевтическими методами оказывало благотворное воздействие на состояние людей, страдающих депрессией. По всей видимости, у многих из этих людей наблюдалась повышенная чувствительность к гормону гипоталамуса, в результате чего рос уровень АКТГ.

Несомненно, повышение уровня кортизола влечет за собой множество последствий, отражающихся на физическом состоянии организма. Помимо этого, высокий уровень кортизола негативно сказывается на психике. Повышению уровня кортизола сопутствует сильная депрессия

Снижающая уровень кортизола терапия уменьшила симптомы депрессии приблизительно у 70% пациентов, страдающих синдромом Кушинга и депрессией. Даже у людей, не страдающих депрессией, повышенный уровень кортизола мешает анализировать информацию, четко мыслить и принимать решения.

Противостояние метаболизма и катаболизма – это война, которую ведут все бодибилдеры, стремясь обрести стройную, мускулистую фигуру. Очень важно обращать внимание на соотношение тестостерона и кортизола, поскольку дисбаланс быстро приводит к односторонности метаболизма, а это в течение долгого времени определяет объем и качество приобретаемой мышечной массы

Такого рода взаимосвязь между кортизолом и депрессией, возможно, служит объяснением того факта, что по завершении цикла, когда уровень тестостерона снижается слишком быстро, зачастую наступает депрессивное состояние.

Бой бодибилдера

Противостояние метаболизма и катаболизма – это война, которую ведут все бодибилдеры в стремлении обрести стройную мускулистую фигуру. Очень важно обращать внимание на соотношение тестостерона и кортизола, поскольку дисбаланс быстро приводит к одностороннему метаболизму, а это определяет объем и качество приобретаемой мышечной массы.

Кортизол можно в какой-то степени контролировать с помощью андрогенов и гормона роста, но существует еще несколько лекарственных препаратов, снижающих уровень этого гормона. Эти препараты являются лекарственными средствами общего назначения и при долговременном применении вызывают значительное число побочных эффектов. Действие получившего широкое распространение аминоглютетимида в большей степени направлено на подавление ароматазы, нежели на подавление кортизола. Бодибилдерам, употребляющим лекарственные средства, анаболический эффект андрогенов и гормона роста, в сочетании с подавлением действия ароматазы посредством таких препаратов, как «Аримидекс®» или «Фемара®», позволит значительным образом снизить риск побочных эффектов. При этом защищенность от повышения уровня кортизола не изменится. Следует отметить, что смещения баланса в пользу кортизола можно ожидать в конце цикла. У некоторых людей это может вызвать депрессию.

Безусловно, уровень кортизола контролировать необходимо. Однако при этом не стоит прибегать к небезопасным лекарственным средствам широкого спектра действия. Лучше следить за объемом тренировок и избегать продолжительных нагрузок, это более надежная альтернатива. ***MD***

Ссылки:

1. Harber MP, Fry AC, et al. Skeletal muscle and hormonal adaptations to circuit weight training in untrained men. Scand J Med Sci Sports, 2004 Jun;14(3):176-85.

2. Daly W, Seegers CA, et al. Relationship between stress hormones and testosterone with prolonged endurance exercise. Eur J Appl Physiol, 2005 Jan;93(4):375-80.

3. Lac G, Berthon P. Changes in cortisol and testosterone levels and T/C ratio during an endurance competition and recovery. J Sports Med Phys Fitness, 2000 Jun;40(2):139-44.

4. Mujika I, Padilla S, et al. Physiological changes associated with pre-event taper in athletes. Sports Med, 2004;34(13):891-927.

5. Ahtiainen JP, Pakarinen A, et al. Acute hormonal and neuromuscular responses and recovery to forced vs maximum repetitions multiple resistance exercises. Intl J Sports Med, 2003 Aug;24(6):410-8.

6. Filaire E, Legrand B, et al. Training of elite cyclists: effects on mood state and selected hormonal responses. J Sports Sci, 2004 Nov-Dec;22(11-12):1025-33.

7. Urhausen A, Kindermann W. Diagnosis of overtraining: what tools do we have? Sports Med, 2002;32(2):95-102.

8. Behaviour of saliva cortisol, testosterone and the T/C ratio during a rugby match and during the post-competition recovery days. Eur J Appl

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

Physiol, 2003 Sep;90(1-2):23-8.
9. Widmer IE, Puder JJ, et al. Cortisol response in relation to the severity of stress and illness. J Clin Endocrinol Metab, 2005 Aug;90(8):4579-86.
10. Debigare R, Marquis K, et al. Catabolic/anabolic balance and muscle wasting in patients with COPD. Chest, 2003 Jul;124(1):83-9.
11. Izquierdo M, Hakkinen K, et al. Maximal strength and power, endurance performance, and serum hormones in middle-aged and elderly men. Med Sci Sports Exerc, 2001 Sep;33(9):1577-87.
12. Smith GD, Ben-Shlomo Y, et al. Cortisol, testosterone, and coronary heart disease: prospective evidence from the Caerphilly study. Circulation, 2005 Jul 19;112(3):332-40.
13. Katz JR, Taylor NF, et al. Increased response of cortisol, and ACTH to corticotrophin releasing hormone in centrally obese men, but not in post-menopausal women. Int J Obes Relat Metab Disord, 2000 Jun;24 Suppl 2:S138-9.
14. Rosmond R, Wallerius S, et al. A 5-year study of disease incidence in men with an abnormal hormone pattern. J Intern Med, 2003 Oct;254(4):386-90.
15. Rubinow DR, Roca CA, et al. Testosterone suppression of CRH-stimulated cortisol in men. Neuropsychopharmacology, 2005 Oct;30(10):1906-12.
16. Wise T, Zanella EL, et al. Relationships of gonadotropins, testosterone, and cortisol in response to GnRH and GnRH antagonist in boars selected for high and low follicle-stimulating hormone levels. J Anim Sci, 2000 Jun;78(6):1577-90.
17. Frajese GV, Taylor NF, et al. Modulation of cortisol metabolism during treatment of acromegaly is independent of body composition and insulin sensitivity. Horm Res, 2004;61(5):246-51.
18. Toogood AA, Taylor NF, et al. Modulation of cortisol metabolism by low-dose growth hormone replacement in elderly hypopituitary patients. J Clin Endocrinol Metab, 2000 Apr;85(4):1727-30.
19. de Lange MS, Galac S, et al. High urinary corticoid/creatinine ratios in cats with hyperthyroidism. J Vet Intern Med, 2004 Mar-Apr;18(2):152-5.
20. Llewellyn W. Cytadren (aminoglutethimide). Anabolics 2005. Body of Science Press, Jupiter, FL, 2005:237-8
21. Carella MJ, Dimitrov NV, et al. Adrenal effects of low-dose aminoglutethimide when used alone in postmenopausal women with advanced breast cancer. Metabolism, 1994 Jun;43(6):723-7.
22. 11beta-Hydroxysteroid dehydrogenase types 1 and 2 are up- and down-regulated in cortisol-secreting adrenal adenomas. J Investig Med, 2002 Jul;50(4):288-92.
23. Perez AM, Guerrero B, et al. Use of aminoglutethimide in the treatment of pituitary-dependent hyperadrenocorticism in the dog. J Small Anim Pract, 2002 Mar;43(3):104-8.
24. Kahan Z, Toth I, et al. Low-dose aminoglutethimide therapy without glucocorticoid administration. Clinical and hormonal findings. Oncology, 1992;49(1):31-4.
25. Kong HL, Lee KO, et al. Medical treatment of CushingTs syndrome with aminoglutethimide and ketoconazole. Singapore Med J, 1992 Oct;33(5):523-4.
26. Newton CJ, Mehta A, et al. The effect of the aromatase inhibitor, rogletimide (pyridoglutethimide) on guinea pig adrenal cell steroidogenesis and placental microsomal aromatase activity: comparison with aminoglutethimide and CGS16949A. J Steroid Biochem Mol Biol, 1991 Nov;39(5A):723-7.
27. Fassanacht M, Hahner S, et al. New mechanisms of adrenostatic compounds in a human adrenocortical cell line. Eur J Clin Invest, 2000 Dec;30 Suppl 3:76-82.
28. Engelhardt D, Weber MM. Therapy of CushingTs syndrome with steroid biosynthesis inhibitors. J Steroid Biochem Mol Biol, 1994 Jun;49(4-6):261-7.
29. Saito J, Nishikawa T. [Clinical usefulness of pharmacological treatment of CushingTs syndrome] Nippon Rinsho, 1994 Mar;52(3):793-6.
30. Armanini D, Mattarello MJ, et al. Licorice reduces serum testosterone in healthy women. Steroids, 2004 Oct-Nov;69(11-12):763-6.
31. Armanini D, Nacamulli D, Francini-Pesenti F, Battagin G, Ragazzi E, Fiore C, Glycyrrhetinic acid, the active principle of licorice, can reduce the thickness of subcutaneous thigh fat through topical application, Steroids, 2005 Jul;70(8):538-42.
32. Westerbacka J, Yki-Jarvinen H, et al. Body fat distribution and cortisol metabolism in healthy men: enhanced 5beta-reductase and lower cortisol/cortisone metabolite ratios in men with fatty liver. J Clin Endocrinol Metab, 2003 Oct;88(10):4924-31.
33. Tsilchorozidou T, Honour JW, et al. Altered cortisol metabolism in polycystic ovary syndrome: insulin enhances 5alpha-reduction but not the elevated adrenal steroid production rates. J Clin Endocrinol Metab, 2003 Dec;88(12):5907-13.
34. Weber B, Lewicka S, et al. Increased diurnal plasma concentrations of cortisone in depressed patients. J Clin Endocrinol Metab, 2000 Mar;85(3):1133-6.
35. Murphy BE. Treatment of major depression with steroid suppressive drugs. J Steroid Biochem Mol Biol, 1991 Aug;39(2):239-44.
36. Murphy BE, Ghadirian AM, et al. Neuroendocrine responses to inhibitors of steroid biosynthesis in patients with major depression resistant to antidepressant therapy. Can J Psychiatry, 1998 Apr;43(3):279-86.
37. Katz JR, Taylor NF, et al. Central obesity, depression and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in men and postmenopausal women. Int J Obes Relat Metab Disord, 2000 Feb;24(2):246-51.
38. Wolkowitz OM, Reus VI. Treatment of depression with antiglucocorticoid drugs. Psychosom Med, 1999 Sep-Oct;61(5):698-711.
39. Halari R, Kumari V, et al. The relationship of sex hormones and cortisol with cognitive functioning in schizophrenia. J Psychopharmacol, 2004 Sep;18(3):366-74

ДЕКСТЕР защищает ТИТУЛ!

Декстер Джексон собирается еще раз выиграть «Арнольд Классик»

Рон Хэррис (Ron Harris)

Пока Джей Катлер не мог отобрать титул «Мистер Олимпия» у великого Ронни Коулмэна, он никогда не упускал возможностей выступить на других соревнованиях. В частности, он был постоянным участником и неоднократным победителем знаменитого турнира «Арнольд Классик». С 2002 года Катлер занимал первое место в этих соревнованиях трижды и заработал, таким образом, почти 500 000 долларов призовых денег. Другой герой бодибилдинга Декстер Джексон, о котором пойдет речь в этой статье, в 2004 году, после деморализующего проигрыша на «Олимпии», по совету своего тренера Джо Макнейла (Joe McNeil) сделал похожий шаг. «Джо сказал, что до тех пор, пока судьям «Олимпии» будут нужны монстры массы, а Джей и Ронни продолжат там выступать, я буду в лучшем случае третьим.

12

Поэтому мы поставили себе задачу выиграть «Арнольд Классик-2005». И Декстер выиграл, с разницей в 19 очков обойдя Криса Кормье. Сейчас у Джексона в активе две победы на «Арнольд Классик», а в прошлом году он занял на этих соревнованиях второе место. В 2008 году наш герой собирается вновь выйти на сцену «Арнольд Классик», чтобы вернуть себе законное звание.

Акцент на восстановление

Весь последний год Джексон тренировал одну часть тела в день, что подразумевало посещение спортзала шесть раз в неделю. Это был совсем не тот режим, как раньше, когда он появлялся в спортзале лишь три раза в неделю. В 2006 году Декстер добился хорошего прогресса. «Я особенно не старался добавить общих размеров или веса, хотя мне удалось улучшить низ спины и икры. Я просто отточил все то, благодаря чему уже побеждал, то есть форму, плотность и качество мышц». Когда несколько месяцев назад Декстер встретился с Джо Макнейлом, чтобы обсудить план действий, первое, что сделал тренер, это изменил число тренировок в неделю. «Джо уверен – если тренироваться пять раз в неделю и больше, то обязательно перетренируешься. Он перевел меня на четыре тренировки в неделю. Теперь в моих тренировках почти нет перекрытия мышечных групп, и каждая получает достаточную нагрузку». Декстер заметил разницу очень скоро. «У меня появилось больше энергии в спортзале, я лучше восстанавливаюсь, и больше времени могу посвятить своей семье и отдыху».

Далее мы опишем целую неделю тренировок Джексона сет за сетом, повторение за повторением. (Все веса даны в килограммах.)

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

Понедельник: грудь и бицепсы

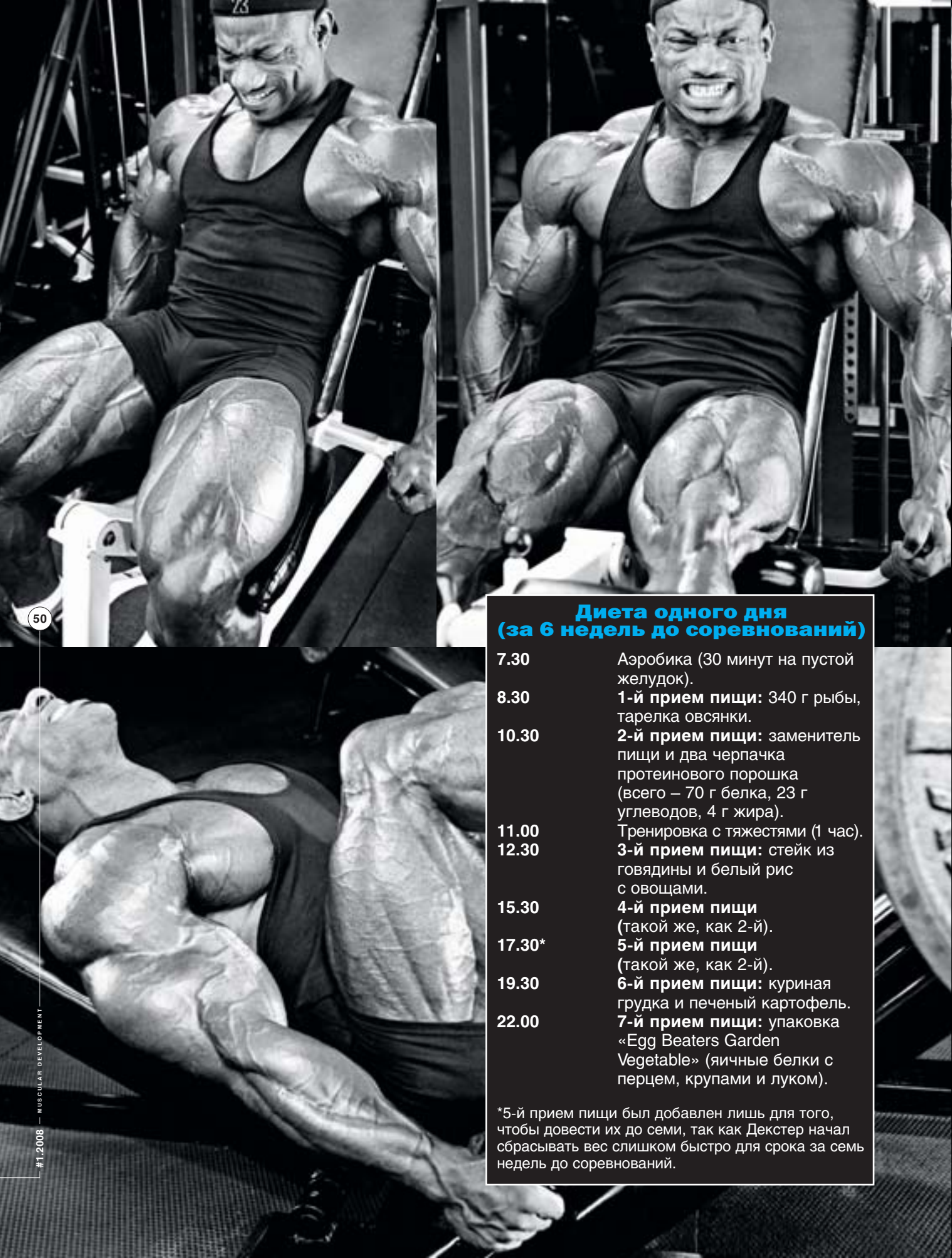
Жимы на наклонной в тренажере Смита
Разминка: 60x15, 100x15, 100x10
Сеты: 145x10, 165x8-10, 165x8-10

Жимы лежа
Разминка: 60x15, 100x15
Сеты: 145x10, 165x8-10, 165x8-10

Разведения рук с гантелями лежа
Разминка: 22x10, 27x10, 27x10, 32x10
Сеты: 36x10, 40x8-10, 36x8-10

Сгибания рук на скамье Скотта
Разминка: 32x10, 40x10, 50x10
Сеты: 60x10, 70x10, 80x10

Сгибания одной руки за голову сидя (унилатеральный рычаговый тренажер)
Разминка: 22,5x10, 30x10, 40x10
Сеты: 45x10, 65x10, 75x8-10, 80x8-10.



Диета одного дня (за 6 недель до соревнований)

7.30	Аэробика (30 минут на пустой желудок).
8.30	**1-й прием пищи:** 340 г рыбы, тарелка овсянки.
10.30	**2-й прием пищи:** заменитель пищи и два черпачка протеинового порошка (всего – 70 г белка, 23 г углеводов, 4 г жира).
11.00	Тренировка с тяжестями (1 час).
12.30	**3-й прием пищи:** стейк из говядины и белый рис с овощами.
15.30	**4-й прием пищи** (такой же, как 2-й).
17.30*	**5-й прием пищи** (такой же, как 2-й).
19.30	**6-й прием пищи:** куриная грудка и печеный картофель.
22.00	**7-й прием пищи:** упаковка «Egg Beaters Garden Vegetable» (яичные белки с перцем, крупами и луком).

*5-й прием пищи был добавлен лишь для того, чтобы довести их до семи, так как Декстер начал сбрасывать вес слишком быстро для срока за семь недель до соревнований.

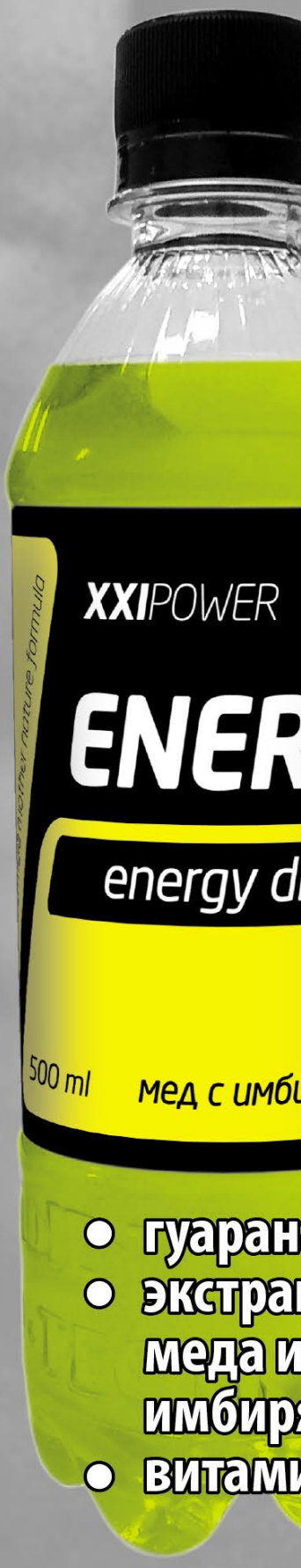
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

Вторник: квадрицепсы, икры

Экстензии ног
Разминка: 20x20, 35x20, 50x20.
Сеты: 65x20, 77x20, 95x15-20.

Жимы ногами
Разминка: 265x10, 350x10.
Сеты: 430x10, 510x10, 595x10, 677x10, 760x10*.

Суперсет: фронтальные приседания в тренажере Смита и экстензии ног
Разминка: фронтальные приседания 60x10, 100x10.
Суперсеты:
Приседания 100x10, экстензии 60x20.
Приседания 125x10, экстензии 60x20.
Приседания 125x10, экстензии 60x20.

Выпады с гантелями
3 сета вдоль спортзала с гантелями по 20 кг.

Суперсет: подъемы на носки стоя и подъемы на носки сидя
Разминка: Подъемы на носки стоя 30x15, 45x15, 70x15, подъемы на носки сидя 25x15.
Подъемы на носки стоя 90x10-15, подъемы на носки сидя 40 (два диска по 20 кг) x10-15.
Подъемы на носки стоя 115x10-15, подъемы на носки сидя 60x10-15.
Подъемы на носки стоя 135x10-15, подъемы на носки сидя 80x10-15.

*Мы попросили Декстера уточнить приведенные веса – это на каждой стороне грифа тренажера или общий вес? «По 16 дисков на каждой стороне? Да, именно так, – подтвердил он. – Сколько жмет Ронни Коулмэн? Больше тонны!».

Четверг: плечи, трицепсы, икры

Жимы гантелей сидя
Разминка: 22x10, 28x10, 32x10, 36x10.
Сеты: 45x10, 50x10, 56x10.

Подъемы рук в стороны в тренажере
Разминка: 32x15, 40x15.
Сеты: 50x12-15, 60x12-15, 70x12-15.

Разведения рук назад на тренажере
Разминка: 22x10, 36x10-15.
Сеты: 50x10-15, 60x10-15, 70x10-15.

Икры: то же, что и во вторник

Пятница: спина и бицепсы бедер

Тяги вниз на высоком блоке (широким хватом сверху к груди)
Разминка: 45x10, 75x10.
Сеты: 100x10, 120x10, 130x10, 140x10.

Мертвые тяги*
Разминка: 60x10, 100x10, 125x10.
Сеты: 145x10, 145x10, 165x10.

Тренировочный сплит перед «Арнольд Классик»

Понедельник	Грудь и бицепсы
Вторник	Квадрицепсы и икры
Среда	Отдых
Четверг	Плечи, трицепсы, икры
Пятница	Спина и бицепсы бедер
Суббота и воскресенье	Отдых

Тяги Т-грифа с упором олимпийского грифа в угол
Разминка: 60x10, 80x10, 100x10.
Сеты: 125x10, 145x8-10, 165x8-10.

*Декстер сохраняет напряжение мышц пресса и держит спину слегка прогнутой, стараясь сосредоточить нагрузку на нижнем отделе широчайших мышц.

Сгибания ног лежа**
Разминка: 20x15, 30x10.
Сеты: 35x10-15, 35x10-15, 35x10-15.

**Форма выполнения этого упражнения особая: Декстер сжимает лодыжки так, как если бы выполнял движение, зажимая щиколотками гантель. Такой способ дает гораздо большее напряжение бицепсов бедер и более строгую форму, поэтому и очень тяжелых весов не требуется.

Сгибания одной ноги стоя на колене (в тренажере «Cybex»)
Разминка: 10x10, 10x10 (каждой ногой).
Сеты: 20x10, 25x10, 40x10.

Пресс и трапеции

Как известно, Декстер Джексон не тренирует пресс. Когда-то мы хотели сделать статью о его тренировках пресса, но к своему удивлению обнаружили, что Декстер, в отличие от большинства из нас, не истязает себя бесконечными кранчами и подъемами ног. Есть и другая мышечная группа, которой Декстер никогда не дает прямой работы. «Раньше я тренировал трапеции вместе со спиной, но они слишком быстро росли, – жалуется он. – Это визуально сужало плечи, поэтому мне пришлось перестать».

Без травм

За долгие годы тренировок Декстер сумел избежать серьезных травм, а все потому, что всегда внимательно прислушивался к сигналам своего организма. Если он чувствовал опасность травмы, он не раздумывая делал недельный перерыв в тренировках, а потом некоторое время воздерживался от

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

потенциально опасного упражнения. В последнее время годы упорных тренировок дают о себе знать – у Декстера начало болеть плечо. «Я даже не знаю, откуда взялась эта боль, – удивляется Декстер. – Но я думаю, что ничего страшного. Надеюсь, скоро все пройдет. Единственное изменение, которое я внес в свою программу – поставил жимы на наклонной в самое начало тренировки, чтобы не очень тяжело работать в жимах лежа. В последнем движении я чувствую боль на подходе к большим весам. Кроме того, я слегка изменил положение рук или локтей, чтобы уменьшить нагрузку на плечи». Так что, соперники, не расслабляйтесь!

Аэробика

Во время нашего разговора Декстер выполнял 30-минутную кардиотренировку на беговой дорожке. Он делает ее по утрам, до завтрака, четыре раза в неделю. Количество кардиоработы может меняться каждую неделю в зависимости от изменений фигуры. «Каждые две недели Джо проверяет мой процент

жира. После этого он вводит полученные цифры в специальную программу на своем компьютере и объявляет, какое количество кардионагрузки мне необходимо до следующего тестирования. Обычно по мере приближения соревнований бодибилдеры делают много аэробики, но в последний раз Джо заметно уменьшил мне кардионагрузку. Я избавился от жира быстрее, чем обычно, поэтому Джо убрал кардиоработу на целых две недели».

Диета

Как и в случае с аэробикой, количество углеводов может варьироваться. «Все зависит от текущего веса и получаемых цифр, – объясняет он. – Ближе к концу мы можем циклировать углеводы несколько раз. Сейчас наша цель – довести их до минимума на четырехнедельной отметке, а потом двинуться дальше».

Здоровье

Если вы видели фильм «Качая железо», то наверняка помните сцену показательного выступления Арнольда во дворе тюрьмы в Лос-Анджелесе. Один из заключенных, впечатленный увиденным, говорит в камеру: «У этого парня отменное здоровье!» То же самое можно сказать и про Джексона. Перед началом подготовки к «Арнольд Классик» Джо Макнейл заставил его пройти полное медицинское обследование, включая анализ крови. «Джо всегда очень внимательно относится к моему здоровью. Врач сделал все анализы и сообщил нам, что еще никогда не встречал настолько здорового человека, – смеется Джексон. – Думаю, Бог и генетика на моей стороне, потому что сердце, печень и почки у меня в отличном состоянии. Врач добавил, что если бы все его пациенты показывали такие результаты, то жили бы, наверное, лет до ста». Результаты обследования принесли Декстеру уверенность в себе перед началом тяжелой работы по подготовке к турниру. Нам тоже приятно слышать такие новости! Некоторые бодибилдеры сильно рискуют, используя слишком много фармакологии, и платой за это может быть испорченное здоровье или даже смерть. В конце концов, никакие «волшебные пилюли» не заменят богом данную генетику – так зачем же рисковать? ***MD***

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Гуру культуризма

Чэд Николс (Chad Nicholls)

Джей Катлер и Гюнтер Шлиеркамп – два моих самых любимых бодибилдера. Я был на «Олимпии» в этом году и должен сказать, что размеры, форма и кондиция Гюнтера были лучше, чем когда-либо. Я хотел бы узнать о его планах на будущий год, а также о твоих планах по улучшению его фигуры.

Я нутрициионист, и моя главная задача – постоянно опережать время, думая о будущем. Я был очень доволен достижениями Гюнтера на последней «Олимпии», но я также понимаю, что мы должны стремиться к более высоким местам на будущих соревнованиях.

Итак, что мы планируем с Гюнтером на этот год? После «Олимпии» мы сразу обсудили наши дальнейшие шаги. Вся команда согласилась с тем, что следующий год нужно посвятить питанию, тренировкам, отдыху и подготовке к очередной «Олимпии». Мы собираемся показать на сцене еще больше мускулов, чем в 2007 году. Во всяком случае, Гюнтер настроен очень решительно.

Чем больше нутрициионист работает с атлетом, тем лучше узнает особенности его организма и тем успешнее ведет его к поставленным целям. Пока у нас есть время до следующего турнира, я еще глубже изучу его физиологию, все, что работает и не работает для его организма. Каждый сезон, каждое соревнование – это новый опыт. Я доволен последним выступлением Гюнтера на «Олимпии», но нужно уже сейчас думать о том, что мы мо-

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

10

жем сделать для успешного выступления в следующий раз.

Гюнтер очень высокий атлет, поэтому наша задача – не только привести его в великолепную форму, но и сохранить полноту мышц. В прошлом году кондиция и сепарация были у Гюнтера на высшем уровне, но я хотел бы, чтобы он добавил еще 5 кг мышц, к соревновательному сезону доведя свой вес до 140-141 кг. Я уверен, что у нас все получится, если только Гюнтер сохранит свой охват талии на сегодняшнем уровне. Также мы внесем небольшие изменения в углеводную загрузку. Это позволит Гюнтеру выглядеть на сцене мощнее и выделиться в строю претендентов.

Когда Гюнтер начинает свою программу, то манипуляции с пищей, жирами и углеводами приобретают первостепенное значение. Питание в межсезонье не менее важно, чем регулярные тренировки и предсоревновательная диета. Зная Гюнтера, его энергию и самоотверженность, я верю, что однажды он обязательно станет Мистером Олимпия!

Хотя Ронни Коулмэн и уступил олимпийскую корону Джею Катлеру, мне по-прежнему интересно оценивать, как он выглядит на каждом новом турнире. Похоже, ты меняешь его внешний вид каждый сезон! Раньше Ронни был просто монстром, но в прошлом году он показал нам не только гигантские размеры, но и отличную кондицию. Ты собираешься улучшать форму Ронни каждый год? Что вы с ним придумаете на будущий год?

Хороший вопрос! Для того чтобы удержать почетный титул восемь раз подряд, нужно иметь не только фантастическую фигуру – есть кое-что поважнее. Приходится постоянно помнить о соперниках и стараться опережать их хотя бы на шаг. А еще нужно постоянно меняться, чтобы удивлять публику и судей, ведь то, что приводило их в восторг вчера, не может впечатлить сегодня. Постоянные перемены в облике Ронни поддерживают интерес зрителей и, что самое важное, судей. Если показывать им одну и ту же форму каждый год – какой бы умопомрачительной она ни была – рано или поздно всем надоест. Постоянно улучшать фигуру Ронни – моя главная профессиональная задача.

В работе с таким уникальным спортсменом, как Коулмэн, много приятного. Самое важное – Ронни всегда остается бойцом. Несмотря на последние поражения, он не покидает

тренажерный зал и делает свою работу с неизменной самоотдачей. Он внимательно относится к каждой составляющей подготовки к соревнованиям и плану питания.

В 2006 и 2007 годах мы вывели Ронни на сцену в весе 128 и 132 кг соответственно. Однако бесконечно набирать массу нельзя, поэтому к 2007 году мы показали судьям и публике совершенно другого Ронни. Хотя нам очень не хотелось уменьшать размеры, я знал, что придется немного снизить вес, чтобы показать новую кондицию, размеры и форму. В 2008 году изменения тоже будут. Мы не собираемся сдаваться! ***MD***

Филиппинский БОЕЦ

Чарльз Рэй Ард – герой нации

Рон Хэррис (Ron Harris)

Чарльз Рэй Ард (Charles Ray Arde) родился на Филиппинах, но своей родины он совсем не помнит – сразу после рождения его отправили через океан, к родственникам в Гонолулу. До того момента, как ему исполнилось четыре года, он даже ни разу не видел своих родителей. Переезд всей семьи в Америку занял несколько лет, члены семьи перебирались в Азию постепенно, один за другим. Маленький Рэй хорошо показал себя в боевых искусствах и в футболе. Последний вид спорта и привел 16-летнего Чарльза в тренажерный зал. «Я от природы был довольно мускулистым, – говорит Рэй. – И силу, и размеры я набирал очень быстро». Потом Ард прочитал книгу Арнольда Шварценеггера «Школа бодибилдера» и начал покупать культуристические журналы. Вскоре он решил, что хочет выглядеть так же, как мускулистые герои на печатных страницах. Тогда это были Ли Хейни, Ли Лабрада, Шон Рэй, Кевин Леврон и Дориан Йейтс. Природные задатки Рэя были видны с первого взгляда – они только ждали часа, чтобы раскрыться. Обхват его руки составлял 44 см еще до того, как он впервые прикоснулся к железу, а на своем первом турнире этот юноша ростом 168 см сразу же выступил в легкой/тяжелой весовой категории. Но это вовсе не значит, что все в жизни далось ему без усилий. Путь Рэя был совсем непрост.

Не все так просто

Некоторым бодибилдерам, чтобы превратиться в профессионалов, понадобилось принять участие всего лишь в нескольких соревнованиях. Например, Филу Хиту (Phil Heath) и Фахри Мубареку (Fakhri Mubarek). Чарльзу, чтобы добиться аналогичных успехов, понадобилось 16 турниров за 14 лет и 20 лет тренировок в целом. На своем первом выступлении в 1991 году, он не только не имел понятия, как нужно прини-

Fine Looking Island People
GOLD'S GYM

мать называемые судьями позы, но и музыку ему подобрал фитнес-инструктор из его клуба. «Не знаю, что это было, но звучало оно, как цирковой марш», – смеется Рэй.

В 1999 году с Чарльзом произошло два случая, которые он до сих пор вспоминает со стыдом. В то время он еще не советовался со спортивными диетологами и однажды так промахнулся с углеводами и водой, что выглядел так, будто до соревнований оставалось 10 недель. Тогда он смог занять лишь восьмое место в своем классе. «Я был так расстроен, что, проведя пять часов в дороге домой, тут же отправился в спортзал, сел на велотренажер и крутил педали целых полтора часа. При этом я не переставал твердить себе: «Такого больше не повторится!»» Это была еще не самая страшная из его ошибок. На турнир «Collegiate Nationals» в Питсбурге Рэй прилетел в феноменальной кондиции, исполненный ожиданием своего победного выступления. Он сел в арендованный автомобиль и позвонил организаторам соревнований, чтобы узнать, куда ему ехать. И тут оказалось, что турнир состоится только через неделю – Рэй ошибся со сроками и приехал на семь дней раньше! Вернувшись домой, он начал есть все подряд и быстро потерял прорисовку и дефиницию. В последний момент ему позвонили и сказали, что надо ехать и выступать. Благодаря своим размерам и форме, ему все же удалось выиграть в тяжелом весе, но на фотографии с тех соревнований Чарльз и по сей день смотреть не может. «Хэни Рэмбод до сих пор смеется над тем, каким я был толстым», – отмечает Рэй.

Только вперед!

После своей безоговорочной победы на «USA Nationals» Рэй становится первым филиппинцем, получившим статус бодибилдера-профессионала. Рэй особенно гордится этой победой, как и многие на Филиппинах. Президент страны недавно пригласил его в Манилу, чтобы вручить награду на ежегодном фестивале. После многих лет забвения Рэй начинает наслаждаться заслуженным вниманием. Так и должно быть, потому что фигура у него мирового класса. С помощью своего друга и тренера Хэнни Рэмбода он становится все лучше и лучше, устраняя слабые места и постоянно шлифуя форму. В разговорах о самых сильных частях тела Рэя чаще всего упоминаются его массивные бицепсы, трицепсы и предплечья. Они так быстро росли, что последние два года он нагружал их гораздо легче всех остальных частей. Сегодня Рэй готов заставить их расти вновь. «В межсезонье их обхват – 52 см, но я хочу, чтобы такими они были на сцене, а это значит, что перед началом диеты мне нужно довести их до 55 см. Думаю, это не составит проблемы».

Формула успеха

Для бицепсов и трицепсов Ард выполняет 10-13 рабочих сетов – четыре в первом упражнении и по три во всех последующих. Он прекрасно знает, что другие обладатели гигантских рук делают чуть ли не в два раза больше, но только пожимает плечами: «Руки всегда отлично реагировали на мой способ тренировки, поэтому зачем делать больше, чем нужно?» Количество

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

MUSCULAR DEVELOPMENT

Новинка
на рынке спортивного питания!

MD®
L-CARNITINE
Мармелад

200 мг L-карнитина
в каждой мармеладке

Оптовая цена **170 руб** за банку
250 г (20 штук)

Вкусы: апельсин
грейпфрут

Заказы по тел/факс: (495) 510-17-95

повторений варьируется в зависимости от того, сколько, по мнению Рэя, необходимо сделать в том или ином упражнении. Поскольку проблема болей в суставах ему тоже знакома, Рэй напряженно тренируется 3-4 недели, а потом снижает веса и поднимает число повторений, чтобы суставы отдохнули. Давайте посмотрим на любимые упражнения Рэя.

Сгибания рук со штангой

Рэй всегда начинает тренировку бицепсов со сгибаний рук со штангой или попеременных сгибаний рук с гантелями. Он считает эти упражнения обязательным инструментом для каждого, кто хочет построить большие бицепсы. Как вы догадываетесь, сам он силен в обоих. После разминочного сета с 10 кг на каждой стороне олимпийского грифа Ард начинает поднимать веса по принципу пирамиды. Обычно последовательность выглядит так: 60 кг x12, 85 кг x8 и 95 кг x6.

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

«Можно было бы и тяжелее, но тогда, как я знаю по опыту, у меня будет ужасная форма», – замечает Рэй.

Сгибания рук с гантелями стоя

В сгибаниях рук Рэй – один из сильнейших в нашем спорте, особенно если принять во внимание, что в межсезонье он весит всего лишь 110 кг (я сказал «всего лишь», потому что сегодня межсезонный вес бодибилдеров-профи может составлять 125-140 кг). Три рабочих сета выполняются с гантелями по 35, 40 и 45 кг. «Признаюсь, с весом 45 кг форма исполнения не идеальна, но зато самолюбие в порядке. Я делаю так, потому что могу, и потому что мне это нравится». С каждым сетом повторения обычно снижаются с двенадцати до шести.

Сгибания одной руки на скамье Скотта

«Если это упражнение есть в программе, то оно идет вторым или третьим, – объясняет Рэй. – Я считаю его концентрированными сгибаниями руки, но вместо собственного бедра использую подставку под локоть скамьи Скотта. Здесь нельзя читинговать, зато можно другой рукой помочь себе выполнять форсированные повторения». Рэй выполняет три сета из 8-12 повторений, включая форсированные, вес гантелей обычно – 20 или 25 кг.

Сгибания рук хватом «молоток»

В этом движении Ард никогда не опускается ниже 12 повторений. «Я обнаружил, что мой брахиалис и сгибатели кисти лучше откликаются на высокие повторения, поэтому я делаю их в диапазоне от 12 до 15». Гантелей весом в 20-25кг вполне достаточно для хорошей работы.

Сгибания одной руки на блоке

Последнее упражнение для бицепсов – это обычно те или иные сгибания на блоке или в тренажере. «К этому моменту мои бицепсы уже хорошо накачаны и утомлены, поэтому я использую блоки или тренажеры, чтобы накачать туда последнюю порцию крови».

Упражнения для трицепсов

Как мы уже сказали, Рэй тоже страдает от болей в суставах, и поэтому подбор упражнений зависит от состояния локтей в данный момент. «Два моих любимых упражнения для трицепсов – это французские жимы и жимы лежа узким хватом, – говорит Рэй. – Но когда локти болят, я не могу выполнять их». К счастью, имеются и другие упражнения, полноценно нагружающие трицепсы.

Жимы вниз на блоке с веревочной рукояткой

Болят локти или нет, Рэй всегда начинает тренировку с экстензий на блоке с веревочной рукояткой. «Она позволяет рукам и кистям двигаться по самой удобной и безболезненной траектории, одновременно накачивая кровь в локтевые». Ард может выполнить два сета из 15-20 повторений для разминки, а затем передвинуть стопор вниз и сделать еще пару сетов из 6-12 повторений с более сильным сопротивлением.

Жимы вниз на блоке с металлической рукояткой

Далее Рэй меняет рукоятку на V-образную

Fine Looking Island People
HOUSE OF PAIN
ROWWEAR

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

или прямую и продолжает жать вниз. «Если по каким-либо причинам вы не можете выполнять французские жимы, то хорошей альтернативой послужат жимы вниз, – замечает он. – Иногда гораздо безопаснее тяжело поработать в жимах вниз на блоке, особенно если рядом нет тренировочного напарника». Рэй может выполнить это движение ближе к началу тренировки в низких повторениях или чуть позже, но в высоких повторениях с меньшим весом.

Экстензии одной руки лежа

Если Рэй чувствует себя хорошо, то он выполняет либо французские жимы, либо их вариант одной рукой с гантелью. «В экстензиях с гантелью лежа я работаю не очень тяжело, но этого и не нужно, – говорит он. – Я беру килограмм двадцать и добиваюсь хорошей растяжки, опуская гантель к противоположному плечу». Ард не берет большие веса еще и потому, что в этом упражнении предпочитает выполнять по 12-15 повторений в трех сетах для каждой руки.

Жимы вниз одной рукой на блоке хватом снизу

И, наконец, последнее упражнение для трицепсов, которое Рэй часто включает в программу в предсоревновательной фазе – жимы вниз одной рукой на блоке хватом снизу. «Они отлично прорабатывают длинную головку трицепса, – поясняет он. – Но не нужно использовать большой вес, иначе получится читинг. Работайте с умеренным сопротивлением и в строгой форме – это даст самые лучшие результаты».

Отличная генетика + отказ от кистевых лямок = потрясающие предплечья!

Многие бодибилдеры сочли бы за счастье иметь предплечья по 45 см, а у Рэя они уже есть! И, как это ни удивительно, он никогда не работал над ними серьезно. Впрочем, кое-что он все-таки делал – никогда не использовал кистевых лямок. «Удерживание 200-250 кг веса в мертвых тягах, тягах в наклоне и шрагах, а также выполнение сгибаний рук с гантелями без кистевых лямок заставляет предплечья активно работать», – уверен Рэй. Годы работы персональным тренером дали ему понимание того, как развить предплечья тем, кого природа не одарила хорошей генетикой. «Я всем советую выполнять три сета сжиманий гриппера, плюс по три сета сгибаний рук в запястьях со штангой и обратных сгибаний рук в запястьях. Выполняйте по

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

15-20 повторений и нагружайте предплечья два раза в неделю – они обязательно отзовутся. Лучше всего делать это после работы для бицепсов. Кроме того, на следующий день у вас не должно быть тренировки спины».

Секрет огромных рук

«Забавно смотреть, как ребята, которые хотят построить большие руки, сосредотачиваются только на них, – замечает Ард. – Они только и делают, что тренируют руки, часами выполняя сгибания и экстензии, хотя лучше было бы посвятить это время большим упражнениям, таким как приседания, мертвые тяги, жимы лежа, жимы с груди, тяги штанги в наклоне и отжимания на брусьях. Я уверен, что эти упражнения приносят рукам половину их размеров – у любого тренирующегося. Когда ты тяжело работаешь в компаундных упражнениях, то растет все тело, включая руки. Игнорирование базовых упражнений с большими весами тормозит развитие рук у очень многих атлетов». ***MD***

Тренировочный сплит

День 1:	утром – спина и трапеции
	вечером – бицепсы
День 2:	утром – грудь
	вечером – квадрицепсы
День 3:	бицепсы бедер
День 4:	плечи
День 5:	спина и трапеции
День 6:	отдых.

Любимая программа для рук

Бицепсы

Попеременные сгибания рук с гантелями	3-4x6-12
Сгибания рук со штангой	3-4x6-12
Сгибания рук с гантелями хватом «молоток»	3-4x12-15
Сгибания рук в тренажере	3-4x12-15

Трицепсы

Жимы вниз на высоком блоке с веревочной рукояткой	3-4x6-12
Экстензии с гантелью над головой	3-4x6-12
Французский жим лежа	3-4x12-15
Жимы вниз на высоком блоке с прямой рукояткой	3-4x12-15

Соревновательная карьера от NPC до IFBB

1991 «Border States»	4 место среди юношей в легком тяжелом весе
1992 «San Jose»	1 место среди юношей
1996 «Amateur Grand Prix»	2 место в легком тяжелом весе
1996 «Contra Costa»	4 место в тяжелом весе
1997 «San Jose»	1 место в легком тяжелом весе
1997 «California»	5 место в легком тяжелом весе
1998 «USA»	8 место в легком тяжелом весе
1999 «California»	8 место в легком тяжелом весе
1999 «California Collegiate»	1 место в тяжелом весе и общем зачете
1999 «Collegiate Nationals»	1 место в тяжелом весе
2000 «California»	2 место в легком тяжелом весе
2001 «USA»	3 место в легком тяжелом весе
2004 «Los Angeles»	1 место в тяжелом весе
2004 «USA»	7 место в тяжелом весе
2005 «USA»	2 место в легком тяжелом весе
2005 «Nationals»	1 место в легком тяжелом весе (профессиональная карта).

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Техасский бык

Бренч Уоррен (Branch Warren)

Он – новоиспеченный профессионал, совсем недавно вошедший в элиту мирового бодибилдинга. На своей первой «Олимпии» в 2005 году он занял почетное восьмое место. Специально для читателей «MD» техасский герой Бренч Уоррен подробно излагает свою одиссею, начиная с угрожавшей его карьере травмы и заканчивая триумфом, когда он впервые одержал победу на соревнованиях среди профессионалов на «Europa Supershow», а также во второй раз победил на профессиональных соревнованиях «Charlotte Pro». Последовавшим затем успехом на «Олимпии» Бренч сам был немало потрясен. Впрочем, предоставим слово самому герою.

Парень из Техаса

Когда я победил два раза подряд на соревнованиях «Europa Supershow» и «Charlotte Pro», я получил право участия в первой для меня «Олимпии». Не могу выразить словами, как это восхитительно – одержать победу на первом в профессиональной карьере соревновании, а затем сразу на втором. Предвкушая, как я буду стоять на сцене «Олимпии», я был вне себя от счастья. Кратко расскажу о том, как я готовился ко всем трем соревнованиям, в порядке очередности, а также обо всем, что я тогда чувствовал.

Все дело в кондиции

Кондиция мышц была главной причиной обеих моих побед на тех соревнованиях. Я готовился к «Европе» после долгого перерыва, связанного с травмой, и, как мне кажется, это стало важным фактором успеха. Такого перерыва у меня не было со времен подготовки к турниру «NPC Nationals», где я выступал в своей лучшей до сих пор форме. Мне кажется, мы слишком часто закрываем глаза на то, что организму время от времени требуется отдых. Если своим телом ты зарабатываешь себе на жизнь, ты начинаешь думать, что должен непрерывно тренироваться – 24 дня в месяц работать, и 7 дней отдыхать. Но организм работает не так. Наше тело, каким бы тренированным оно ни было, как бы хорошо ни питалось, – это не машина. Иногда нужно больше отдыхать, чтобы силы восстановились, а кровь вновь заиграла. После того, как я стал профессионалом, я совершил большую ошибку. Я не давал своему организму времени для отдыха и восстановления, и поплатился за это.

Перейти из любителей в профессионалы сложнее, чем кажется. Всем новоиспеченным профессионалам приходится пережить «проклятие первого года». Считается, что, если ты не смог обратить на себя внимание в течение года после того, как стал профессионалом, ты навсегда затеряешься в толпе. Если ты произвел плохое впечатление на судей, они запомнят тебя как второсортного или третьесортного профессионала, и так будет до конца твоей соревновательной карьеры. В результате ты стремишься заполнить собой все свободное пространство на сцене. В основном именно поэтому большинство новоиспеченных профессионалов набирают больше мышечной массы, чем могут себе позволить. Они пытаются сыграть в игру «у кого больше» – симметрия и эстетика в этот момент имеет для них самое меньшее значение. Когда начинаешь заниматься бодибилдингом, ты слышишь имена Ронни Коулмэна (Ronnie Coleman), Джея Катлера (Jay Cutler), Гюнтера Шлиеркампа (Gunter Schlierkamp) и Маркуса Рула (Markus Ruhl). Если не считать Декстера Джексона (Dexter Jackson), Криса Кормье (Chris Cormier) и Даррема Чарльза (Durrem Charles), большего успеха на сцене добиваются именно «монстры массы». Так что «первогодки» пытаются поскорее набрать как можно больше мышечной массы, жертвуя при этом кондицией, искажая формы мышц. В результате такие атлеты оказываются на низшей ступени лестницы.

Итак, вместо того, чтобы совершенствоваться по-настоящему и уделять этому все отпущенное время, мы «убиваем» свои тела, стремясь не получить клеймо «просто еще одного парня, заработавшего карточку профессионала в отсутствие серьезной конкуренции». Мы набираем мышечную массу, невзирая на утомление, и это может закончиться травмой.

Не было бы счастья, да несчастье помогло – так можно сказать о моей травме перед «NPC Nationals», которая за-

ставила меня отдохнуть и восстановиться. Мне это было очень нужно – как оказалось позже, именно за счет этого я отличился на сцене. Когда я вернулся после травмы, я весил на 8 кг больше. Раньше я не мог даже мечтать о таком.

Снова о спине

Я всегда знал, что объемы и размеры моих мышц позволят мне составить конкуренцию на сцене кому угодно. Все профессионалы отличаются рельефностью мышц и развитием всех частей тела. Одна из таких важных частей – это спина. Если посмотреть на последних четырех победителей «Олимпии», можно заметить, что спина у каждого из них – просто потрясающая. Началось все с Самира Банну (Samir Bannout), которому, как мне кажется, обязано возникновение определения «елка». Пока не появился Самир, таких качественных, рельефных мышц нижней части спины не было ни у кого. Затем шириной спины и объемом ее мышц настоящий фурор произвел Ли Хейни (Lee Haney). Спина Хейни была настолько впечатляющей, что почти никто не говорил о его груди и плечах, которые также были не менее мускулистыми и развитыми. В ту самую минуту, когда он ступил на сцену, для всех остальных все было кончено. Но когда он повернулся спиной, он буквально добил своих конкурентов. И как только всем стало казаться, что спины шире и мощнее, чем у Хейни, быть не может, появился Дориан Йейтс (Dorian Yates). Когда Дориан стоял к зрите-

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

лям лицом, он меня никогда особенно не впечатлял. Мышцы у него были большие, рельефные, но спереди форма его мускулов была не самой лучшей. Зато его спина была просто бесподобной! Она была даже шире и мощнее, чем спина Ли Хейни. Конечно, Ронни Коулмэн (Ronnie Coleman), с его исполинскими широчайшими спины, невероятными объемами и потрясающей прорисовкой кардинально изменил понятие «большая спина». Для меня (и многих других) Ронни – это вершина развития мускулатуры спины.

Вот почему во время своего затянувшегося отдыха, чтобы повысить шансы на успех на профессиональных соревнованиях, я придал первостепенное значение мышцам спины. Основное внимание я направил на развитие всех отделов спины: широчайших мышц (ширины и толщины), поясницы, трапеций, ромбоидов и т.д. У Джонни Джексона гигантская спина, а совместные тренировки с Джонни в прошлом значительно расширили мои познания о построении совершенной спины. Большинство судей, журналистов, фотографов и поклонников впоследствии говорили, что обновленная мускулатура моей спины поразительна, и именно благодаря этому я добился своих первых побед в качестве профессионала

Еще раз о кондиции

Чтобы участвовать в современных соревнованиях по бодибилдингу, просто «быть в форме» недостаточно. Спортсмен должен обладать невероятно прорисованными мышцами и отличаться полным отсутствием воды между мышцами и кожей. Я знал, что смогу добиться такой кондиции – в ходе подготовки к «NPC Nationals» у меня это получилось. Так что об этом я не беспокоился. Все зависело лишь от того, сможет ли мой организм должным образом отдохнуть, чтобы пройти все испытания и дойти до нужной кондиции. Восстановившись после травмы, я понял, что все в моих руках. Нельзя сказать, что это было просто – вовсе нет. Я говорил это раньше, скажу и теперь: диета – это ужасно. Ненавижу сидеть на диете. Меня тошнит от одного упоминания о ней. Но мы делаем то, что от нас требуется, иначе мы и не стали бы заниматься этим спортом. Поэтому, когда приходит время отказаться от пирога с сыром, пиццы и гамбургеров, я, как и все остальные, твердо решаю добиться поставленной цели и делаю это. И, если уж я начал, то не отлыниваю. Я знаю, для многих парней сидеть на диете – целая проблема, но я не из тех, кто сдается и ест все подряд, чтобы потом жалеть об этом и в оставшееся время пытаться наверстать упущенное. Если я на диете, значит, я на диете, и все.

Чтобы вы могли себе представить, какие страдания мне пришлось вытерпеть, расскажу об одном из самых неприятных моментов диеты. В течение девяти суток я ограничивал количество потребляемых углеводов, и, честно говоря, чувствовал себя ужасно. Я чувствовал страшный упадок сил, даже дышать было тяжело, того количества углеводов, которые я ел, хватало лишь на то, чтобы не умереть. В последнюю среду перед «Европой» я устроил себе передышку, съев 200 г углеводов. В четверг я вновь вернулся к норме в 100 г, что равноценно одной картофелине. Так что вы можете себе представить, каково мне приходилось в эти дни. Помнится, Крис Дим (Chris Dim) сказал однажды в лифте во время одного из бодибилдерских соревнований: «Чувствую себя погано, зато выгляжу потрясающе!».

Разве это не парадокс – чтобы выглядеть как можно лучше, мы вынуждены чувствовать себя отвратительно? Увы, такова жизнь профессионального бодибилдера. А самое худшее из всех этих мучений состоит в том, что, несмотря ни на что, ты должен заниматься кардиотренировками. Не заниматься аэробикой перед турниром, как это делает Дэвид Генри (David Henry), я не могу. В зависимости от того, как я выглядел, я делал кардио по 45-90 минут дважды в день. Если у меня оставались силы, я занимался больше. Но, увидев конечный результат, я понял, что труды и лишения не были напрасными. И с гордостью могу сказать, что сам подбирал себе рацион. Мне никто и никогда не помогал. Я все делал сам методом проб и ошибок.

Итак, я прибыл на «Europa Supershow» и все говорили только обо мне и о том, в какой я форме. Я старался пропускать мимо ушей все эти похвалы, но после этапа предварительного судейства люди стали приходить ко мне за кулисы и говорить, что я обязательно одержу победу на этом турнире. Один из самых потрясающих моментов наступил, когда меня и Джонни Джексона вызвали на сцену одновременно. Это было просто потрясающе, потому что мы с Джонни мечтали об этом много лет, и когда это в конце концов случилось на самом деле, это было здорово! Я почувствовал неописуемое воодушевление, и к финишной черте пришел на пике эмоций.

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

Техасский бык

После перерыва я еще больше захотел победить на своем первом профессиональном соревновании. Я был настроен более чем решительно. Я весил на 4,5 кг больше, мышцы были тверже и «суше», спина и руки – больше, чем когда бы то ни было.

Не могу описать, насколько ярки были мои эмоции и сильны чувства, когда меня объявили победителем! Годы работы и лишений наконец-то были вознаграждены. В довершение всего, там был Джонни, прямо возле меня, и он был так же счастлив – если не больше. Мои мышцы были чуть-чуть «суше», чем у Джонии – в этом было различие между нами. У меня не хватит слов, чтобы рассказать об этом человеке. Он мой друг, и он – зверь! Мы уже давно тренируемся вместе. В течение 6-8 недель, предшествовавших этому турниру, мы тренировались порознь, но клянусь вам, что мы будем помогать друг другу, готовясь к «Олимпии» (кстати, уже в первый понедельник после «Европы» мы тренировались вместе).

После победы у меня не было времени даже дыхание перевести – я сорвался на юг Калифорнии (всегда приятно совершить паломничество в мекку бодибилдинга) на фотосессию и деловые переговоры. Когда закончилась неделя, полная круговерти, я вернулся в Техас и начал основательно готовиться к «Charlotte Pro».

Я вошел в историю

Итак, «Charlotte Pro». Это уже часть истории, и обо мне – новом победителе –

теперь написано в школьном учебнике. Я достиг своей цели – увеличить мышечную массу по меньшей мере на 5% по сравнению с тем, что было на «Европе» две недели назад. Я стал чуть менее рельефным, но к «Олимпии» это нетрудно будет исправить. Я в восторге – я победил на своем втором профессиональном турнире! Жаль, что у меня не было времени это отпраздновать. Я всегда на 100% сосредоточен на выполнении главной задачи, а тогда такой задачей были соревнования. Я не задумывался о том, что будет после 1 октября. Конечно, я знал, что до «Олимпии» останется еще две недели, но мне нужно было выбросить это из головы и сосредоточиться на том, что было «здесь и сейчас». Одержав победу на втором соревновании среди профессионалов, я не купался в лучах славы, но удвоил усилия и направил их на «Олимпию». На этот раз это было соревнование бодибилдеров высшей лиги, и я не мог идти на него, не подготовившись на все сто!

О, «Олимпия»!

Я ждал этого с тех пор, как мне исполнилось 18 лет. Люди спрашивали меня: ««Олимпия» в самом деле так сильно отличается от других соревнований по бодибилдингу, в которых ты принимал участие?» Черт возьми, конечно, отличается! «Олимпия» на порядок масштабнее, грандиознее и зрелищнее по сравнению с другими турнирами, на которых я когда-либо был в качестве зрителя или участника. Это вершина нашего спорта! Двенадцать лет я добивался этого потом и кровью, и ни одна капля не была напрасной.

Кстати, я совсем не волновался. Наверное, вы думаете, будто я превратился в комок нервов, на самом деле я и бровью не повел. Знаете, я так усердно работал, был так рад выйти на сцену, что места для переживания попросту не было. Я думал так: если я хорошо подготовился, то волноваться ни к чему. Я сделал все, что от меня зависело, мне остается лишь выйти на сцену и показать судьям, из какого теста я сделан, да еще помолиться за то, чтобы все прошло хорошо. Все остальное уже не в моей власти. Итак, я вышел, показал себя на сцене и стал ждать, пока судьи все расставят по своим местам. После этапа предварительного судейства мне сказали за кулисами, что я без труда войду в пятерку или шестерку победителей. Это было общее мнение. Даже те парни, которые в итоге вошли в первую пятерку, говорили мне, что и я должен быть в ней. Так что я был слегка обескуражен, когда занял только восьмое место. Я не то чтобы жалуюсь – вовсе нет! Мне кажется, войти в первую десятку на «Олимпии» – это уже победа.

Думаю ли я, что заслуживал более высокого места? Попробую объяснить это так. Ронни, Джей, Густаво Баделл (Gustavo Badell), все эти спортсмены, занявшие, соответственно, первое, второе и третье места, хотели выступить еще лучше. Да, даже Ронни. Я знаю, что, будучи восьмикратным чемпионом, Ронни хотел побить и этот рекорд. Знаю, что Джей тоже хотел одержать победу. Несомненно, что и Густаво желал бы подняться выше третьего места. Вот почему мы все остаемся в этой игре. Мы – соперники, которые стараются стать лучшими. Конечно, если бы я вошел в первую пятерку или выступил бы еще удачнее, я был бы в восторге. Но я не в обиде. Я сделаю все, что от меня требуется, чтобы на следующий год занять более высокое место. Мои руки и дельтоиды станут мощнее и объемнее. В том году я особое внимание уделял спине, и результаты, которых я добился, говорят сами за себя. Наибольший отклик во время позирования вызвала поза «спиной к зрителям, бицепсы напряжены» – по ней судят обо всех результатах.

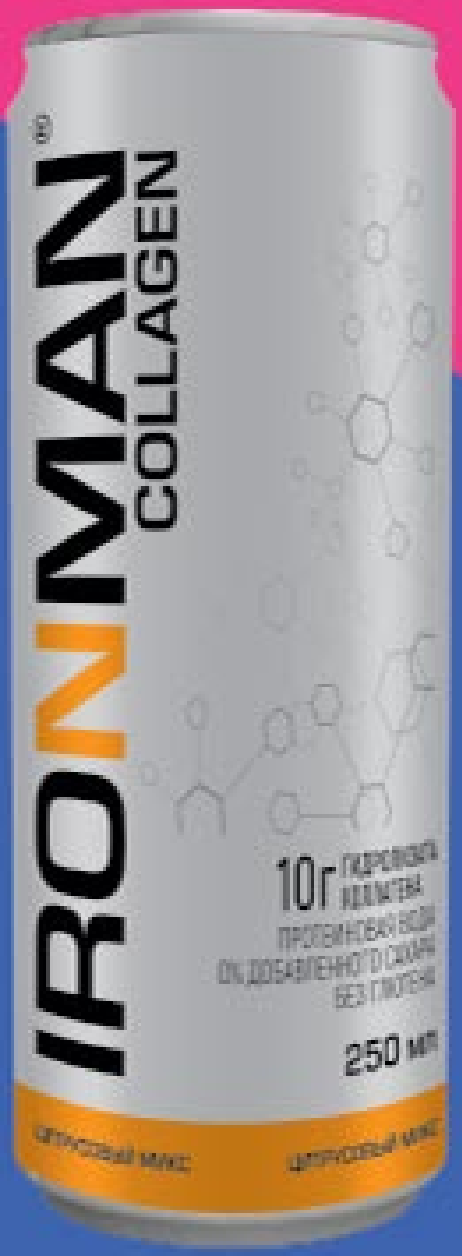
Праздник

После турнира были фотосессии, фотосессии и еще раз фотосессии! С субботы до среды я снимался почти без перерывов. Это утомительно, но зато и интересно. Поздно вечером в среду я вернулся в Техас, а празднование не прекращалось. Точнее говоря, пиршество не прекращалось. Я уже говорил о своем отвращении к диете, так что вы можете себе представить то удовольствие, с которым я набросился наконец на любимую еду! Пир начался в субботу сразу после соревнований, в нем принимала участие вся команда «MD». Стив Блэкман (Steve Blechman), Флекс Уиллер, Джон Романо (John Romano), Пер Бернал (Per Bernal) и многие другие праздновали и поглощали тонны еды. Я сразу съел по меньшей мере дюжину чизбургеров. Так приятно расслабиться и не отказывать себе в удовольствии после того, как долгое время держал себя в форме! Две недели обжорства и отдыха пролетят быстро – оглянуться не успеешь, настанет пора затянуть пояс, вернуться к тренировкам и диете. ***MD***

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

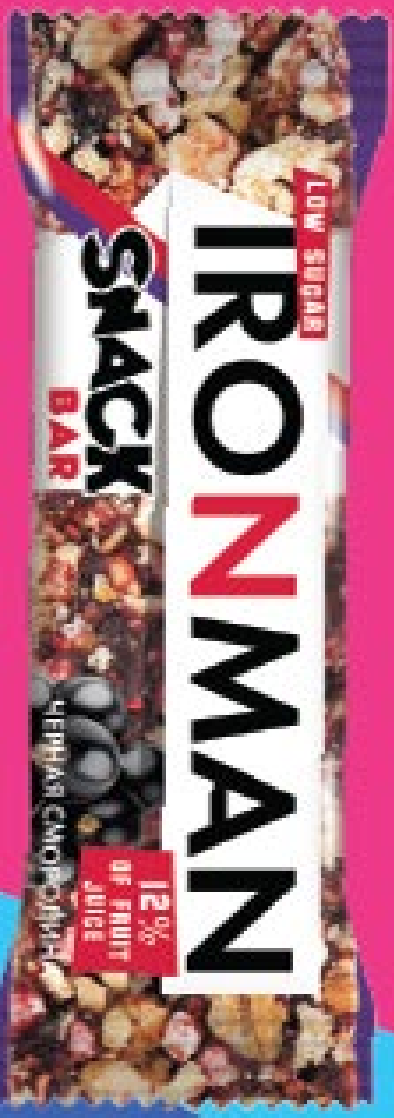


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

АНТИСТРЕСС

В КАЖДОЙ КАПСУЛЕ 200 мг МАГНИЯ И 2 мг ВИТАМИНА В6

Mg + B6 *- это новая эффективная комбинация кальция с витамином В6.* ***Магний*** *- элемент, который помогает в борьбе с депрессией,обеспечит здоровое состояние сердечно-сосудистой системы, поддерживает здоровое состояние зубов, помогает предупредить отложения кальция, камни в почках и желчном пузыре.* ***Витамин В6*** *необходим для эффективного усвоения магния.*

Фасовка: *около 40 капс.*

АНТИОКСИДАНТ-С

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА В КАПСУЛАХ

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

Фасовка: *около 40 капс.*

АНТИОКСИДАНТ-Е

АЛЬФА ТОКОФЕРОЛ В КАПСУЛАХ (400 МЕ в капсуле)

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

Фасовка: *около 60 капс.*

Ca + Mg

КОМПЛЕКС КАЛЬЦИЯ И МАГНИЯ С ВИТАМИНОМ А

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

Фасовка: *около 40 капс., 100 капс.*

ВИТА ФОРМУЛА

ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЙ КОМЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

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

Фасовка: *около 60 уби., 100 уби., 200 уби.*

ВИТА ФОРМУЛА *ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ*

КОМЛЕКС ВИТАМИНОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

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

Фасовка: *около 90 уби., 30 уби.*

Гарф: *бумажно, пленка*

IRONMAN

ВЫБОР ЧЕМПИОНОВ

IRONMAN

www.ironman.ru

Советы профессионала

Хэни Рэмбод (Hany Rambod)

Если хочешь стать настоящим бодибилдером

Вся правда о спортивной карьере

Каждый день на мое имя в редакцию приходят пачки писем. Среди них нередко попадаются такие: «Привет, Хэни! Ты известен во всем мире как наставник настоящих профессионалов, и мне хотелось бы, чтобы ты взглянул на мою фотографию. Меня зовут Джон Смит, рост 178 см, вес 122 кг, жир – 10%. Мне 28 лет и я выиграл соревнования своего штата в супертяжелом весе и в общем зачете. Как ты думаешь, есть ли у меня потенциал для профессиональной карьеры в бодибилдинге? Пожалуйста, ответь как можно скорее!»

Просто невероятно, сколько молодых мужчин хотели бы стать профессиональными бодибилдерами! Как только в журнале «MD» появилась эта рубрика, мне начали присылать фотографии с просьбами дать оценку и описать возможные перспективы. Правда в том, что лишь 5-10% из этих ребят на самом деле обладает каким-то потенциалом для достижения профессиональных вершин. Чтобы стать профессиональным бодибилдером, требуются особые физические и моральные качества, и сегодня мы поговорим именно о них.

Физические качества

Критерии оценки

Прежде всего, для каждой весовой категории существуют свои собственные критерии. Если коротко – чем легче категория, тем жестче нужно выглядеть, чтобы победить. В легком дивизионе первая пятерка обычно поджара «до костей». При весе в 114 кг можно выглядеть чуть мягче, чем в легких категориях. Есть и другие критерии. Один из них – общий баланс и как можно меньшее число отстающих мышечных групп.

На любительском уровне пара впечатляюще развитых частей тела вполне может привести начинающего спортсмена к победе. Несколько раз я видел, как побеждали парни с потрясающими руками или великолепной спиной, но все остальные части у них при этом отставали. На национальном уровне такое не пройдет! Там ты можешь выйти на сцену с одной отстающей частью, например, бицепсами бедер или икрами, если все остальные будут у тебя в полном порядке, но это – максимум. На профессиональной сцене сбалансировано должно быть все, слабых частей быть вообще не должно! Впрочем, это вовсе не означает, что каждый профессионал обладает безупречной фигурой. Например, одни могут похвастаться прорисо-

ванными ягодичными мышцами, а другие – нет, но при этом можно быть уверенным, что остальные 95% фигуры у них развиты идеально. Итак, три стадии прогресса, которые проходит атлет на пути в профессионалы:

1. Несколько выдающихся частей тела.

2. Хороший общий баланс, несколько выдающихся частей, пара отстающих.

3. Большинство мышечных групп развиты на высоком уровне, общий баланс хороший, кондиция безупречна.

Там, где размеры имеют значение

Получение квалификации на «Nationals», необходимой для перехода в профессионалы, не обязательно подразумевает развитие спортивной карьеры. Каждый год победители в легких весовых категориях на «Nationals» получают право вступить в IFBB и принимать участие в соревнованиях. Но многие ли из них пользуются этим? Например, Джимми Кэньон (Jimmy Canyon), победитель в среднем весе на любительских турнирах 2003 года, попытался выступить на «Ночи Чемпионов» и уступил буквально всем из-за недостаточных размеров – пытаясь стать больше он принес в жертву кондицию.

Самая большая угроза для Джимми и других любителей, получивших квалификацию в легких весовых категориях, заключается в том, что в серьезном бодибилдинге таких категорий нет. Можно стать профессионалом в весе 65 кг, но на больших соревнованиях придется встать рядом с атлетами весом по 114 кг. Некоторые, например Хосе Рэймонд (Jose Raymond), решают сохранить любительский статус и продолжить выступления

Советы профессионала

на соревнованиях с привычными весовыми категориями. Они предпочитают оставаться победителями на своем уровне, а не быть побежденными на уровне профи.

Итак, прежде чем вступать в борьбу за профессиональную карту, нужно точно сформулировать свои цели. Хочешь получить карту и спокойно уйти, или, сделавшись профессионалом, посвятить жизнь тяжелой бодибилдерской карьере? Очень редко бывает так, что атлет типа Декстера Джексона начинает с легчайшей весовой категории, через год превращается в профи в среднем весе, а затем занимает третье место на «Олимпии», чуть ли не моментально дойдя до веса 100 кг. У многих легких атлетов просто нет скелета, способного поддерживать такой вес.

Чемпионская кость

Тот, кто берется за гантели и штангу, должен обладать соответствующим строением скелета. Это основа, на которой строится фигура. У тебя должны быть широкие ключицы и маленькие суставы. Если твои бедра шире плеч, ты никогда не сможешь построить красивую фигуру. Никакая масса плеч или спины не скроет недостатков скелета. Кроме того, твои руки и ноги не должны быть слишком длинными по отношению к торсу. К сожалению, фотографии с подобными недостатками я получаю очень часто. Большинство парней с такими особенностями никогда не выйдет на крупные соревнования – они могут выступать только на любительском уровне.

Форму могут менять только оборотни

Бодибилдеры так озабочены своими размерами, что нередко забывают о чрезвычайной важности формы. Теоретически можно набирать размеры до бесконечности, но форма мышц – характеристика постоянная. Конечно, ее можно усовершенствовать. Например, увеличение размеров верхней части широчайших мышц спины и средних дельтоидов изменит к лучшему конус спины. Но все упражнения и диеты мира не дадут тебе 70-сантиметровую талию, как у Мэлвина Энтони, если у тебя такой нет от рождения. В редких случаях можно достичь вершин и без особенной формы, но это непросто – Джей Катлер тому хороший пример. Он просто построил такие размеры, что форма его мышц оказалась пригодной для участия в больших соревнованиях. Бодибилдинг похож на занятия скульптурой – нужно строить массу в нужных местах. В противном случае ты только подчеркнешь недостатки фигуры и испортишь формы, данные тебе природой. Самая большая ошибка атлета: стать очень большим в кратчайшие сроки – с помощью фармакологических препаратов и не обращая внимания, например, на рост живота. Таким образом, мы подходим к одному из самых важных пунктов, относящихся к физическим качествам профессионального бодибилдера.

Стероиды – это далеко не все!

Среди бодибилдеров, стремящихся стать профессионалами, весьма распространено желание компенсировать недостатки генетики рьяным использованием «специальных добавок». В интернете постоянно идут дискуссии о поиске «идеального» фармакологического режима, такого, который гарантирует среднему человеку восхождение на олимпийскую сцену.

Советы профессионала

Нужно ли повторять, что такого цикла или режима не существует?! Судя по всему, нужно, так как миф этот по-прежнему неистребим. Далеко не каждый обладает генетическими данными, необходимыми для построения фигуры профессионала. Это дано лишь малой части населения Земли, но не все готовы согласиться с таким положением вещей. Вместо того, чтобы сделать бодибилдинг своим хобби, некоторые ставят профессиональную карьеру целью всей своей жизни. Иногда человек осознает свои генетические пределы, но продолжает верить в то, что они могут быть преодолены с помощью чудодейственых препаратов. Это очень глупо!

Каждый раз посещая крупные турниры вроде «Олимпии», «Арнольд Классик» или «Nationals», я вижу вокруг сотни парней, явно пользующихся невероятным количеством «вспомогательных средств». Выглядят они ужасно – вода под кожей, прыщи, красные лица от повышенного давления и даже изменение черт лица вследствие недозированного приема гормона роста, не говоря уже о выпирающих животах. Все они – взрослые люди, и это их личное дело. Если они хотят стать максимально большими, исходя из своих собственных соображений, то кто я такой, чтобы пытаться переубедить? Я знаю, что многим из них попросту не хватает духа беспристрастно взглянуть на себя.

Я обращаюсь к тем, кто рискует своим здоровьем и тратит уйму денег на стероидные препараты, считая их единственным проводником в мир профессионального бодибилдинга! Из всех средств, входящих в арсенал подготовки профессионала стероиды – самое последнее. Те, кто в этой игре уже давно, знают об этом прекрасно. Больше всего меня беспокоят подростки, верящие в сказки о том, что фигуры на обложках журналов строятся исключительно на стероидах. Если бы это было так, то любой парень с деньгами мог бы выглядеть как профи, и вокруг ходили бы тысячи Ронни и Джеев, Декстеров и Ли.

Моральные качества

Болевой порог

Я долго думал, куда отнести этот аспект – к физическим или морально-интеллектуальным качествам. Скорее всего, его можно отнести к обеим категориям, но я решил поговорить об этом здесь. Даже при правильном скелете, идеальных мышечных брюшках и форме мышц, невозможно реализовать свой потенциал, если у тебя нет способности тренироваться до отказа и за точкой отказа. Несмотря на все утверждения приверженцев высокоинтенсивного тренинга, тебе понадобятся очень высокие объемы и тяжелые нагрузки. Многие не желают тренироваться так тяжело, опасаясь перетренированности. Увы, слишком часто это понятие используется для того, чтобы не тренироваться тяжело, много и часто. С тех пор как 10 лет назад Дориан Йейтс популяризовал сокращенный тренинг, тысячи бодибилдеров до того старательно избегают перетренированности, что по сути просто недотренировываются.

Обычно они говорят: «Я не могу тренироваться так тяжело, я не могу выполнять так много повторений, сетов и так далее». Я бы сказал, что лень и недотренированность теперь встречается гораздо чаще, чем перетренированность. Но для того чтобы организм был способен переносить боль и мощные тренировочные нагрузки, нужно уметь переносить все это на протяжении долгого времени. Одни люди устойчивы к травмам, другие – нет. Чтобы стать профессионалом, требуется 10-12 лет тяжелых тренировок – за это время колени, локти, плечи и спина должны вынести очень и очень много. Бодибилдеры высшего класса испытали боли и травм более, чем достаточно. Но они находят в себе силы восстанавливаться и продолжать тренировки с прежней интенсивностью. Конечно, нужно принимать добавки наподобие хондроитина и глюкозамина, но у профессиональных бодибилдеров кроме них есть еще кое-что важное – их тела успешнее сопротивляются.

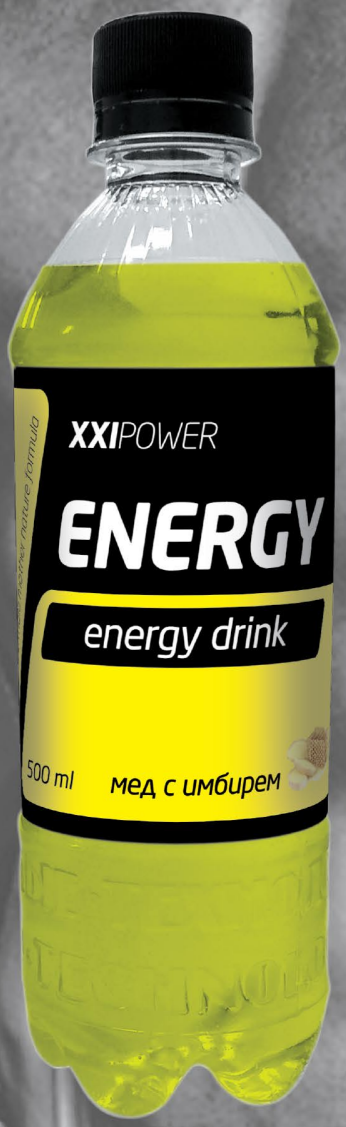
Боевой дух

Чтобы работать с полной отдачей в спортзале 5-6 дней в неделю, каждую неделю вне зависимости от происходящих в жизни событий, нужно быть человеком особой породы. Для этого требуются дисциплина и сила воли. Нельзя расслабляться, а в межсезонье придется по-прежнему регулярно выполнять кардиоработу, хотя до соревнований еще очень далеко. Профессионалы и те, кто еще только на пути к этому статусу, обладают мощной силой воли и потрясающей самодисциплиной. Они не пропускают ни одного приема пищи и ни одного белкового коктейля или пищевой добавки, которую должны принять. Витамины с каждым приемом пищи или аминокислоты натощак каждый день – все это входит в понятие профессиональной дисциплины. Недостаточно просто правильно питаться и принимать все витамины пару дней в неделю, это нужно делать каждый день.

Тому, кто не чувствует в себе подобной дисциплины, придется забыть о профессиональной карьере. Ронни Коулмэн не только один из самых физически сильных бодибилдеров, он силен духом! День за днем, год за годом Ронни тренируется все тяжелее и тяжелее, постоянно совершенствуя себя и никогда не останавливаясь на достигнутом.

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

Советы профессионала

Вот почему он выиграл турнир «Мистер Олимпия» восемь раз подряд.

Пожалуй, нет на нашей планете атлета, который тренируется так же тяжело и методично. С тех пор как он начал выступать на профессиональной сцене 17 лет назад, мы видели много восхождений и падений других профессионалов. Никто из них не смог показать такого постоянного прогресса, а ведь Ронни уже 43 года! Причина всему – его невероятная энергия и упорство. Мы все люди, и даже тем, кто очень любит тренироваться, иногда хочется пропустить тренировку. Отличие Ронни и других профессионалов от обычных людей как раз в том, что они продолжают тренироваться, невзирая на боль, и даже когда нет настроения. Они сами создают себе соответствующее настроение, потому что иного выбора у них нет.

Слушать и слышать

Другое качество, объединяющее всех профи, – это умение прислушиваться к отзывам и реагировать на конструктивную критику. Конечно, хорошо иметь собственного тренера или диетолога, но услуги даже самых опытных специалистов бесполезны, если атлет не внимает советам. Многие бодибилдеры смотрят в зеркало и видят совсем другое, нежели окружающие. Часто они просят нас оценить их, а потом полностью игнорируют критику и предложения. Обычно это относится к отстающим частям. Если ты не признаешь сам для себя, что определенная часть тела требует улучшений, она так и останется отстающей, а ты – никогда не достигнешь своих целей.

Еще одна распространенная ошибка происходит в оценке процента жира в организме. Я постоянно получаю фотографии ребят, которые пишут, что они весят 120 кг при 10% жира. Но с первого же взгляда на фото становится ясно, что речь идет, скорее, о 18-20%. Иногда они поясняют: «На этом фото я задержал немного воды». Они заявляют, что собираются выступать в весе 110 кг, но я вижу, что после удаления всего лишнего жира весить они будут в лучшем случае 98-100 кг.

Сейчас работает множество тренеров и нутриционистов, способных предложить атлетам дельные советы. Люди, имеющие потенциал профессионалов, понимают, что они не могут знать всего, и поэтому обращаются к специалистам. Те же, кто считает себя экспертами и уверены, что никто не может открыть им ничего нового, обречены на любительскую карьеру, причем – посредственную.

Когда можно, а когда нельзя

Последнее моральное качество, необходимое профессионалу, – это четкое понимание того, когда можно выходить на сцену, а когда лучше воздержаться от участия в соревнованиях. Некоторые бодибилдеры выступают постоянно, не устраивая себе отпусков и даже межсезонья, во время которого они совершенствуют отстающие области мускулатуры. Это сильно ограничивает их возможности. Зато другие атлеты могут пребывать в межсезонье чуть ли не постоянно. Это тоже плохо, потому что жир и вода, покрывающие их мышцы, не позволяют оценить, в какой форме действительно находится их тело. Многие из них уверены, что в один прекрасный день они сядут на диету и через пару месяцев превратятся в чемпионов с идеальной фигурой.

Для решения этих проблем существует два способа. Можно много и часто выступать, собирая мнения людей о своей фигуре, а потом отвести себе целый год на устранение замеченных недостатков. Тем, кто привык к диете и соревнованиям, будет трудно переключиться на работу над чистой массой, а тем, кто постоянно работал на массу, – перейти на чистую диету, урезать углеводы и включить в программу кардиотренировки для удаления лишнего жира. Но все это нужно сделать, чтобы подняться на новый уровень.

Не отказывайся от постоянной работы

Мэтт Дювэль говорит об этом постоянно, потому что слишком многие, желая стать профессионалами, забывают обо всем на свете. Реальность такова, что лишь единицы (например, Ронни, Джей и несколько других атлетов) могут чувствовать себя уверенно в финансовом отношении, занимаясь только бодибилдингом. Остальные работают или ведут собственный бизнес – Мэтт, например, управляет успешной транспортной компанией. Даже обладая потенциалом профессионального бодибилдера, нужно постоянно думать о кошельке.

Заключение

Надеюсь, моя статья помогла тебе лучше понять, что значит быть профессиональным бодибилдером. Хотя меня и называют творцом профессионалов, даже я не смогу ничего сделать, если у человека нет необходимых физических и и моральных качеств для того, чтобы стать спортсменом. Есть ли они у тебя? Если да, то, возможно, однажды мы встретимся. Если нет, расстраиваться не стоит. Бодибилдинг помогает каждому усовершенствовать свою фигуру и улучшить самочувствие. Если ты тренируешься и питаешься правильно – ты уже чемпион! *MD*

Вопросы и ответы

Стивен Джей Флэк (Steven J.Fleck)

Тренировки на выносливость

Я много читал о том, что сила уменьшается во время растяжки. Расскажите о влиянии растяжки на силу?

В последние года было проведено несколько научных исследований, касающихся влияния растяжки на силу. Особенно сильный эффект растяжка дает в первые два часа после тренировки. Растяжка – это часть разогрева тела, которое нужно для того, чтобы увеличить подвижность суставов и предотвратить травмы. Влияние растяжки на предупреждение травм до конца не ясно. Результаты некоторых экспериментов говорят о том, что растяжка может уменьшить риск некоторых травм, другие показывают, что растяжка никак не помогает предотвратить травмы. Недавние научные эксперименты показали, что различные виды растяжек уменьшают общую силу на 5-13% в течение одного часа после растяжки.

Следует оговориться, что большинство этих экспериментов изучало растяжку более энергичную и длительную, чем та, которую обычно делают атлеты. Например, один из опытов рассматривал 5 различных статических растяжек для квадрицепсов (в течение 20 минут) и растяжку икр (30 минут). Другой эксперимент показал более типичный эффект растяжки. Тренировка представляла собой две растяжки квадрицепсов, подколенных сухожилий и икр. Каждая растяжка состояла из двух повторений по 45 секунд и отдыха между растяжками на 15 секунд. После растяжек сухожилий максимальная изометрическая сила уменьшилась примерно на 10%. Такое значительное уменьшение продолжалось от одного до двух часов после растяжки.

Результат описанного эксперимента показывает, что даже после типичной растяжки, максимальная сила может уменьшиться. С практической точки зрения это показывает, что растяжки нужно избегать, если ты собираешься выполнять упражнения, в которых необходима максимальная сила. Это не значит, что нужно оставить растяжку полностью, так как она все же увеличивает подвижность суставов и мускулов, а увеличение подвижности необходимо во всех видах спорта.

Некоторые атлеты в моем тренажерном зале делают много упражнений гантелями одной рукой или одной ногой, например, подъемы ног со штангой. Зачем нужно выполнять такие упражнения?

Упражнения, выполняемые одной рукой или одной ногой, такие как выпады, подъемы ноги со штангой и упражнения с гантелью для одной руки называются унилатеральными (односторонними). Упражнения, выполняемые двумя руками или ногами одновременно, такие как жим на скамье и приседания – это двусторонние упражнения. Многие атлеты успешно применяют односторонние упражнения – односторонние упражнения традиционно включаются в большинство тренировочных программ на выносливость.

Причиной того, что односторонние и двусторонние упражнения наравне входят во все тренировочные програм-

мы, является то, что вариация упражнений изменяет силу, с которой мышцы включаются в упражнение. Также изменяется сила, воздействующая на волокна этих мышц. Классическим примером изменения силы влияния на мышечные группы является использование горизонтальной скамьи, а также скамьи наклонной вверх и наклонной вниз при выполнении жима. Горизонтальная скамья заставляет больше работать среднюю часть груди, скамья наклонная вверх – верхнюю часть, а наклонная вниз – нижнюю. Использование гантелей в одном и том же упражнении не только изменяет силу воздействия на разные части груди, но и влияет на различные мышечные волокна, которые работают во время упражнения.

Если мышечная группа или отдельные мышечные волокна не работают во время упражнения, они не станут больше и сильнее

При выполнении упражнений с гантелями можно поднять гораздо меньше веса, чем при работе в тренажерах. Когда ты выполняешь упражнение с гантелью каждой рукой отдельно, руки свободнее двигаются во все стороны.

При выполнении жима на горизонтальной скамье с гантелями руки «уходят» в сторону от тела, потому что они ничем не «привязаны» к штанге. В результате тебе нужно постоянно держать под контролем мышцы, в данном случае мышцы груди, чтобы направлять движение гантелей и рук по правильной траектории.

Если мышечная группа или отдельные мышечные волокна не используются во время упражнения, они не станут больше и сильнее. Поэтому для одной и той же мышечной группы нужно выполнять как двусторонние, так и односторонние упражнения, например, выпады и традиционные приседания со штангой, чтобы вовлечь в работу каждую мышцу и все типы мышечных волокон. В результате ты получишь развитую мускулатуру.

Даже очень похожие упражнения, например приседания с широко расставленными ногами и приседания с узкой постановкой ног, задействуют разные мышцы. Таким образом, для полного развития мышечной группы, нужно выполнять не только разные упражнения, но и делать их в билатеральной (двусторонней) и унилатеральной (односторонней) версиях. Для выполнения похожих упражнений нужно использовать и гантели, и штангу.

Недавно проведенный научный эксперимент изучал действие двусторонних и односторонних упражнений на нижнюю часть тела. В ходе эксперимента мужчины и женщины тренировались с тяжестями 2 дня в неделю в течение 8 недель. На протяжении пяти недель они также выполняли плиометрические упражнения. Одна группа испытуемых выполняла двусторонние силовые упражнения, преимущественно задние приседания и передние приседания. Другая группа выполняла односторонние упражнения, приседания с одной ногой, выпады и подъемы. Обе группы начинали тренировки с трех сетов, состоящих из 15 повторений, выполняемых на 50% от максимального усилия. Затем обе группы выполняли шесть сетов из пяти повторений на 87% от максимальных усилий.

Обе группы также выполняли плиометрию или прыжки. Тест на максимальную силу, состоящий из пяти повторений, не показал заметной разницы в результатах обеих групп. В двусторонних вертикальных прыжках (на двух ногах) различий между двумя группами также не выявлено. В то же время односторонние вертикальные прыжки (на одной ноге) привели к значительному улучшению результатов. Исследователи пришли к выводу, что результаты односторонних и двусторонних тренировок схожи. Как бы то ни было, остается вопросом, увеличит ли силу и рост мышц сочетание двусторонних и односторонних тренировок. ***MD***