Мускуляр
современный стиль жизни
MUSCULAR DEVELOPMENT
Сильвио САВЬЕ
Мачо-латино
Отжимания эффективно строят ТРИЦЕПСЫ
Как тренирует НОГИ
Тони Фримэн
Новое об аминокислотах и протеине
ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #1 2009

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

6 **От редакции**

42 **Сильвио Савье: мачо-латино**
Рон Хэррис

70 **Супертренинг ног с Тони Фримэном**
Рон Хэррис

Спортивная наука

20 **Циклирование веса ведет к его набору в будущем**
Дэн Гвартни

Тренировки

12 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

16 **Отжимания узким упором для накачки трицепсов**
Стивен Элвей

24 **Мэлвин Великолепный**
Мэлвин Энтони

60 **Создатель профессионалов**
Хэни Рэмбод

66 **Советы профессионала**
Чед Николс

90 **Спортзал победителей**
Виктор Мартинез

94 **Вопросы и ответы**
Стивен Джей Флэк

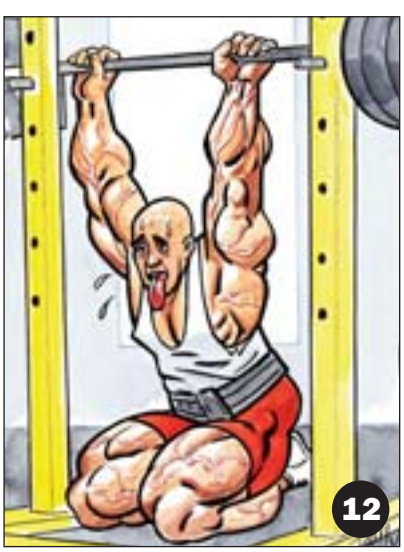
Питание

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

30 **Новое об аминокислотах и протеине**
Энси Мэннинэн

38 **Упражнения и сжигание жира: последние исследования**
Энси Мэннинэн

На обложке: *Сильвио Савье (Silvio Saviour)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*



Мускулар современный стиль жизни

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

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

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

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

Все права защищены

Учредитель российского издания
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

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

E–mail: md@sportservice.ru

Цена свободная
Номер отпечатан
ЗАО «Холдинговая компания «Блиц–Информ»
Свидетельство о регистрации
СМИ №019123
от 21 июля 1999 года

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации и оставляет за собой право не вступать в переписку. Присланные рукописи и материалы не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале **MD** (Muscular Development), допускается только с разрешения редакции.

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

От редакции

Леонид Остапенко

Телостроительство и здоровый образ жизни

Что имеется в виду, когда говорят «здоровый образ жизни»? Попробую ответить на этот вопрос. Для того чтобы определиться в терминологии и сути, необходимо вспомнить универсальный закон, действующий в любой биологической системе и применимый к любому живому существу, – «Функция рождает орган». Переводя это на простой язык, можно сказать, что природа, создавая человека, заложила в него столько органов и систем, сколько функций приходится выполнять человеческому организму. Закон имеет и обратную силу: чтобы орган работал качественно, нужно его нагружать, то есть заставлять реализовывать свои функции. Только при этом условии орган приобретает дополнительные адаптационные возможности и образует жизненно важный «запас функциональности», который может пригодиться в любых ситуациях, выходящих за рамки обычной бытовой нагрузки.

В этом и заключается великий принцип физической нагрузки – принцип специфической адаптации к предъявляемым требованиям. Возвращаясь к теме строительства тела, можно назвать несколько функциональных систем, которые испытывают повышенные нагрузки в ходе физических тренировок, и совершенствование которых определяет наш успех в реализации спортивных или физкультурных целей.

1. Мышечная система. Именно она является как исполнителем, так и объектом наших воздействий. Поскольку мышцы – это главным образом сократительные белки, именно белковый компонент питания обеспечивает адаптивный синтез ткани мышечных волокон. Недостаточность белка в рационе истощает белковый ресурс организма, а это не укладывается в понятие здорового образа жизни. Единственным способом держать мышечную систему в здоровой норме является выполнение соответствующих физических упражнений, главным образом силового характера.

2. Костная система. Во взрослом организме костная система, несмотря на прекращение роста трубчатых костей в длину, продолжает активно функционировать, в основном в сфере минерального обмена. Критичным фактором для здоровья здесь является адекватное потребление богатой фосфором и кальцием пищи – морепродуктов и молочных продуктов. Немаловажную роль здесь играет и просчитанная физическая нагрузка, поскольку только она является пусковым фактором для укрепления костной ткани и сохранения костной массы.

3. Кардиореспираторная система. Жизненный объем легких и мощность кислородтранспортной системы, а также здоровые сердце и сосуды – вот что является важным для здоровья в целом и спортивной результативности в частности. И то, и другое совершенствуется только физическими нагрузками, главным образом на выносливость, а также упражнениями для улучшения емкости грудной клетки. В то же время любые несоответствующие адаптационному потенциалу нагрузки истощают сердечную мышцу.

4. Пищеварительная система. От того, как она справляется с перевариванием и усвоением питательных веществ, поступающих в составе суточного рациона, зависит и скорость восстановления после нагрузок, и темпы нашего атлетического прогресса. Помните, что эта система тоже тренируема, а значит, ее постепенно можно переводить именно на те обогащенные режимы питания, которые требуются для достижения нужного спортивного результата. К счастью, современная индустрия спортивного питания предлагает нам такие продукты, с которыми сбалансированный рацион любой направленности – достижимое и несложное дело.

5. Выделительная система. Все, что организм производит в качестве побочных продуктов или, точнее, отходов, в результате напряженной жизнедеятельности, удаляется именно с помощью этой системы. Для правильной перистальтики необходима пищевая клетчатка, которую можно получить только из растительных продуктов (хлеба грубого помола, круп, каш, овощей и фруктов), а для того, чтобы правильно работала мочеполовая система, необходимо питье соответствующего количества воды. Недостаточное питье воды – вот причина развития патологических изменений в почках и мочевом пузыре, в отличие от заблуждения, что следует подавлять позывы к утолению жажды.

6. Эндокринная система. Излагая очень коротко, можно сказать только следующее: дозированные физические нагрузки и сбалансированный с ними пищевой рацион повышают активность всех производящих гормоны органов, и наоборот, чрезмерные нагрузки и неадекватное питание истощают эти органы.

Теперь у вас должна сложиться более яркая картина представлений о том, что полезно, а что вредно для организма. Конечно, открывающая номер статья не может претендовать на всестороннее и полное освещение этой темы, но у вас есть прекрасная возможность читать Muscular Development – один из самых научных журналов в области строительства тела, в каждом номере которого вы найдете новые открытия и разъяснения сложных на первый взгляд вопросов анатомии, физиологии и биохимии физических тренировок. Оставайтесь с нами! ***MD***

Будьте здоровы!

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

Мелатонин улучшает сон

Мелатонин – это гормон, производимый шишковидной железой и вызывающий дремоту. Также он оказывает целый ряд физиологических воздействий, отражающихся на аппетите, метаболизме и работе сердца. Мелатонин как препарат используется для борьбы с бессонницей и возбужденным состоянием и пользуется большим спросом, однако, ученые так и не сошлись во мнении об оптимальной его дозировке. Доза в 0,3 мг так же эффективна, как и 5 мг. Препарат особенно эффективен для людей старше 50 лет. Для получения оптимального результата принимайте мелатонин за 30 минут до сна.

Гидролизат белка, лейцин и контроль над сахаром у диабетиков

Часто организм больных диабетом второго типа выделяет инсулин нормально, но поврежденные его рецепторы не обеспечивают необходимого контроля над сахаром в крови. У больных диабетом типа II уровень сахара в крови после приема пищи снижается дольше. Физическая активность и уменьшение веса – два проверенных способа повышения чувствительности инсулина и улучшения контроля над сахаром в крови, однако не менее важна и диета. Прием гидролизата белка вместе или без аминокислоты лейцин улучшает контроль над сахаром у диабетиков. Эта добавка увеличивает секрецию инсулина поджелудочной железой, поэтому будет интересна бодибилдерам, – усиление секреции инсулина вызывает мышечную гипертрофию.

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

Нутрициология сегодня

Ученые сообщают важную информацию на своих встречах раньше, чем она публикуется в средствах массовой информации. Вот несколько интересных тем, речь о которых шла на встрече Международного общества спортивного питания в июле в Лас–Вегасе.

* Вещество, выделенное из сывороточного белка, способствует восстановлению после эксцентрических (негативных) упражнений и предотвращает мышечные повреждения во время интенсивных выносливостных тренировок.

* У бегунов на длинные дистанции L–карнитин увеличил уровень гемоглобина в крови и максимальное потребление кислорода – самые точные показатели здоровья сердечно–сосудистой системы.

* Креатина моногидрат так же полезен для увеличения силы и мощности, как и все существующие его соединения.

* Включение в диету бета–аланина и гистидина на один месяц увеличило изометрическую выносливостную мощность мышц бедер. Тренировки усилили эффект добавки. Очевидно, она работает благодаря увеличению уровня карнозина, служащего эффективным кислотным буфером.

* Прием белка в размере более 1,5 г на килограмм веса тела снижает в крови уровень остеокальцина, играющего важную роль в поддержании здоровья костей.

* Арахидоновая кислота в виде пищевой добавки повышает уровень гормона роста в крови, особенно – в сочетании с силовой тренировочной программой.

* Мелатонин повышает в крови уровень гормона роста при наличии тренировок с тяжестями.

* Йохимбин помог снизить вес профессиональным футболистам.

* Аминокислоты с разветвленными цепочками снижают уровень кортизола во время интенсивных выносливостных упражнений. Кортизол – катаболический гормон, препятствующий мышечному росту.

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

Температура и высвобождение гормона роста

Гормон роста способствует метаболизму жиров и белка, обеспечивая контроль над весом и рост мышечной массы. Высокоинтенсивные упражнения стимулируют высвобождение гормона роста. Интенсивность и порядок тренировочной программы заметно влияют на гормональный отклик и общий результат занятий. Так, для высвобождения гормона роста критически важна температура тела. Ученые сравнили уровни ГР через 45 минут после интенсивной тренировки, проведенной при комнатной температуре и более низкой – 4°С. Во втором случае уровень ГР оказался ниже. Подъем температуры тела во время тренировок может служить важным стимулом белкового синтеза и сжигания жиров. Продолжительный повышенный уровень ГР после интенсивных упражнений, поднимающих температуру тела, объясняет почему интенсивные упражнения более эффективны, чем низкоинтенсивные, несмотря на то, что при уровне мышечных усилий ниже 65% от максимальных организм в качестве топлива использует в основном жиры.

Влияние тренировок на нейромышечную деятельность у пожилых мужчин

Пожилые люди с возрастом теряют мышцы – этот процесс носит название саркопения. К тому же, с возрастом в мышцах исчезают быстросокращающиеся двигательные единицы, а мышечные волокна теряют связь с двигательным нервом, что снижает мощностной выход. У пожилых людей мышцы после тренировок болят дольше. Ученые оценили влияние на мышечные волокна, мощность и нейромышечную активность десяти сетов из десяти повторений подъемов на носки у людей старше 65 лет. Их сила восстановилась через 48 часов после упражнений, хотя мышцы продолжали болеть, и анализ крови показал продолжающиеся процессы восстановления (повышенный уровень креатина киназы). Показатель нейромышечной активности (индекс мышечной активации) полностью восстановился через 24 часа, хотя восстановление уровня силы еще продолжалось. Утомление пожилых людей в результате работы с тяжестями является скорее следствием изменений периферальных мышц, чем нервной системы.

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

Интенсивные упражнения и синтез белка в волокнах

Белок обеспечивает рост мышечных размеров и заставляет их сокращаться. Центрами контроля над производством белков в мышцах служат ядра клеток. В клетках находится множество ядер, что облегчает процесс производства новых белков. ДНК не синтезирует белки напрямую – информация о белковой структуре, хранящаяся в ДНК, передается мессенджеру РНК (м–РНК) в ходе процесса транскрипции. Белки собираются из аминокислот на клеточных структурах, называемых рибосомами. Как только ДНК передает команду, м–РНК покидает ядро и направляется внутрь клетки для связывания с рибосомами. Последние считывают информацию и затем собирают аминокислоты для синтеза новых белков – этот процесс называется трансляцией. Транс–РНК (т–РНК) выстраивают аминокислоты в определенном порядке. К факторам, вызывающим синтез белка, относятся мышечное напряжение (и, вероятно, мышечные травмы), аминокислоты, анаболические гормоны (гормон роста, инсулин, тестостерон и инсулиноподобный фактор роста), энергия (калории) и отдых. Известно, что один интенсивный сет силового упражнения активизирует синтез белка в быстросокращающихся мышечных волокнах. Бодибилдерам следует выполнять как высокоинтенсивные, так и выносливостные сеты, чтобы задействовать все типы волокон в мышцах.

Действительно ли молочная кислота вызывает утомление?

Наблюдения специалистов показали, что во время интенсивных упражнений пики утомления и уровня молочной кислоты совпадают. Связь между утомлением и молочной кислотой признавалась до сих пор, однако недавно у науки появились точные техники измерения биохимии клеток. Многие ранние исследования показывали, что в изолированных мышцах снижение pH (повышение кислотности) замедляло скорость химических реакций в клетках. На самом же деле молочная кислота предотвращает утомление. Ее введение в мышцы крыс во время упражнений повышало их выносливость. Накопление ионов калия (K+) во время упражнений вмешивается в работу мышц и передачу нервных импульсов, вызывая утомление. У людей снижение pH за счет увеличения уровня молочной кислоты в мышцах позволяет им дольше работать даже при повышенном уровне калия. По окончании упражнений с наступлением утомления уровень молочной кислоты падает до нормы уже через десять минут, в то время как восстановление силы требует около 60 минут. Введение молочной кислоты в утомленную мышцу не оказало никакого эффекта на скорость ее восстановления. Ученые считают, что накопление молочной кислоты никак не связано с мышечным утомлением.

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

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

Отжимания узким упором для накачки трицепсов

Путешествия могут принести массу неудобств, если у тебя нет доступа к штанге и тренажерам. И нет ничего хуже, чем застрять в аэропорту из-за задержки рейса, когда поблизости нет спортзала. Ты прямо чувствуешь, как испаряются мышцы, потому что пропускаешь запланированную на сегодня тренировку. На этот случай мы готовы предложить альтернативу, которая может дать довольно интенсивную накачку, по крайней мере, верхней части тела.

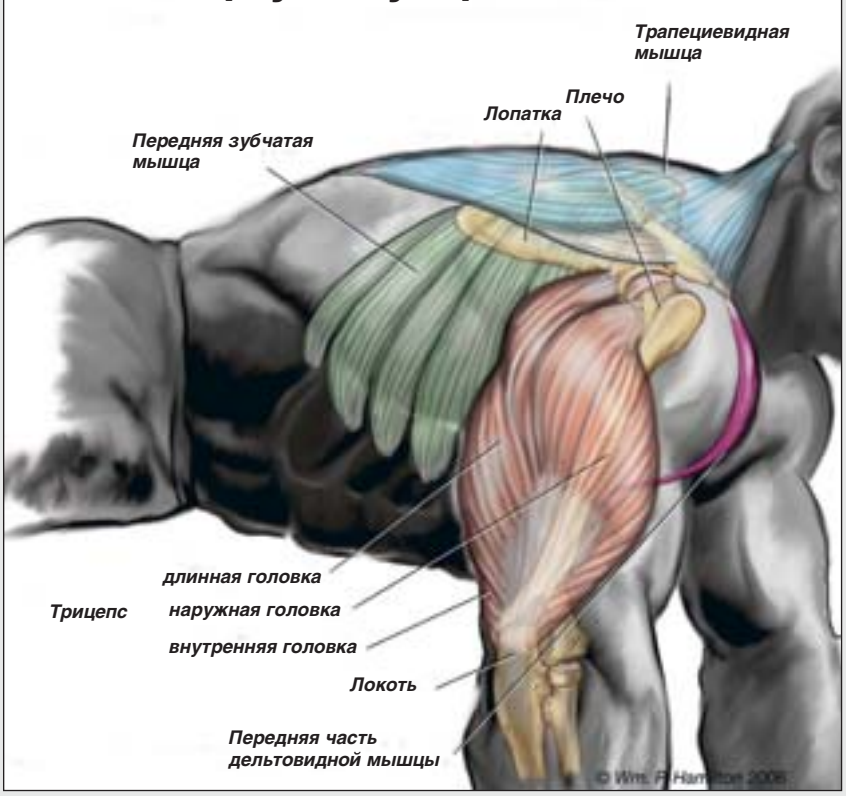
Калистенические упражнения могут быть хорошим способом поддержания мышечной массы и тонуса между силовыми тренировками, но они не построят мышечных волокон. Если тебя не особо радует меню из калистенических упражнений, есть другой вариант, способный накачать твои мышцы почти так же, как будто ты только что вышел из настоящего спортзала. Отжимания от пола узким упором отлично накачивают трицепсы, дают нагрузку передним дельтоидам, груди и даже некоторым мышцам спины. Конечно, в большинстве настоящих спортзалов отжимания узким упором заменены на жимы лежа узким хватом, отжимания на брусьях и прямые трицепсовые упражнения, однако предлагаемое нами движение станет эффективным средством стимуляции трицепсов, когда штанга и гантели недоступны.

Если ты не успеваешь в спортзал и вынужден пропустить тренировку, тебе стоит обратить внимание на это движение. Кроме того, это отличный способ накачать верх тела перед выходом на пляж или в бассейн, или на соревновательную сцену. В любом случае это упражнение направит уйму крови в трицепсы и обеспечит ощущение сильнейшей накачки.

Строение и функции

Отжимания от пола узким упором активизируют передние зубчатые мышцы, верхний отдел трапеций и грудные мышцы вместе с мышцами плеч и суставной сумки плечевого пояса, но акцент нагрузки придется именно на трицепсы. В этом упражнении очень важно положение рук – при отжиманиях упором на ширине плеч нагрузка на трицепсы будет меньше.

Рис.1 Мышцы участвующие в отжиманиях



Трицепс (особенно его ***длинная головка***) мощно стимулируется отжиманиями узким упором. ***Наружная головка трицепса*** берет свое начало на задней поверхности плечевой кости, но не пересекает плечевой сустав. ***Внутренняя головка трицепса*** начинается на середине плечевой кости и большей частью прикрыта другими двумя головками, – часть ее можно видеть прямо над локтем. Длинная головка трицепса начинается на лопаточной кости ниже плечевого сустава и, на пути вниз сливаясь с другими головками, пересекает локтевой сустав, прикрепляясь к локтевой кости предплечья. Длинная головка получает наибольшую нагрузку, потому что она одновременно разгибает и плечевой сустав и локтевой. Наружная и внутренняя головки трицепса помогают в разгибании локтевого сустава.

Во время отжиманий от пола задействуются и передние волокна ***дельтовидной мышцы***. Они берут свое начало на наружной части ключичной кости, пересекают плечевой сустав и прикрепляются к передней части плечевой кости. Собой они покрывают место крепления грудной мышцы, которое также находится на плечевой кости.

Большая, веерообразная грудинная головка ***большой грудной мышцы*** крепится к верхним шести ребрам и вдоль грудинной кости. Хотя во время отжиманий узким упором работают все волокна больших грудных мышц, акцент нагрузки смещен в сторону волокон, прикрепляющихся к грудинной кости. Большая грудная мышца приводит плечевую кость (перемещает руку к срединной линии корпуса) и сгибает плечевой сустав (перемещает руку вперед и вверх).

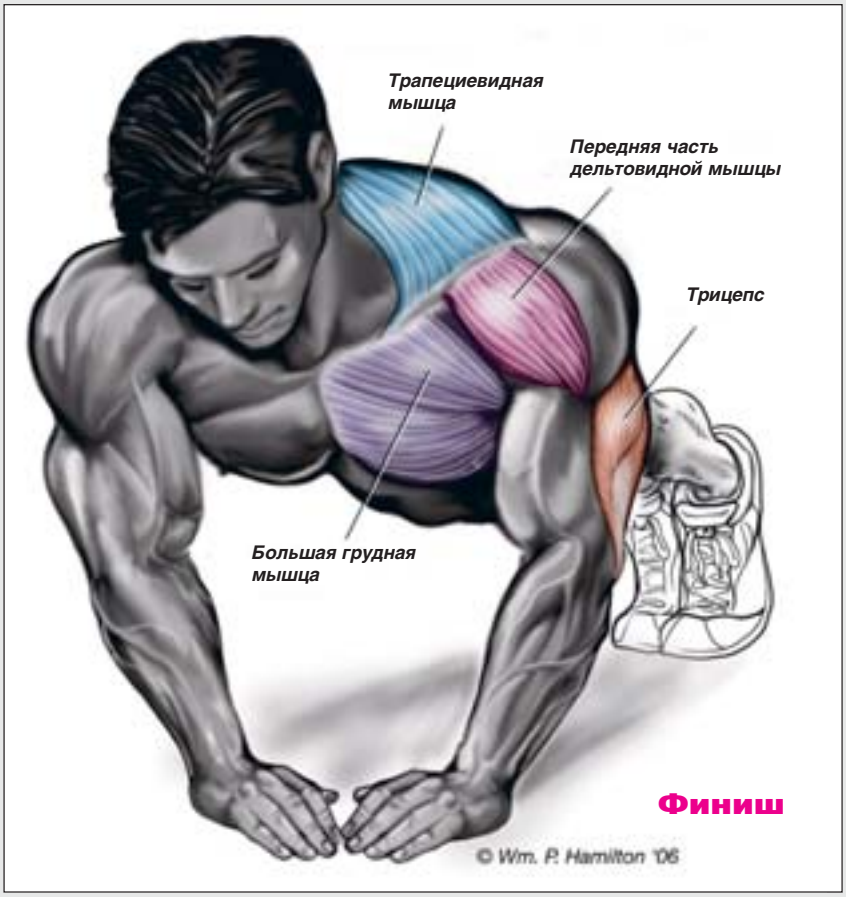
Подлопаточная мышца входит в группу мышц суставной сумки плечевого пояса. Это толстая, треугольной формы мышца, начинающаяся и располагающаяся на передней поверхности лопаточной кости (между лопаткой и грудной клеткой). Она частично формирует подмышечную впадину и, пересекая плечевой сустав, прикрепляется к плечевой кости ближе к головке. Эта мышца мощно поворачивает внутрь плечевую кость. Она также помогает удерживать головку плечевой кости в суставной впадине лопатки во время отжиманий.

Передняя зубчатая мышца – это крупная мышца, покрывающая наружную часть грудной клетки. Ее волокна по виду напоминают канаты, располагающиеся над местами крепления волокон широчайшей мышцы спины к наружной части ребер. При хорошем развитии они похожи на зубья пилы. Передняя зубчатая мышца начинается на первых восьми ребрах и двигается назад вдоль грудной клетки, прикрепляясь к внутреннему краю лопаточной кости. Она тянет лопатку вперед и прижимает ее к грудной клетке (стабилизируя), чтобы другие мышцы могли использовать ее в качестве опоры при жимовых движениях как будто она является фиксированной костью (хотя это не так).

Верхний отдел ***трапециевидной мышцы*** также активизируется при выполнении отжиманий узким упором. Верхняя часть трапеции начинается у основания черепа и на седьмом шейном позвонке. Ее волокна направляются вниз и наружу, прикрепляясь к наружной части ключичной кости и лопаточной кости. Волокна верхнего отдела трапеции поднимают лопатку и все плечо вверх, и стабилизируют его во время отжиманий.

Техника выполнения

1. Принять положение упора лежа, стопы близко друг к другу. Если хочешь еще больше нагрузить трицепсы, поставь ноги на возвышение – стул, кресло или кровать.
2. Ладони поставь так близко, чтобы указательные и большие пальцы образовали форму сердца. Остальные пальцы можешь расставить, если это придаст тебе большую устойчивость.
3. Начинай из положения, когда руки согнуты, и ты лежишь на них грудью. Тело держи прямым, распределяя нагрузку между стопами и руками.
4. Быстро (примерно за одну секунду) отожмись, выпрямив руки в локтях.
5. В верхней точке не отдыхай на выпрямленных руках, сразу же медленно опустись вниз (примерно за 3 секунды). Локти должны смотреть назад.
6. Как только коснешься грудью рук, начинай следующее



повторение. Выполни сет (скажем, 30 повторений), затем отдохни 30 секунд и приступай к следующему.

Более широкий упор приведет к большей активизации волокон ключичной части больших грудных мышц, уменьшив нагрузку на трицепсы. Но если ты поставишь руки близко друг к другу, трицепсы начнут работать гораздо более активно, и ты больше задействуешь волокна грудных мышц, прилегающие к грудинной кости. Если у тебя травмированы кисти, не стоит выполнять такие отжимания, – вначале вылечи травму.

Нельзя обещать, что этим упражнением ты построишь громадные, достойные Мистера Олимпия трицепсы, но потрясающую накачку в них мы гарантируем. Упражнение поможет как в случае, если ты по какой–то причине не можешь попасть в спортзал, так и для финальной накачки перед выходом на сцену культуристического турнира. *MD*

Ссылки:

1. Cogley RM, Archambault TA, Fibeger JF, Koverman MM, Youdas JW and Hollman JH. Comparison of muscle activation using various hand positions during the push–up exercise. J Strength Cond Res, 19: 628–633, 2005.
2. Fodhazy Z, Arndt A, Milgrom C, Finestone A and Ekenman I. Exercise–induced strain and strain rate in the distal radius. J Bone Joint Surg Br, 87: 261–266, 2005.
3. Freeman S, Karpowicz A, Gray J and McGill S. Quantifying muscle patterns and spine load during various forms of the push–up. Med Sci Sports Exerc, 38: 570–577, 2006.
4. Jaskolski A, Andrzejewska R, Marusiak J, Kisiel–Sajewicz K and Jaskolska A. Similar response of agonist and antagonist muscles after eccentric exercise revealed by electromyography and mechanomyography. J Electromyogr Kinesiol, 16:829–839, 2006.
5. Standring, Susan, Gray s Anatomy text, 39th edition, CV Mosby, Churchill Livingstone, 2005, ISBN: 0443071683.

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

Дэн Гвартни (Dan Gwartney)

Циклирование веса ведет к его набору в будущем

Бодибилдеры хорошо знакомы со всеми видами циклирования, включая циклы приема добавок и снижение или набор веса перед соревнованиями или после них. Но такой режим характерен не только для бодибилдеров, поскольку почти любой спортсмен, связанный с весовыми категориями своего вида спорта (например, бокс, пауэрлифтинг или тяжелая атлетика) в межсезонье набирает вес, а перед соревнованиями старается сбросить его.

Сезонное жертвоприношение

Спортсмены весьма положительно относятся к межсезонному набору веса, поскольку он позволяет им лучше восстановиться после ограничений соревновательного периода и напряженных тренировок, наслаждаться полноценным питанием и отдыхать психологически. При наборе 10–40 кг сила значительно возрастает, даря атлету удовлетворение от достигаемых персональных рекордов и ощущения новой силы. Но когда наступает дата начала предсоревновательной подготовки, обычно обведенная в календаре красными чернилами и знаменующаяся грандиозным объеданием в ближайшей пиццерии, начинается цикл снижения веса.

За период в 6–12 недель жир, так легко откладывавшийся, сгорает в пламени интенсивных тренировок, ограниченной диеты, но что самое печальное – с ним теряются и килограммы мышц (1). Вкус и насыщение приносятся в жертву во имя отказа от избыточных калорий. Такие ежесезонные жертвоприношения совершаются атлетами под давлением тренеров, товарищей по команде и соперников, во имя ожиданий поклонников, расположенности судей и более всего вследствие жесткой самокритики.

Широко распространенная практика циклирования веса рассматривается как необходимая и полезная сквозь узкий окуляр соревновательной карьеры атлета. Мало кто заботится о последствиях, потому что считается, что любой лишний вес может быть удален путем проверенной практики тренинга, диеты и применения пищевых добавок. Но как насчет жизни после окончания спортивной карьеры? Остается ли организм таким же гибким, способным моментально возвращаться к сбалансированному состоянию, позволяя бывшим спортсменам и в зрелые годы оставаться в хорошей физической форме? Ученые из Хельсинки задались этими вопросами и получили удивительные ответы (2).

Эти спортивные финны

Финляндия может похвастаться достойными и давними спортивными традициями. Финские ученые собрали имена выдающихся атлетов–мужчин, участвовавших в Олимпийских играх и других крупных международных соревнованиях, а также данные о людях для контрольной группы (2). Далее спортсмены были разделены на две группы – соревновавшихся в видах спорта, имеющих весовые категории, и тех, где вес не имеет значения. Понятно, что в первую группу входили люди, которые практиковали циклирование веса в межсезонье и в период подготовки к соревнованиям (3–5). Во вторую группу попали спортсмены, обладавшие такой же хорошей формой, но значительно не менявшие веса тела при подготовке к соревнованиям. Контрольная группа состояла из людей, достаточно здоровых, но не имевших спортивной карьеры на профессиональном уровне.

Ученые обследовали участников эксперимента каждые десять лет – в 1985, 1995 и 2005 году. Проанализировав полученные данные, они пришли к сенсационным выводам.

Можно было ожидать, что спортсмены будут более здоровыми, чем не спортсмены, с небольшими различиями меж–

ду циклировавшими и не циклировавшими вес. Выяснилось, что бывшие спортсмены в целом сохранили более высокий уровень физической активности, ели меньше жирной пищи и меньше курили, чем люди, не занимавшиеся спортом. При сравнении спортсменов оказалось, что не циклировавшие вес обладали более здоровыми привычками, тогда как циклировавшие больше курили, потребляли больше жиров и тренировались меньше (2).

Итак, в целом спортсмены были более здоровыми, чем не спортсмены, хотя те из них, кто не циклировал вес, больше соответствовали общепринятым представлениям о здоровом образе жизни.

Последствия циклирования

Из трех групп циклировавшие вес спортсмены с возрастом набрали больше всего веса и оказались более склонны к ожирению. Между 20 и 60 (приблизительно) годами они набрали столько веса, что их ИМТ (индекс массы тела) увеличился на пять единиц. Для сравнения, не циклировавшие вес спортсмены увеличили ИМТ на 3,3 единицы, а не спортсмены – на 4,7 единицы (2). Изменение ИМТ в пять единиц переводит человека из категории нормального веса в разряд лишнего веса или из группы лишнего веса в категорию ожирения. Нужно учесть, что с возрастом спортсмены потеряли некоторое количество сухой мышечной массы, что делает набор ими веса еще более неприятным. Резонно сделать вывод, что спортсмены, не циклирующие вес, имеют меньшую склонность к его набору с возрастом при условии, что они принимают в пищу мало жиров, тренируются и имеют за плечами продолжительную историю поддержания стабильного веса. Вывод о том, что относительно малоподвижные, не занимающиеся спортом люди, которые не придерживаются особенно здорового образа жизни, из трех групп менее всего склонны к ожирению, можно будет сделать только после анализа результатов предыдущих исследований.

Еще один фактор, способный повлиять на поддержание стабильного веса нетренирующимися людьми, – это большее распространение среди них курения. Курение, несмотря на все его пагубные побочные эффекты, является весьма эффективным средством контроля веса для многих людей (6).

Участников эксперимента напрямую не спрашивали, практиковали ли они циклирование веса, вместо этого авторы ссылаются на широкое распространение этих методов в видах спорта, имеющих весовые категории (3–5,7–9.) Два респондента сообщили, что более 80% борцов снижают вес к соревнованиям, а многие делают это более десяти раз в сезон (7,8).

Такое циклирование веса практикуется не только спортсменами, но и людьми, садящимися на диету, чтобы похудеть, а затем вновь поправляющимися. Вспомните толпы энтузиастов, появляющихся в спортзалах в первых числах января и неизменно исчезающих к марту. Циклирование веса еще и повышает риск внезапной смерти в результате проблем с сердцем (10,11). Из различных источников поступает противоречивая информация, но все больше серьезно организованных исследований сообщают о долговременных отрицательных последствиях практики циклирования веса для здоровья (10–12).

В дополнение к этому сообщается о целом ряде нездоровых состояний, сопутствующих резким изменениям веса. Это постоянное увеличение веса, переедание, психологический стресс, ухудшение здоровья и нездоровое распределение в организме жировых запасов (13–15).

Главная цель этой статьи – предупредить спортсменов об опасности циклирования веса и подвигнуть их на менее резкие изменения веса тела. Закончив соревновательную карьеру, им стоит озаботиться предупреждением последующего набора веса путем ведения активного, здорового образа жизни

Циклирование веса и переедание

Разумеется, что-то происходит в организме людей, заставляющих свое тело стремительно менять вес, но что именно несет ответственность за результаты, обнародованные финскими учеными, изучавшими здоровых спортсменов-профи?

Некоторые опыты над животными показали, что циклирование веса замедляет скорость метаболизма в покое, что сокращает ежедневные затраты калорий (16). Уменьшение энергозатрат в перспективе ведет к набору веса. Сходное действие на метаболизм было обнаружено у женщин-борцов, которые сначала переедали, а потом садились на строгую диету (17–19).

Еще один аспект, упоминаемый учеными, имел отношение к связи циклирования веса и перееданием (2). Почти каждый бодибилдер, особенно начинающий, сразу же после соревнований отправляется в ближайший ресторан, где в окружении друзей и родственни-

ков поглощает столько пищи и напитков, сколько может перенести его организм. От Высшей бейсбольной лиги до олимпийцев – победа всегда празднуется в стиле Гарган-тюа. Это служит своеобразной наградой. Возможно, что даже по окончании спортивной карьеры циклирование веса сохраняется в форме переедания или нарушения диеты (2). Избыток потребляемых калорий неизменно ведет к набору веса со временем. К сожалению, в отчете исследователей не содержится сведений о гастрономических привычках бывших спортсменов.

Несмотря на многие неосвещенные вопросы, исследование ясно показало, что циклирование веса ведет к последующему его набору и ожирению с возрастом. Особенно значимым моментом эксперимента является то, что его участники соревновались в период с 1920 по 1965 гг., еще до расцвета применения допингов в спорте (2). Хотя ближе к концу этого периода некоторые спортсмены уже могли познакомиться с амфетаминами и ранними видами стероидов, все-таки их потребление было намного более скромным, чем в настоящее время. Поскольку этот фактор оказывает еще более мощное влияние на метаболизм, возможно, в ближайшем будущем мы станем свидетелями усиления тенденции повышения веса с возрастом у спортсменов, циклировавших вес в период своей соревновательной карьеры. В целом, учитывая общую проблему с эпидемией ожирения в развитых странах, можно сказать, что спортсменов, практикующих резкие изменения веса, ждет не самое светлое будущее (2,20,21).

Растущие опасения

«Предупрежден – значит вооружен». Главная цель этой статьи – предупредить спортсменов об опасности циклирования веса и подвигнуть их на менее резкие изменения веса тела. Кроме того, закончив соревновательную карьеру, им стоит озаботиться предупреждением последующего набора веса путем ведения активного, здорового образа жизни, чтобы не закончить различными заболеваниями или даже внезапной смертью, как сообщают некоторые исследования.

Циклирование веса в бодибилдинге не исчезнет. Почти каждый бодибилдер практикует его. Однако, как и во всем в жизни, умеренность – это ключ к успеху. Ведите здоровый образ жизни и правильно питайтесь, когда использована последняя банка тонирующего крема и плавки для позирования заняли достойное место в ящике для носков. Это добавит лет вашей жизни и жизни вашим летам. ***MD***

Ссылки:

1. Prentice AM, Jebb SA, et al. Effects of weight cycling on body composition. Am J Clin Nutr, 1992;56:209S–16S.
2. Saarni SE, Rissanen A, et al. Weight cycling of athletes and subsequent weight gain in middle age. Int J Obes, 2006;30:1639–44.
3. Fogelholm GM, Koskinen R, et al. Gradual and rapid weight loss: Effects on nutrition and performance in male athletes. Med Sci Sports Exerc, 1993;25:371–7.
4. Hall CJ, Lane AM. Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. British J Sports Med, 2001;35:390–5.
5. Kazemi M, Shearer H, et al. Pre-competition habits and injuries in Taekwando athletes. BMC Musculoskeletal Disorders, 2005;6:26–35.
6. Anzengruber D, Klump KL, et al. Smoking in eating disorders. Eat Behav, 2006;7:291–9.
7. Tipton CM, Tcheng TK, et al. Iowa wrestling study. Weight loss in high school students. JAMA, 1970;214:1269–74.
8. Oppliger RA, Steen SA, et al. Weight loss practices of college wrestlers. Int J Sports Nutr Exerc Metab, 2003;1:29–46.
9. Fogelholm M, Hilloskorpl H. Weight and diet concerns in Finnish female and male athletes. Med Sci Sports Exerc, 1999;31:229–35.
10. Diaz VA, Mainous AG, et al. The association between weight fluctuation and mortality: results from a population-based cohort study. J Commun Health, 2005;30:153–65.
11. Hamm P, Shekelle RB, et al. Large fluctuations in body weight during young adulthood and twenty-five year risk of coronary death in men. Am J Epidemiol, 1989;129:312–18.
12. Lissner L, Odell PM, et al. Variability of body weight and health outcomes in the Framingham population. N Engl J Med, 1991;324:1839–44.
13. Venditti EM, Wing RR, et al. Weight cycling, psychological health, and binge eating in obese women. J Consult Clin Psychol, 1996;64:400–5.
14. Foreyt JP, Brunner RL, et al. Psychological correlates of weight fluctuation. Int J Eat Disord, 1995;17:263–75.
15. Wallner SJ, Luschnigg N, et al. Body fat distribution of overweight females with a history of weight cycling. Int J Obes Relat Metab Disord, 2004;28:1143–8.
16. National Task Force on the Prevention and Treatment of Obesity. Weight cycling. JAMA, 1994;2721196–1202.
17. Steen SN, Oppliger RA, et al. Metabolic effects of repeated weight loss and regain in adolescent wrestlers. JAMA, 1988;260:47–50.
18. Devlin MJ, Walsh BT, et al. Metabolic abnormalities in bulimia nervosa. Arch Gen Psychiatry, 1990;47:144–8.
19. Poehlman ET, Viers HF, et al. Influence of physical activity and dietary restraint on resting energy expenditure in young nonobese females. Ban J Physiol Pharmacol, 1991;69:320–6.
20. Lahti-Koski M, Jousilahti P, et al. Secular trends in body mass index by birth cohort in eastern Finland from 1972 to 1997. Int J Obes Relat Metab Disord, 2001;25:727–34.
21. Centers for Disease Control and Prevention. Overweight and Obesity: Obesity trends: U.S. Obesity trends 1985–2005. Available at http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/trend/maps/ accessed November 4, 2006.

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

Мэлвин Великолепный

Мэлвин Энтони (Melvin Antony)

Пару недель назад во время выполнения тяжелых жимов лежа я почувствовал резкую боль в плече. После прикладывания льда мне стало лучше, но потом я не тренировал верх тела несколько дней. Врач сказал, что у меня слегка надорвана надостная левая мышца (суставная сумка плечевого пояса). Через 19 недель я планировал выступить на соревнованиях и даже еще не начал диету. Я знаю, что при нормальных тренировках верха тела я быстро войду в форму, недель за 8-10. Ты бы пошел на соревнования в моей ситуации? Готовился ли ты когда-нибудь к соревнованиям с серьезной травмой?

Я как–то соревновался с потянутой грудью, которая могла вообще оторваться, если бы я не был осторожен, но самую серьезную травму я пережил с трицепсом несколько лет назад. Тогда я вынужден был отказаться от участия в соревнованиях. За свою спортивную карьеру я понял, что никогда не нужно допускать проигрыша из–за того, что ты не в лучшей форме. Если ты вышел на помост, будучи на 100% в форме, то поражение не вызовет особого расстройства. Но если ты соревнуешься в ситуации, когда травма или болезнь не дают тебе нормально тренироваться, делать кардио и даже питаться, то закончится все сожалениями о том, что ты вообще вышел на этот турнир.

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

Никому не интересны твои проблемы – все увидят лишь то, что ты не в форме. Такое выступление лучше пропустить, чтобы качественно подготовиться к следующему.

Сейчас тебе нужно заняться восстановлением плеча, чтобы потом постепенно вернуться к тяжелому тренингу. Есть шансы, что продолжение подготовки к этому выступлению приведет к еще более серьезной травме. Поверь мне, я видел такое не раз. Бодибилдеры – упрямые ребята, но ведь всегда будет следующий турнир, поэтому совсем необязательно всеми силами стремиться к участию в этом. Как говорится, «живи ради новой победы».

Каков самый низкий процент жира, которого ты достиг перед соревнованиями? Последние шесть недель я сижу на строгой диете, увеличиваю кардионагрузку (интервальная тренировка около 30 минут три раза в неделю), правильно питаюсь, много сплю, но никак не могу добиться снижения уровня жира за отметку в 6%. Я очень строг в диете и даже циклирую углеводы (три низкоуглеводных дня, один высокоуглеводный). Я даже попробовал жиросжигатели, но процент по-прежнему шесть. Что посоветуешь? Я не готовлюсь к соревнованиям, просто хочу выяснить свой предел.

Как-то перед «Арнольд Классик» я довел уровень жира до двух с половиной процентов и скажу тебе: это было нелегко. Это была самая трудная диета в моей жизни, я постоянно ощущал голодные спазмы, мечтал о еде и проклинал изобретателя беговой дорожки. Я удивлен, что тебе удалось дойти до 6% жира, выполняя всего лишь 35-минутные кардиосессии. Это скорее похоже на межсезонный режим для поддержания сердечнососудистой системы. Если ты хочешь сжечь жира еще больше, то я бы перешел на ежедневную аэ-

Мэлвин Великолепный

робику, а в случае достижения следующего плато, на два раза в день – 30 минут с утра на пустой желудок и час вечером после последнего приема пищи. Я мог бы посоветовать тебе тренироваться и по два часа в день, как это делаю сам, но похоже, что у тебя довольно быстрый метаболизм. Думаю, ты прав в том, что касается ротации углеводов, для меня и большинства бодибилдеров эта техника отлично срабатывает. Так что, усиливай аэробные нагрузки, и все будет в порядке.

Я слышал, что 20 приседаний – это мощный способ построения квадрицепсов. Обычно я приседаю в диапазоне от шести до десяти повторений с 200 кг, оставляя высокое число повторений для жимов ногами. Как-то я попробовал 100 кг и был удивлен, насколько трудно было выполнить 20 повторений! Я сумел дойти лишь до 13 повторений во втором сете и чуть не умер. Я вынужден был выйти на свежий воздух, но еще около получаса чувствовал тошноту. Потом мои квадрицепсы болели как никогда раньше, а ведь я не раз жал ногами и по 400 кг в 20-25 повторениях. Как ты думаешь, почему 20 повторений в приседаниях работают так хорошо? Ты когда-нибудь делал такое? И нужно ли мне возвращаться к низкому числу повторений?

Думаю, тебе нужно чередовать высокие и низкие повторения, потому что они активизируют разные волокна. Жми ногами в меньшем числе повторений, когда приседаешь в высоком, и наоборот. Приседания – это упражнение для всего тела, предъявляющее громадные

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Мэлвин Великолепный

требования к нервной системе, поэтому неудивительно, что тебя тошнило. Пару раз у меня было то же самое. Я посмотрел в зеркало и увидел свое позеленевшее лицо – представляешь, каково это для чернокожего? Так что, высокоповторные приседания – это не шутка, но усилия стоят результата!

Мой вопрос может показаться глупым, но все же – влияет ли погода на твою мотивацию? Я живу на восточном побережье, и последнюю пару недель был очень подавлен хмурой погодой и дождями. Мне хотелось просто лежать на диване и слушать, как дождь барабанит в стекло, а не одеваться и идти таскать железо. Подскажи, как можно помешать погоде влиять на настроение?

Совсем неглупый вопрос. Летом, когда на улице светло и жарко, в тебе больше энергии для любой деятельности, а при плохой погоде никогда не хочется работать. Я с этим сталкиваюсь постоянно. К «Арнольд Классик» я готовился зимой, когда в моей родной Калифорнии большую часть времени мрачно и дождливо. В пасмурный день мне кажется, что тренировка не будет результативной, но я заставляю себя вставать, делать аэробику, принимать душ, есть, а потом идти на тренировку.

Подготовка же к «Мистеру Олимпия» гораздо легче в психологическом смысле, потому что стоит лето, а Калифорния, как известно, самый солнечный штат. В это время года я моментально вскакиваю с постели утром. Начинай действовать, вруби энергичную музыку и настраивай себя на работу с железом! ***MD***

Энси Мэннинен (Anssi Manninen)

Новое об аминокислотах и протеине

Глутамин: самая переоцененная добавка в бодибилдинге?

Глутамин является одной из самых широко представленных аминокислот в организме человека, составляя около 50% всего аминокислотного состава крови и скелетных мышц. Глутамин считается заменимой аминокислотой, потому что он может синтезироваться организмом из других аминокислот. Однако при некоторых обстоятельствах глутамин может превратиться в кондиционно незаменимую аминокислоту. В таком случае могут потребоваться изменения диеты и/или включение в нее пищевых добавок для того, чтобы удовлетворить потребности организма.

В ситуации стресса (напряженные тренировки или клиническая травма) концентрация глутамина в крови снижается, часто весьма значительно. У выносливостных спортсменов такое снижение сопутствует временному ослаблению иммунитета. Получение глутамина или его предшественников (например BCAA) оказывает положительное действие на критически больных пациентов, однако, пока неясно, возникает ли подобный эффект у здоровых завсегдатаев спортзала.

В 1995 году доктор Велбурн (Welbourne) из Колледжа медицины Университета Луизианы сообщил, что прием глутамина может увеличить секрецию гормона роста (ГР). Два грамма глутамина растворялись в сладком напитке и выпивались в течение 20 минут через 50 минут после легкого завтрака. Выводом стало то, что удивительно небольшое количество глутамина способно поднять уровень ГР в крови. Результаты этого эксперимента многократно цитировались в культуристических изданиях, поэтому бодибилдеры начали активно принимать глутамин. Однако стоит отметить, что подобные данные совсем не говорят об анаболических эффектах этой аминокислоты. Даже введение в кровь гормона роста обладает относительно слабым эффектом на мышечный анаболизм, поэтому действие всех остальных «бустеров ГР» (от глутамина до других аминокислот) можно смело подвергнуть сомнению.

Доктор Ди Джи Кэндоу (D.G. Candow) из Университета Саскачевана в Канаде изучил эффекты перорального приема глутамина в сочетании с силовыми тренировками у молодых спортсменов. Группа из 31 добровольца была разделена на подгруппы, одна из которых получала глутамин (0,9 г на килограмм сухой массы тела в день) или плацебо (мальтодекстрин) в течение шести недель тренировок с тяжестями. Упражнения выполнялись в 4–5 сетах из 6–12 повторений с интенсивностью от 60 до 90% от максимума в одном повторении (1 ПМ). До и после тренировок проводился тест силы в одном максимальном повторении приседаний и жима лежа, измерялся пик вращающего момента в экстензиях ног, оценивалась сухая масса тела и уровень мышечного катаболизма.

Результатом стало отсутствие влияния приема глутамина на какой–либо из показателей, однако, была обнаружена некоторая тенденция в сторону усиления катаболизма мышечного протеина в группе плацебо.

Совсем недавно другая группа ученых под руководством доктора Уилкинсона (S.B. Wilkinson) сравнила действие послетренировочного приема углеводного аминокислотного напитка, содержащего глутамин (0,3 г на килограмм веса тела), и без глутамина на общий оборот протеина в организме после 90–минутной работы на велотренажере. Если коротко, то включение глутамина в углеводный аминокислотный напиток не оказывает влияния на анаболизм мышечного протеина, но может подавить подъем катаболизма протеина на поздних стадиях восстановления.

Резюмируя, можно сказать, что прием глутамина даже в высоких дозах не влияет на здоровых спортсменов. Принимая во внимание факт того, что около 50–60% диетарного глутамина поглощается клетками кишечника, для заметного действия на мышцы необхо–

димы очень большие дозы аминокислоты. Итак, глутамин, скорее всего, не оказывает прямого эффекта на бодибилдеров в плане увеличения мышечной массы, однако ширится число доказательств того, что он играет важную роль в усилении некоторых моментов иммунной деятельности.

Аргинин альфа-кетоглютарат

Аргинин классифицируется как кондиционно незаменимая аминокислота. При целом ряде важных физиологических действий тренирующиеся принимают аргинин по двум причинам: 1) для увеличения секреции гормона роста; 2) для усиления синтеза оксида азота (NO). NO действует в качестве сигнальной молекулы, помогающей расширить просвет кровеносных сосудов. Ее главное воздействие на мышечный метаболизм заключается в интенсификации доставки необходимых нутриентов в мышцы, благодаря сосудорасширяющему эффекту. Недавно так называемые «бустеры оксида азота» приобрели широкую популярность среди серьезных силовых атлетов. Предполагается, что подобные продукты усиливают приток крови к мышцам, что ведет к увеличению мышечной массы и силы в результате тренировок.

Пока что неясно, каким образом AAKG помог добавить в среднем около 6 кг в максимальном жиме лежа по сравнению с плацебо без сопутствующего увеличения мышечной массы

Группа ученых во главе с кандидатом в доктора физиологии Биллом Кэмпбеллом (Billy Cambell) Лаборатории спорта и спортивного питания Университета Бэйлора изучила действие приема аргинина альфа–кетоглютарата (AAKG) во время тренировок с тяжестями на композицию тела и тренировочную адаптацию опытных атлетов.

Тридцать пять тренирующихся мужчин были подобраны по показателям сухой массы тела и слепым метолом (ни участники эксперимента, ни сами ученые не знали, кто и что именно принимает) разделены на две группы. Первая группа принимала пищевую добавку с AAKG, вторая – плацебо. Доза AAKG составила 4 г три раза в день (всего 12 г) на протяжении восьми недель стандартных тренировок с тяжестями. Результат? Ученые не обнаружили разницы между группами в плане изменения массы тела, сухой массы тела, жировой массы или процента жира в организме. Однако увеличение результата в максимальном повторении в жиме лежа было значительно большим в группе AAKG. К тому же, группа AAKG улучшила свои показатели в тесте Вингейта. Тест Вингейта – это 30-секундная работа с максимальными усилиями против сопротивления, рассчитанного по весу тела тестируемого. Он показывает способность поддерживать высокий выход мощности относительно продолжительный период времени.

Пока что неясно, каким образом AAKG помог добавить в среднем около 6 кг в максимальном жиме лежа по сравнению с плацебо без сопутствующего увеличения мышечной массы. Когда малоподвижный человек начинает тренироваться с тяжестями, он испытывает весьма заметный прирост мышечной силы. В основном это происходит за счет улучшения нейромышечных связей, и адаптация проходит без особого увеличения мышечной массы, однако, в случае с опытными атлетами – это совсем другое дело. Неудивительно, что некоторым спортивным нутрициологам оказалось очень трудно принять результаты исследования Кэмпбелла.

Например, автор MD Дуг Кэлмэн (Doug Kalman) высказал мнение, что положительный результат группы AAKG оказался простой случайностью. В ответ на такую критику доктор Ричард Крейдер (Richard Kreider), директор Лаборатории спорта и спортивного питания Университета Бэйлора, распространил в своей интернет–рассылке следующее сообщение:

«Все участники нашего эксперимента (опытные спортсмены в возрасте 30–50 лет) были знакомы с протоколом. Спортсмены, принимавшие пищевую добавку NO2 (AAKG), показали значительный прирост силы (в жиме лежа; около 6кг) по сравнению с группой плацебо. Это не был разовый тест, прирост наблюдался постепенно или линейно во времени (повыше-

ние результата на четвертой и восьмой неделе по сравнению с группой плацебо). Никаких различий не было обнаружено в выносливости при выполнении изокинетических экстензий ног (тест на 50 повторений). Однако участники группы AAKG показали значительный прирост выхода мощности в тесте Вингейта. Все участники проходили тест Вингейта во время ознакомительных сессий, и корреляционный коэффициент одного теста к другому в нашей лаборатории равнялся r=0.98. Мы уже сообщали, что подобные ознакомительные сессии необходимы для получения достоверных и стабильных цифр. В обеих группах участники набрали примерно одинаковое количество мышечной массы (0,8–0,9 кг). Случаи увеличения силы без сопутствующего роста сухой мышечной массы нередки, поскольку способствовать такому результату могут различные факторы (например, метаболические, восстановительные, нейромышечные и так далее). Вероятность случайного исхода в максимальном жиме лежа менее чем $p<0.03$ (3 из 100) и при оценке выхода мощности $p<0.005$ (5 из 1000). Поскольку это первое исследование эффектов AAKG на тренировочную адаптацию, последующие эксперименты гарантированно подтвердят наши результаты, равно как и прольют свет на механизмы, их обеспечившие».

Быстрые и медленные протеины

В недавнем исследовании доктор Магали Лакруа (Magali Lacroix) с коллегами сравнил утилизацию азота после приема трех видов протеина – мицелярного казеина («медленный протеин»), растворимого молочного протеина изолята («быстрый протеин») и цельного молочного протеина (другой «медленный протеин»). Результаты показали, что медленный протеин обеспечивает лучшую утилизацию азота, чем быстрый. По словам Лакруа, «подобный результат вместе с гипоаминоацедимией (низкий уровень аминокислот в крови) наблюдался через четыре часа после приема (молочного протеина изолята) и показал, что быстрые нутриенты (аминокислоты) не отвечают анаболическим требованиям в период после приема пищи».

Довольно спорное утверждение, поскольку люди редко получают белок из одного источника. Свои преимущества имеют как медленные, так и быстрые протеины. Например, быстро усваивающийся протеина изолят может быть весьма эффективен сразу же по окончании упражнений. К тому же, частый прием быстрого протеина может оптимизировать анаболизм мышечного белка. Доктор Пол Криб (Paul Cribb) с коллегами изучил действие приема сывороточного протеина гидролизата и казеина на мышечную силу и композицию тела в течение тестовой 10-недельной тренировочной программы (3). Результаты показали, что группа сывороточного протеина гидролизата увеличила сухую массу тела в большей степени, чем группа казеина (5 кг против 0,8 кг). Кроме того, сывороточный протеин обеспечил значительный прирост силы по сравнению с группой казеина. Когда силовой прирост был отнесен к массе тела каждого участника, результат группы сывороточного протеина оказался еще более впечатляющим.

Превосходство сывороточного протеина может быть отнесено на счет его мощного инсулинотропного эффекта, а также его быстрой абсорбции

Превосходство сывороточного протеина может быть отнесено на счет его мощного инсулинотропного эффекта, а также его быстрой абсорбции. Полученные аминокислоты быстро транспортируются в мышечные волокна, где ускоряют синтез протеина. С другой стороны, медленно действующие протеины способны минимизировать катаболизм во время длительных перерывов между приемами пищи, например, перед сном.

Прием протеина и аминокислот до и после тренировки

В своем недавнем исследовании доктор Дэррин Виллоуби (Darryn Willougby) с коллегами 10 недель наблюдали за днйствием приема протеина и аминокислот на результативность мышечной работы и маркеры мышечного анаболизма. Девятнадцать нетренированных мужчин были разделены на группу, принимавшую протеин и аминокислоты (14 г сывороточного протеина и казеина и 6 г аминокислот в сво-

бодной форме), и группу, получавшую 20 г простого сахара. Пищевая добавка принималась за час до и через час после тренировок в общей дозе 40 г в день. Участники тренировались четыре раза в неделю, выполняя по три сета из 6–8 повторений с весами в 85–90% от максимальных в одном повторении. Неудивительно, что прием смеси протеинов и свободных аминокислот оказался более эффективным, чем сахар, в плане увеличения мышечной силы и массы, а также биомаркеров мышечного анаболизма (мышечный IGF–1). Если точнее, то обнаружилось увеличение общей массы тела, сухой массы и массы бедра на 4,35, 2,7 и 0,41 кг соответственно в группе сахара и на 7, 5,62 и 0,73 кг в протеиновой группе.

Итак, до– и послетренировочные коктейли эффективно усиливают мышечную гипертрофию. Однако ни одно исследование не изучило вопрос: дает ли такая стратегия приема пищевых добавок большее увеличение мышечной массы и силы по сравнению с приемом такого же набора в другое время дня? До последнего времени. Недавно ученые Университета Виктории в Австралии наблюдали эффекты до– и послетренировочного приема пищевых добавок по сравнению с часами, далеко отстоящими от времени сессии, на гипертрофию в скелетных мышцах, силу и композицию тела в течение 10–недельной тренировочной программы. Одна группа мужчин принимала 40 г сывороточного протеина гидролизата, 43 г высокогликемичных углеводов и 7 г креатина моногидрата до и после упражнений, другая группа принимала то же самое, но утром и вечером. Тесты на силу (1 ПМ), композицию тела, а также биопсия широкой наружной мышцы бедра на предмет увеличения поперечного сечения волокон, контрактильные протеины, запасы гликогена и креатина, проводились за неделю до и после 10–недельной тренировочной программы с тяжестями.

Выяснилось, что до– и послетренировочный прием пищевых добавок вызывал более значительное увеличение силы и улучшение композиции тела (рост сухой массы тела и уменьшение жировых запасов) по сравнению с приемом тех же добавок в другие периоды дня. Авторы эксперимента заключили: «Время приема пищевых добавок представляет собой простую, но эффективную стратегию улучшения тренировочной адаптации к силовым нагрузкам. Такая стратегия может принести здоровым тренирующимся людям пользу в виде увеличения функциональной силы и улучшения композиции тела».

Хотя в данном исследовании использовалась смесь протеина гидролизата, углеводов и креатина моногидрата, мы бы предложили принимать дополнительный лейцин, чтобы еще более усилить мышечный анаболизм. До– и послетренировочный прием глутамина, таурина и антиоксидантов (таких как витамин С и Е) принесет дополнительную пользу. ***MD***

Ссылки:

1. Castell L. Glutamine supplementation in vitro and in vivo, in exercise and in immunodepression. Sports Med, 2003;33:323–45.
2. Avenell A. Glutamine in critical care: current evidence from systematic reviews. Proc Nutr Soc, 2006 Aug;65(3):236–41.
3. Windle EM. Glutamine supplementation in critical illness: evidence, recommendations, and implications for clinical practice in burn care. J Burn Care Res, 2006;27:764–72.
4. Welbourne TC. Increased plasma bicarbonate and growth hormone after an oral glutamine load. Am J Clin Nutr, 1995;61:1058–61.
5. Chromiak JA, Antonio J. Use of amino acids as growth hormone–releasing agents by athletes. Nutrition, 2002;18:657–61.
6. Rennie MJ. Claims for the anabolic effects of growth hormone: a case of the emperor s new clothes? Br J Sports Med, 2003;37:100–5.
7. Candow DG, Chilipeck PD, Burge DG, Davison KS, Smith–Palmer T. Effect of glutamine supplementation combined with resistance training in young adults. Eur J Appl Physiol, 2001;86:142–9.
8. Wilkinson SB, Kim PL, Armstrong D, Phillips SM. Addition of glutamine to essential amino acids and carbohydrate does not enhance anabolism in young human males following exercise. Appl Physiol Nutr Metab, 2006;31:518–529.
9. Campbell P, Roberts M, Kerksick C, Wilborn C, Marcello B, Taylor L, Nassar E, Leutholtz B, Bowden R, Rasmussen R. Pharmacokinetics, safety, and effects on exercise performance of l–arginine alpha–ketoglutarate in trained adult men. Nutrition, 2006;22:872–81.
10. Lacroix M, Bos C, Leonil J, Airinei G, Luengo C, Dare S, Benamouzig R, Fouillet H, Fauquant J, Tome D, Gaudichon C. Compared with casein or total milk protein, digestion of milk soluble proteins is too rapid to sustain the anabolic postprandial amino acid requirement. Am J Clin Nutr, 2006;84:1070–1079.
11. Manninen AH. Hyperinsulinaemia, hyperaminoacidaemia and post–exercise muscle anabolism: the search for the optimal recovery drink. Br J Sports Med, 2006;40:900–905.
12. Cribb PJ, Williams AD, Carey MF, Hayes A. The effect of whey isolate and resistance training on strenght, body composition and plasma glutamine. Int J Sports Nutr Exerc Metab, 2006;16:494–509.
13. Willougby DS, Stout JR, Wilborn CD. Effects of resistance training and protein plus amino acid supplementation on muscle anabolism, mass, and strength. Amino Acids, 2006 Sep 20; [Epub ahead of print].
14. Cribb PJ, Hayes A. Effects of supplement timing and resistance exercise on skeletal muscle hypertrophy. Med Sci Sports Exerc, 2006;38:1918–25.

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

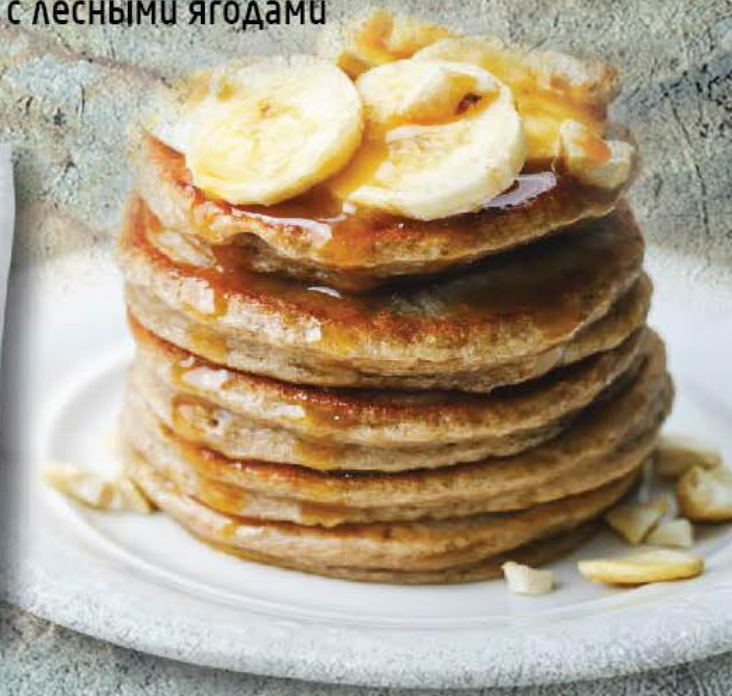
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Энси Мэннинен (Anssi Manninen)

Упражнения и сжигание жира: последние исследования

Упражнения сжигают жир за счет стимуляции его использования из жировых волокон, усиления кровотока в работающих мышцах, что влечет за собой увеличенную доставку в них жирных кислот и, наконец, благодаря усиленному использованию жира в самих мышцах. Кроме того, упражнения еще и замедляют синтез жиров.

Тренировки предотвращают потерю мышечной массы. Этот факт был подтвержден недавним исследованием, которое проверило гипотезу о том, что ограничение калорий уменьшает мышечные размеры и силу, а также снижает выносливость, хотя при снижении веса в результате тренировок сохраняет и улучшает эти параметры. Как и ожидалось, две группы участников эксперимента значительно потеряли в весе, однако заметное снижение мышечных объемов наблюдалось только в группе сокращенного суточного объема калорий без сопутствующих упражнений. Итак, бодибилдерам не стоит слишком урезать калории, лучше всего сжигать их больше путем наращивания объемов и интенсивности тренировок.

После такого вступления мы познакомимся с последними научными данными относительно упражнений и сжигания жира.

Локальное жиросжигание – реальность?

Локальное жиросжигание – это предположение о том, что, тренируя определенную мышечную группу, можно уменьшить количество жира, ее окружающего. Хотя физиологи утверждают, что такое невозможно, результаты недавнего исследования, опубликованные в American Journal of Physiology, кажется, говорят об обратном. В ходе эксперимента 10 здоровых мужчин, воздерживавшихся от приема пищи всю ночь перед упражнениями, выполняли выпрямления одной ноги с 25% от максимальной нагрузки на протяжении 30 минут. Затем следовали выпрямления другой ноги с нагрузкой в 55% от максимальной на протяжении 120 минут, и снова выпрямления первой ноги с нагрузкой в 85% от максимальной в течение 30 минут. Между сессиями участники эксперимента отдыхали по 30 минут.

Ученые заключили, что определенные упражнения могут привести к локальному липолизу, поскольку зафиксировали усиленный кровоток и липолиз в подкожных адипозных волокнах у сокращающихся мышц по сравнению с мышцами отдыхающими. Однако неясно, смогут ли подобные упражнения привести к уменьшению жировой прослойки в долгосрочной перспективе, поскольку жировые запасы могут быть полностью восстановлены в периоды отдыха между сессиями. К тому же, степень усиления липолиза просто мизерна – дополнительные 0,6–2,1 мг сохраненных жиров за 30 минут на 100 г жирового волокна, смежного с сокращающимися мышцами. Вывод – особенно надеяться на локальное сжигание жира нельзя.

Самый эффективный способ сжечь жир

Недавнее исследование ученых Университета Оттавы проверило влияние времени суток, когда выполняются упражнения, и гликемического индекса продуктов на процессы жиросжигания у группы молодых людей. После ночного воздержания от пищи участников попросили поработать на беговой дорожке с умеренной интенсивностью до приема высоко– или низкогликемичного завтрака ценностью в 400 ккал, или после приема высоко– или низкогликемичной пищи. Количество жира, сожженного во время упражнений, оказалось значительно выше при выполнении упражнений перед едой, чем после нее. То же самое соотношение

наблюдалось и в общем количестве сожженного жира за время эксперимента. Величина гликемического индекса никак не сказалась на уровне сжигания жира, то есть, время упражнений гораздо более важно, чем состав принимаемой пищи. Итак, желающие максимально ускорить сжигание жира должны выполнять кардиотренировки перед завтраком. Несколько советов:

- Тренирующимся с тяжестями не следует выполнять слишком интенсивные или чересчур продолжительные аэробные тренировки, поскольку такие нагрузки могут подавить синтез белка. Желающим снизить уровень жира в организме, сохранив при этом мышечную массу, можно рекомендовать 30–45 минут ходьбы перед завтраком четыре–пять раз в неделю.
- Хотя подъем инсулина после серьезной тренировки считается полезным, нет необходимости принимать высокогликемичные углеводы после интенсивной аэробной сессии.
- Дотренировочный прием аминокислот с разветвленными цепочками поможет уменьшить утилизацию мышечных аминокислот. Пользу может принести и глутамин.

Витамин С и жиросжигание

Витамин С, также известный как аскорбиновая кислота, является водорастворимым витамином. Он необходим для синтеза коллагена, важного структурного компонента сухожилий и связок. К тому же, витамин С участвует в синтезе карнитина, молекулы, требующейся для транспорта жирных кислот в клеточные органеллы, называемые митохондриями (электростанции клеток), для преобразования в энергию.

Недавно доктор Кэрол Джонстон (Carol Jonston) из Государственного Университета Аризоны провела предварительное исследование с целью выявить влияние витамина С на процессы сжигания жира во время низкоинтенсивных упражнений. Семьдесят восемь мужчин и женщин из кампуса университета наблюдались на предмет уровня витамина С в плазме (крови). Странно, но около 40% показали весьма незначительную величину витамина С в крови, и 15% из них изъявили желание участвовать в физическом тесте (ходьба на беговой дорожке с меняющимся уклоном), в ходе которого замерялся уровень максимального потребления кислорода (VO_2 max). Семь человек из группы наблюдаемых показали адекватный уровень витамина С и были включены в контрольную группу.

Интересно то, что участники эксперимента с пониженным уровнем витамина С в организме за 60 минут ходьбы сжигали на 25% меньше жира, отнесенного к килограмму веса тела, по сравнению с участниками, имевшими нормальное количество витамина С в организме. Более того, процессы сжигания жира у участников экспериментальной группы ускорились при возрастании в крови уровня витамина С. Таким образом, авторы эксперимента заключили: «Предварительные результаты показали, что пониженный уровень витамина С в организме может затормозить окисление жиров во время сверхмаксимальных упражнений, что ускорит наступление утомления».

Серьезным атлетам рекомендуется принимать 500–100 мг витамина С в день. Это количество, очевидно, гораздо больше, чем необходимо для максимизации жиросжигания, однако, оно может сократить послетренировочную мышечную болезненность и предотвратить респираторные инфекции. ***MD***

Ссылки:

1. Weiss EP et al. Lower extremity muscle size and strength and aerobic capacity decrease with caloric restriction but not with exercise–induced weight loss. J Appl Physiol, 2006 Nov 9; [Epub ahead of print].

2. Stallknecht et al. Are blood flow and lipolysis in subcutaneous adipose tissue influenced by contractions in adjacent muscles in humans? Am J Physiol Endocrinol Metab, 2006 Sep 19; [Epub ahead of print].

3. Bennard P, Doucet E. Acute effects of exercise timing and breakfast meal glycemic index on exercise–induced fat oxidation. Appl Physiol Nutr Metab, 2006;31:502–511.

4. Naar GA. Concurrent strength and endurance training: from molecules to man. Med Sci Sports Exerc, 2006;38:1965–70.

5. Johnston CS et al. Marginal vitamin C status is associated with reduced fat oxidation during submaximal exercise in young adults. Nutr Metab (Lond), 2006;31;3:35.

6. Bryer SC, Goldfarb AH. Effect of high dose vitamin C supplementation on muscle soreness, damage, function, and oxidative stress to eccentric exercise. Int J Sport Nutr Exerc Metab, 2006 Jun;16(3):270–80.

7. Hemila H. Vitamin C supplementation and respiratory infections: a systematic review. Mil Med, 2004 Nov;169(11):920–5. Review.

Сильвио Савье мачо-латино

Рон Хэррис (Ron Harris)
Фотограф: Пер Бернал (Per Bernal)

Уже несколько лет я езжу на соревнования New York Pro, и начал замечать одну общую черту. Как правило, на этом турнире мы видим двух–трех атлетов действительно высшей категории, дюжину, принадлежащую к списку «B» и столько же ребят, которым стоит задуматься над правильным выбором своей карьеры.

Кроме того, на каждом турнире присутствует несколько парней из Европы или Южной Америки, о которых я ничего не слышал и никогда не видел. Некоторые из них настолько плохи, что начинаешь задумываться о том, как просто получить профессиональную карточку в этом уголке мира (наверное, они продаются там в торговых автоматах). Другие вполне хороши, но у них все равно нет шанса быть замеченными среди великолепных фигур, которые всегда представляло соревнование в Нью–Йорке. Но иногда на сцену выходят настоящие монстры. Ты даже не знаешь, кто они такие, но понимаешь, что выход их на большую сцену – это лишь вопрос времени. В 1998 году таким был громадный немец Маркус Рул, который занял девятое место, но свел публику с ума. В 2002 году перед нами предстал Пако Батиста, а в следующем году «Берлинская стена» Хайко Кальбах. В 2006 году Европа прислала к нам совсем не монстра, но атлета с поразительными формами, симметрией и полнотой мышц. У этого парня была лучшая фигура из тех, что я видел в последние годы. Так кто же он?

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

Мы с Джоном Романо помогали ему за кулисами, когда он пытался наложить на кожу смесь из тона под названием Dream Tan и какого-то масла при помощи малярного валика – я не шучу. У этого темнокожего парня были толстые и объемные мышечные брюшки, маленькие суставы и тонкая талия. Его мышцы были готовы просто «вырваться» из-под кожи.

Я спросил, откуда он, и получил ответ: «Из Испании». Времени на разговоры не было, поскольку парень собирался выйти на свой дебют в IFBB буквально через пять минут. На сцене его плотная мускулатура и классические формы сразу же произвели впечатление, хотя ноги могли быть и посуше. Именно поэтому, а также потому, что судьи никогда раньше не видели этого парня, он занял лишь четырнадцатое место. Зато новичок произвел впечатление на главного редактора MD Стива Блэкмэна и поэтому он был приглашен на фотосессию с лучшим фотографом бодибилдинга Пером Берналом. Теперь читатели MD имеют возможность узнать, кто такой Сильвио Савье (Silvio Saviour).

Парень из Африки

Сильвио родился 33 года назад в Бразилии, но вскоре вместе с шестью сестрами и братом переехал в Нигерию. Жизнь многодетной семьи была трудна из-за нехватки денег. В 13 лет Сильвио начал играть в футбол и показал хорошие результаты, но уже через год его спортивная карьера поменяла направление.

Иван Ганев был болгарином, тренировавшим нигерийскую национальную сборную по тяжелой атлетике. Он помогал Сильвио в вопросах футбола, но, в конце концов, увидел в маленьком, но довольно мускулистом подростке мощный физический потенциал. Парень не отличил бы олимпийский гриф от батона хлеба, но

уже через два месяца Ганев выставил его на соревнования среди юниоров, который тот и выиграл.

Вскоре Сильвио начал выступать и путешествовать со своей национальной сборной, одаренный новичок среди взрослых спортсменов. За следующие годы он установил рекорды Нигерии и Африки, которые не побиты до сих пор, и его фигура менялась вместе с ростом достижений. В категории взрослых мужчин он начал выступать в весе 66 кг, но с каждым годом переходил в новый весовой класс. В Нигерии для парня было мало возможностей, и в 19 лет он был готов покинуть страну. Сначала он вместе с тренером уехал в Россию, чтобы изучить новые методики тяжелой атлетики, а потом получил визу в Испанию с правом работы и вступил в национальную команду по тяжелой атлетике.

В Испании

Сильвио планировал представлять Испанию на Олимпиаде в Сиднее в 2000 году и надеялся привести домой золото, но у судьбы были другие планы. В 1998 году у него лопнул аппендикс, и он выдержал не одну, а целых две операции. В результате он понял, что рвать с пола громадные веса ему уже больше не суждено.

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

Поселившись в Мадриде и получив испанское гражданство, Сильвио не тренировался вплоть до 2000 года, подрабатывая вышибалой в барах и клубах. Люди постоянно спрашивали, не бодибилдер ли он, что его озадачивало. Восхищаясь фотографиями Ли Хэйни и Шона Рэя, он никогда всерьез не думал о культуризме.

Наконец, несколько человек сказали ему, что глупо терять такой потенциал, и пора отправляться в спортзал, чтобы реализовать его. Хорошим признаком правильной ДНК был тот факт, что, несмотря на двухгодичное отсутствие тренировок после операции, он почти не утратил мышц, построенных тяжелой атлетикой.

В 2001 году он вышел на турнир новичков и легко выиграл. Следующие три года он выступал в NAC и WABBA в Европе, выиграв титулы «Мистер Мир» и «Мистер Вселенная». Однако вскоре Сильвио понял, что если он желает стать действительно одним из лучших бодибилдеров мира, то ему придется соревноваться в IFBB, где царят такие гиганты как Ронни, Джей, Декстер и Густаво. Даже Серж Нюбре, президент WABBA, понял его, когда Сильвио в последний раз выступил в его федерации в 2004 году.

«Он спросил меня, где я прятал такую фигуру, и пожелал всего наилучшего, даже если это будет не в его федерации», – вспоминает Сильвио. Понадобился год, чтобы получить профессиональный статус в испанском отделении IFBB.

Межсезонный вес?

Обычно мои статьи начинаются с сухой статистики – рост, вес, возраст, любимый фильм и так далее. Рост Сильвио 170 см, вес составлял 89 кг на турнире New York Pro. Это удивительно, потому что со своими супер–плотными мышцами он выглядел на 100–105 кг. Мало кто из зрителей поверил бы в то, что он весит меньше. Я поинтересовался, сколько он весит в межсезонье. «Это мой по–стоянный вес», – был его ответ.

Его английский очень хорош, но я решил убедиться, что он понял мой вопрос. «Я круг–лый год участвую в презентациях и выстав–ках – в Испании, Германии, Франции, Бель–гии, – пояснил он, – а так как я еще не принадлежу к компании парней со звездны–ми именами, промоутеры должны знать, что я всегда в форме, а не превращаюсь в тол–стяка, как многие профи».

Он не верит в необходимость набора лиш–него веса для того, чтобы прибавить в мы–шечной массе. «Я знаю, что мне нужна мас–са, но я буду строить ее постепенно, чтобы сохранить узкую талию. Я никогда не хотел

быть просто большим парнем, а всю жизнь стремился к объемным мышцам с детализацией и прорисовкой».

К счастью для Сильвио, он, подобно Декстеру Джексону, обладает метаболизмом, позволяющим ему оставаться рельефным без особых трудов (уверен, многие из вас, включая меня, позеленели от зависти), но он все же позволяет себе вольности по воскресеньям, если в ближайшие недели не предвидится соревнований.

Впрочем, Сильвио делает аэробику, то есть, мы можем ненавидеть его не так сильно. Три раза в неделю он работает на беговой дорожке или степпере 30 минут утром и 35 минут вечером. Это, конечно, не два часа в день, с помощью которых некоторые профи пытаются войти

в соревновательную форму, хотя, вероятно, если бы они не набирали по 25 кг после соревнований, им бы тоже не приходилось так мучиться. Стоит задуматься.

Любитель объемного тренинга

Мы все знаем Ли Приста как приверженца высокообъемных тренировок, но я думаю, что австралийцу уже пора поделить титул с Сильвио из Испании. И тут между нами снова возникли проблемы коммуникации. Я спросил, сколько длятся его тренировки. «Три с половиной, четыре с половиной часа», – ответил он. Что?! Я знаю, что метрическая система не применялась к единицам времени, поэтому ошибки быть не может. Он действительно тренируется так долго и даже съедает порцию риса (иногда с курицей) в середине тренировки, чтобы восполнить запасы гликогена. Перерыв наступает после тренировки первой части тела, самой большой в этот день, например, груди, когда он тренирует грудь и бицепсы.

Сильвио не верит в необходимость работы с большими весами. «Это хорошо для тяжелой атлетики, которой я раньше занимался, и для пауэрлифтинга, но для получения качественных мышц мне нужны высокие повторения». Для

Сильвио это означает 15–20, и в каждом упражнении он выполняет около 10 сетов. Я спросил, не следует ли он тренировочной идеологии Сержа Нюбрэ, который, как я однажды наблюдал, выполнил для груди миллион подходов и повторений в жимах лежа со штангой весом в 85 кг. Это заняло у него примерно два часа. «Я никогда не видел, как он тренируется. Просто мне это кажется правильным и дает хорошие результаты». Посмотрите на его фигуру – трудно утверждать, что метод не работает, по крайней мере, для него.

После дебюта в IFBB

Хотя другой бодибилдер был бы расстроен четырнадцатым местом, Сильвио очень доволен своим профессиональным дебютом в IFBB в Нью-Йорке. «Я приехал не выиграть, а поучиться и набраться опыта, – объясняет он. – Мне нужно было понять, что IFBB ждет от фигуры атлета, и что мне нужно сделать, чтобы составить конкуренцию участникам».

Сильвио был польщен вниманием и благодарен за советы двум живым легендам бодибилдинга. «Флекс Уиллер и Шон Рэй нашли время, чтобы подойти ко мне и посоветовать, над чем мне нужно еще поработать. Мы даже о бизнесе немного поговорили. Я годами наблюдал за этими атлетами, и их мнение о моем высоком потенциале в спорте дорогого стоит».

Сильвио еще только учится достигать пика формы к соревнованиям, и на следующий день во время фотосессии его ноги были заметно суше.

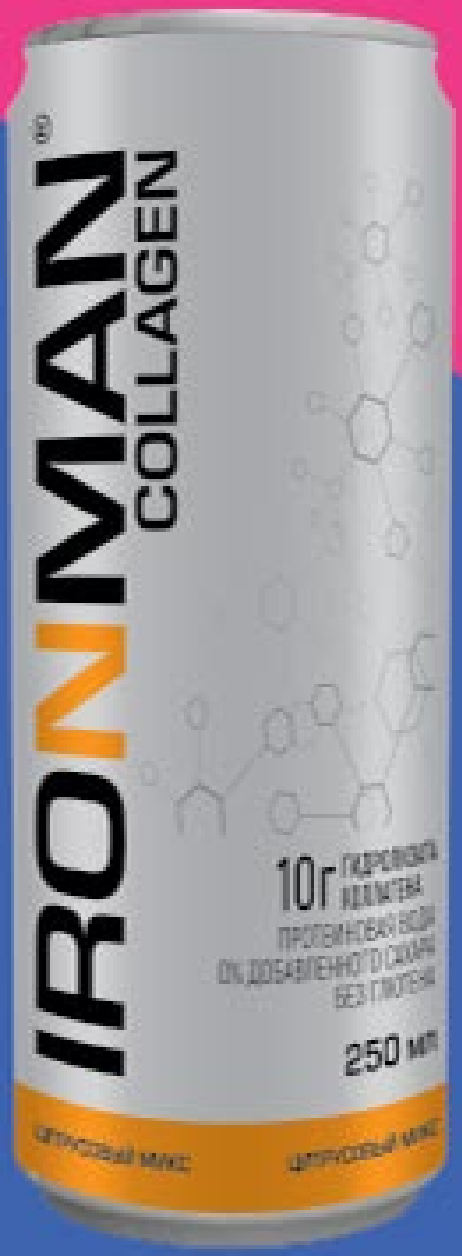
Говорит Флекс Уиллер

«Этот парень великолепен, – уверен Флекс. – У него нет отстающих частей тела, зато есть форма и полнота мышц, которые нечасто встретишь. Все, что ему нужно, – это лучшая кондиция». Когда Флекс узнал, что Сильвио сам занимается своим питанием и предсоревновательной подготовкой, то сразу же понял, что это настоящий неграненый бриллиант. «Факт, что он так выглядит, не особо понимая, что делает, говорит о том, что, взявшись за дело серьезно, он заставит больших парней на «Олимпии» серьезно понервничать». ***MD***

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

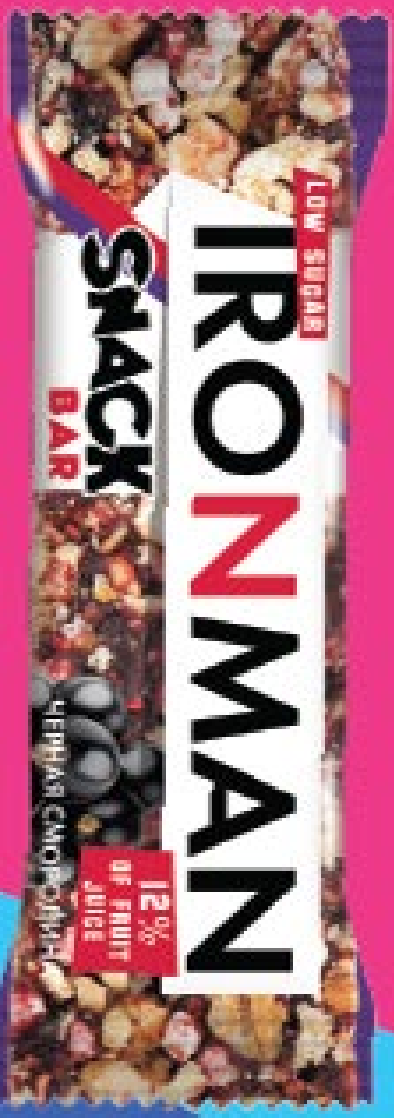


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



Меню одного дня (круглогодично)

Первый прием пищи: шесть вареных яичных белков, одно цельное яйцо, хлопья «сухой завтрак».
Второй прием пищи: сэндвич из грудки индейки на хлебе из цельного зерна.
Третий прием пищи: куриная грудка, чистый белый рис.
Четвертый прием пищи: стейк, белый рис, салат.
Пятый прием пищи: рис (во время перерыва в тренировке).
Шестой прием пищи: фрукты, салат, ананас (для пищеварения).
Седьмой прием пищи: протеиновый коктейль.
Восьмой прием пищи: протеиновый коктейль.

Тренировочный сплит

Понедельник: плечи и икры.
Вторник: грудь и бицепсы.
Среда: ноги.
Четверг: спина и трицепсы.
Пятница: специальный день для улучшения сепарации ног – выпады и экстензии.

Соревнования

2002 NAC World Championship Чемпион в среднем весе и в общем зачете.
2003 NAC World Championship Чемпион в среднем весе и в общем зачете.
2003 NAC Mr. Universe Чемпион в среднем весе и в общем зачете.
2003 WABBA World 1 место в коротком классе.
2004 WABBA World 1 место среди мастеров.
2006 IFBB New York Pro 14 место.

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Создатель профессионалов

Хэни Рэмбод (Hany Rambod)

Фил и Билл: молодые львы

Сегодня я расскажу о двух своих воспитанниках, успешно выступивших уже в целом ряде соревнований. Первого зовут Фил Хит (Phil Heath), второго – Билл Уилмор (Bill Wilmore). Оба показали себя в наилучшей форме и получили квалификацию для участия в «Олимпии».

Одаренный парень

Я впервые увидел Фила в 2005 году на турнире USA Nationals, где он победил, и был поражен не только его природными данными, но и превосходной для 25-летнего парня мышечной зрелостью. А ведь тренировался он всего лишь три года. Выяснилось, что к соревнованиям он готовился самостоятельно. Он прислушивался к советам друзей, но никаких серьезных контактов с нутрициониcтами не имел. Невероятно, что парень вошел в кондицию, достаточную для победы на Junior Nationals и USA, не имея при этом серьезного опыта. Познакомились мы спустя четыре-пять недель на другом турнире – North American. Мы обсудили с ним некоторые темы, включая особенности предсоревновательной подготовки. У Фила было много вопросов, и я дал ему свой телефон. Позднее я работал с Рэем Ардом и Биллом Уилмором, готовя их к участию в соревнованиях Nationals.

Фил несколько раз заходил в номер в отеле, чтобы посмотреть на них обоих, и был весьма впечатлен достигнутой кондицией. Именно тогда он и решил, что я могу помочь ему с подготовкой к переходу на новый уровень. Он выглядел достаточно хорошо для любительских соревнований, но понимал, что профессиональная сцена – это совсем другая игра.

План атаки

Помимо вопросов кондиции мы с Филом обсудили детали его телосложения, нуждавшиеся в улучшении. В частности, спину можно было сделать пошире и потолще, плечи, бицепсы бедер и верх груди также требовали большей работы. Плечи Фила выглядели немного асимметрично из-за баскетбольной травмы в юности. Одна сторона была меньше и слабее другой, поэтому некоторые позы давались Филу с трудом. Я предложил разные унилатеральные упражнения, такие как отведения одной руки в сторону, чтобы компенсировать сильную сторону. Кроме того, для отстающей половины тела был увеличен объем тренировок. Для спины были оставлены базовые упражнения, и Фил сосредоточился на идеальной форме и нейромышечных связях.

Он с головой окунулся в тренировки. За короткое межсезо-

нье Фил поднял свой вес до 112 кг, добившись при этом лучшей кондиции, чем раньше. У Фила небольшие суставы и легкая кость, но выглядит он всегда тяжелее, чем весит.

Перемены в диете

У меня не возникло особых вопросов по поводу профессионального дебюта Фила в Колорадо, однако, я был не очень доволен его презентацией в первом раунде предварительного судейства, где он казался несколько скованным. До этого Фил имел дело только с судьями любительских соревнований, но в IFBB все совершенно иначе. Еще 10 месяцев назад он был простым любителем, теперь же он стоял на одной сцене с многократными чемпионами – Дэрремом Чарльзом, живой легендой Гарри Страйдомом и Дэвидом Генри, спортсменами, намного более опытными, чем он сам. Первые 20 минут он, казалось, благоговел перед своими соперниками, и чувствовал себя неловко, выступая против них. Мне показалось, что он чувствовал благодарность судьбе за то, что просто вышел на эту сцену, что никак не вяжется с чемпионским настроем.

В присутствии суперчемпионов он, видимо, забыл, что приехал сюда побеждать! В перерыве после первого раунда я вместе с несколькими друзьями Фила отправился за кулисы и спросил его: «Что ты здесь делаешь? Ты здесь для того, чтобы поболтать со знаменитыми бодибилдерами или чтобы победить их?» Разница в выборе стоила 25000 долларов, о чем я тоже напомнил ему. Это разозлило Фила, и я сразу увидел в его глазах агрессивный огонек, которого до сих пор не было. Во втором раунде он был готов к борьбе, готов смести любого, кто встанет на его пути к победе. Именно это он и сделал, выиграв турнир и встав в один ряд с Флексом Уиллером, Кевином Левроном, Майком Франсуа, Гарри Страйдомом, Ли Лабрадой и Винсом Тейлором.

Сколько весишь?

Поклонникам бодибилдинга всегда интересен вес профессионалов, и вопросов по поводу веса Фила мне задавали сотни раз. На своем профессиональном дебюте Фил весил 98 кг, на турнире USA Nationals он был записан в весе 98 кг, но тут кроется маленькая неточность. Между взвешиванием на USA и выходом на сцену в субботу вечером прошло полтора дня. За это время Фил сбросил воду и весил примерно 95–96 кг. Это означает, что в Денвере он был на пару килограммов тяжелее и в лучшей кондиции. Как я уже отмечал, Фил выглядит тяжелее своего истинного веса. В Нью-Йорке он был чуть тяжелее и полнее, но не «пропиленный» до костей, как в Денвере.

Выходить на «Олимпию» или нет?

После первой победы Фила в профессиональном дивизионе мы задумались над тем, выходить ли ему на «Олимпию» 2005 года или нет? Окончательное решение должен был принять он сам. Верил ли я, что в ближайшие месяцы он победит Ронни или Джея? Нет. Я считал, что нужно взять небольшой перерыв, чтобы позволить организму восстановиться после стресса, связанного с диетами и

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

Создатель профессионалов

соревнованиями, а потом с новыми силами устремиться к «Арнольд Классик» следующего года. В идеале я бы хотел видеть Фила в той же кондиции, но – с пятью дополнительными килограммами, равномерно распределенными по спине, средним дельтоидам, верху груди, бицепсам бедер и икрам. И, конечно же, я хотел сберечь его талию.

Итак, мы решили представить публике и судьям «чистые» мышцы Фила Хита в молодом возрасте. Так в свое время Ронни Коулмэн вышел на сцену «Олимпии» с гранеными бицепсами, прорисованной грудью, невероятно детализированной спиной и рельефными ягодичными. У Фила такое же качество мышц, и теперь он получил в распоряжение целых шесть месяцев межсезонья, прежде чем начать подготовку к «Арнольд Классик». Он согласился со мной в том, что ему нужен перерыв, а не новая атака на «Олимпии» без всяких возможностей для улучшения фигуры. Если бы он все же захотел участвовать в «Олимпии», то мне осталось бы сделать все возможное для приведения его в самую лучшую форму. Хорошо, если бы она получилась такой же, как в Колорадо, но чем дольше соревнуешься без перерыва, тем больше вероятность неадекватной реакции организма на тренировки, диету и кардио.

Идеальный клиент

Фил стал одним из самых послушных воспитанников, с которыми мне приходилось работать. Он как губка впитывал всю получаемую информацию. Он внимательно прислушивался ко всем реакциям организма на вариации в ходе предсоревновательной подготовки организма и тщательно их анализировал. Он был похож на пилота гоночного автомобиля, который подробно рассказывает инженерам обо всех нюансах поведения болида, чтобы те смогли добиться максимальных показателей.

Фил никогда не жаловался. Иногда я чувствовал, что он подавлен, но он с этим справлялся. Часто у меня бывают клиенты, которые слишком много жалуются, и тогда мне трудно определиться: менять диету или тренировки, или проблема лежит в области психики. Если бы предсоревновательная подготовка была легким делом, каждый мог бы показать прорисованные трицепсы. Однако не у каждого хватит сил бороться с голодом и утомлением, неизбежно сопутствующим нашему спорту.

Воспитанник номер два

Другому моему воспитаннику, Биллу Уилмору понадобилось несколько попыток, чтобы получить профессиональную карточку. Выиграв национальные соревнования среди любителей, он устремил все свои помыслы на профессиональный дебют. Я был только за. Мы обсудили возможность участия в «Арнольд Классик», но столь поспешный дебют показался нам ошибкой. Кроме Ронни и Джея к этому турниру готовился еще десяток лучших бодибилдеров мира. Поставить его в этот ряд было все равно что врезаться на полной скорости в кирпичную стену. Турниры Colorado Show и New York Pro показались нам более удачным выбором. Мы получили время на улучшение внешней линии бедра Билла, которая требовала проработки. Кроме того, призовой фонд Colorado Show – третий по величине после «Олимпии» и «Арнольд Классик». Турнир в Нью-Йорке должен был

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

Создатель профессионалов

проходить неделей позже. Это популярные соревнования, дающие первой пятерке квалификацию для участия в «Олимпии», в то время как в Колорадо квалификацию получает только первая тройка. Таким образом, мы приняли решение выйти на оба турнира.

Честный вес

Кондиция никогда не была проблемой для Билла Уилмора, единственное, что нас волновало – это правильная загрузка углеводами.

Когда человек соревнуется в весе 114 кг, довольно трудно определить правильную дозу углеводов, чтобы наполнить мышцы после строгой диеты. Он был слегка плоским в Колорадо, но гораздо полнее в Нью-Йорке через неделю. Что касается веса, то Билл смог добавить три килограмма без сопутствующего увеличения объема талии. Бодибилдеры часто привирают насчет своего веса. Если проследить за их заявлениями и сложить цифры, то получится, что они уже на 10–25 кг тяжелее, чем несколько лет назад, но стоит взглянуть на их, и сразу же становится понятно, что это не так. Я бы мог сказать, что Билл весит 105 кг, и что он весит 120 кг – никто бы не усомнился, но я предпочитаю говорить правду. Лживые заявления вредят нашему спорту, потому что средний бодибилдер чувствует себя неудачником, когда его собственный прогресс выглядит несравнимым с достижениями его кумиров. Я с полной ответственностью заявляю: полтора-два килограмма качественных мышц в год – это очень серьезно. Более плотная мускулатура при том же весе – тоже предмет для гордости. Если ты становишься больше, суше, сильнее – это настоящий успех.

В первую пятерку

Билл был счастлив стать пятым в Колорадо, но еще больше – в Нью-Йорке, потому что там первая пятерка получает квалификацию для «Олимпии». Когда стало ясно, что он попал в заветное число, я вздохнул с облегчением. Было неважно, какое место он получил, главное – он получил билет в Лас-Вегас, на великую «Олимпию». Всего несколько месяцев назад он пытался стать профессионалом, а теперь приглашен на крупнейшее соревнование мира. Трудновато будет! Перед ним встанут такие ветераны, как Джей Катлер, Декстер Джексон и Густаво Баделл. Первая десятка «Олимпии» очень сильна, и новичку в нее протиснуться трудно. Вспомним, на своей первой «Олимпии» Ронни Коулмэн не услышал ни одного вызова для сравнения, а Джей Катлер на своем олимпийском дебюте стал пятнадцатым. Первая «Олимпия» для Билла стала шансом познакомиться с супермощными соперниками. Билл вполне реалистичен в своих ожиданиях по поводу места, но, тем не менее, тренировался и сидел на диете с полной серьезностью. О результатах вы уже знаете. **MD**

Советы профессионала

Чед Николс (Chad Nicholls)

Гуру соревновательной подготовки

Я получаю немало вопросов о подготовке к соревнованиям: сушке, диетах, пищевых добавках, но очень многие забывают о том, как важен на сцене внешний вид, в частности, тонировка кожи. Сколько раз я бывал на соревнованиях, где отличные атлеты не побеждали лишь потому, что не уделили достаточного внимания именно этой части подготовки. На этот раз мы подробно поговорим о тонировании кожи. Может, кому-то это покажется мелочью, но она способна оставить спортсмена без первого места.

Сейчас я готовлюсь к участию в национальном турнире. В прошлом году я уже выступал на нем, и судьям понравилась моя форма, однако мне сделали замечание по поводу тона кожи. В свете рампы она выглядела не лучшим образом. Я учел все детали подготовки, кроме этой. Сейчас я работаю, и не могу позволить себе посещать солярий. Есть ли что-нибудь, что поможет мне приобрести хороший тон кожи?

Меня постоянно удивляет то, с какой тщательностью атлеты тренируются, питаются и репетируют показательные выступления лишь для того, чтобы потом не выиграть в своем классе или в общем зачете из-за неудачного тона кожи.

Совсем необязательно посещать солярий каждый день, чтобы добиться нужного цвета кожи перед нанесением тонирующего крема. Освещение на сцене бескомпромиссно ярко и беспощадно, поэтому не нужно стремиться к максимально темному цвету кожи. А к какому? Постараюсь все подробно описать.

Понимаю, что времени на солярий совершенно нет, но если ты все же сможешь появляться там несколько раз в неделю незадолго до соревнований, чтобы выработать в кожном покрове немного дополнительного пигмента, то это поможет. Сегодняшние технологии не дадут тебе плотный загар за короткое время, но постепенно ты можешь создать хотя бы основу.

Теперь тебе нужно определиться с видом крема, потому что он определит качество цвета. Сразу же скажу о продукции ProTan, которая уже много лет присутствует в сумке любого профессионального бодибилдера. Для каждого выступления покупай новый крем – чем он свежее, тем лучше будет выглядеть на сцене твоя кожа. Со временем крем в тюбике приобретает зеленоватый оттенок. Вначале он кажется темно-коричневым, но в свете сцены ты становишься зеленоватым. Итак, к каждому выступлению – новый крем.

Количество необходимого тебе крема зависит от изначального оттенка кожи. Если она светлая, то понадобится 4–5 слоев, если средняя – 3–4, если темная – два. После этого нужно определиться с графиком нанесения крема. Если ты решил, например, что тебе потребуется 4–5 слоев, я бы предложил наносить крем утром и вечером, пока не дойдешь до запланированного количества.

Примерно за восемь часов до нанесения первого слоя тебе необходимо полностью побрить все тело и принять ванну или душ, чтобы открыть поры. Еще посоветую применить отшелушивающий крем или скраб, чтобы убрать старый эпителий, особенно на локтях, коленях и пятках. Все это сделай за восемь часов до нанесения первого слоя крема, чтобы дать коже успокоиться после бритья. Учти, что ProTan содержит спирт, который может вызвать еще большее раздражение и сыпь.

Я бы предложил бриться электробритвой или обычными лезвиями, потому что кремы и депиляторы также могут вызвать раздражение кожи.

Еще один момент. Хотя это может показаться негигиеничным, но после нанесения первого слоя крема придется перестать принимать душ или ванну до окончания соренований! Это очень важно. Любые водные процедуры могут нарушить равномерность тона кожи.

Нанесение первого слоя крема надо начинать с сере-

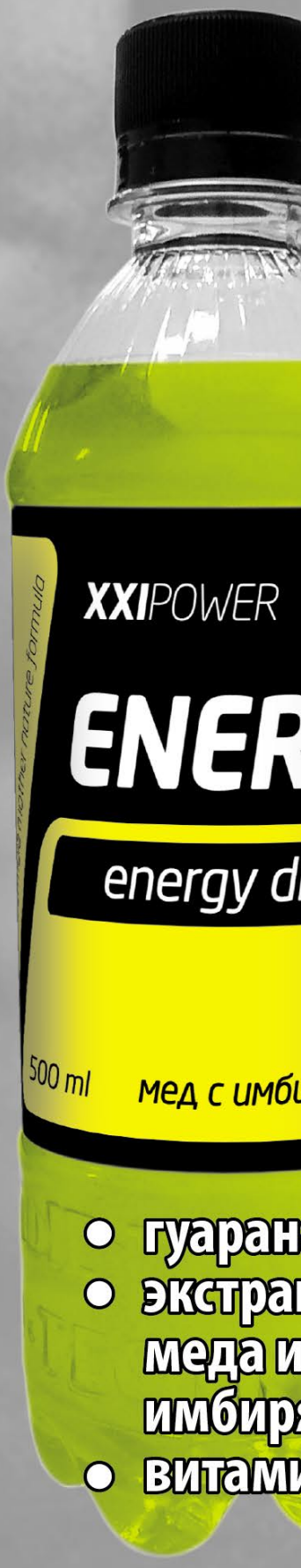
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

дины корпуса. Наложив довольно толстый слой, почти до того момента, как крем начнет стекать, а затем подождав 15 секунд, начинай растирать его справа налево и обратно. Далее переходи на бока, спину, ноги, грудь и, наконец, на руки – и все по той же схеме, нанося очень толстый первый слой. Второй и последующие слои должны быть тоньше.

После нанесения первого слоя дай ему просохнуть 45 минут, прежде чем одеться. Для ускорения процесса можно встать перед небольшим вентилятором.

Самую большую ошибку атлеты совершают при нанесении крема на лицо. Часто они вообще его не обрабатывают и получают совсем белое лицо и темный корпус. Еще ужаснее, когда атлет не бреется, а потом наносит на лицо крем. Как мужчинам, так и женщинам я не рекомендую наносить одинаковое количество крема на лицо и остальное тело. Кожа лица лучше держит цвет, поэтому в субботу утром немножко брызни на ватный диск и протри им лицо – небольшой порции вполне достаточно. Лицо должно быть чистым, а у мужчин – гладко выбритым. После бритья необходимо нанести лосьон – он создаст защитный барьер, который не даст тонирующему крему сразу же впитаться в поры и вызвать раздражение. Мужчинам нужно побриться вечером, чтобы утром нанести тонирующий крем без последующего раздражения.

Еще один совет – нанеси бесцветный лак на ногти рук и ног, чтобы тонирующий крем не впитался в них. Тогда после выступления ты снимешь лак, и ногти останутся чистыми.

Сразу после выступления следует принять душ и смыть ProTan, насколько получится. Обрати особое внимание на сухие участки кожи – колени, локти, кисти, пятки – там, где ProTan может особенно сильно

впитаться. Чем дольше крем находится на коже, тем сильнее впитывается. После душа смажь кожу увлажняющим молочком.

Вот список необходимых тебе вещей:

* Чистый комплект постельного белья, иначе гостиница выставит счет за испачканную кремом постель.
* Банные полотенца.
* Лак для ногтей и жидкость для снятия лака.
* ProTan.
* Валики для растирания крема.
* Бритва, лезвия и крем для бритья.
* Пемза.
* Увлажняющий крем или молочко.
* Пижама для сна.

Я давно слежу за твоими успехами и карьерой атлетов, которых ты тренируешь. Мне интересно, не планируешь ли ты написать книгу?

Такие планы есть. Сейчас я работаю над книгой для одного из американских издательств. В ней будет масса сведений о питании, диетах, пищевых добавках и тренировках. Я расскажу и о том, какие препараты нужно принимать на тех или иных этапах тренировок и диеты.

Кроме того, я работаю над книгой о подготовке к соревнованиям, где расскажу обо всех деталях питания и тренировок с учетом моего личного опыта. Я напишу также о положительном, отрицательном и вредном влиянии пищевых добавок. А еще – приведу собственный рейтинг самых хороших и самых плохих продуктов и пищевых добавок современного рынка. ***MD***

СУПЕРТРЕНИНГ НОГ с Тони Фримэном

Рон Хэррис (Ron Harris)
Фотограф: Пер Бернал (Per Bernal)

Список бодибилдеров высокого роста, которые так и не смогли построить впечатляющие ноги, бесконечен – он начинается с Арнольда и заканчивается такими современными атлетами, как Ральф Мюллер, а также мог бы быть продолжен именами тысяч атлетов, для которых это стало препятствием при восхождении на вершину мирового бодибилдинга. Однако это не случай Тони Фримэна, которого по праву можно назвать одним из Людей Икс. Нижняя часть буквы «Х» обеспечивается соответствующим развитием внешней линии бедра, и у Тони с этим все в порядке.

Не верь глазам своим?

Трудно поверить в то, что эти фотографии показывают, как выглядели ноги Тони после всего лишь нескольких тренировок, последовавших за годичным перерывом в их тренинге! Фримэн был так занят поездками и презентациями для бренда VPX Sport (лицом которого он является) после «Арнольд Классик 2005», что почти не тренировался с марта по ноябрь. Затем он вернулся в спортзал и, проведя всего пять тренировок ног, потянул подколенное сухожилие, выполняя тяги штанги в наклоне.

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Так что, если вы думаете, что его ноги здесь выглядят наилучшим образом, подождите новых соревнований. «Я всегда прислушиваюсь к конструктивной критике, и после «Арнольд Классик» и турнира в Сан–Франциско мне не раз сказали, что ноги нужно подтянуть, – говорит Тони. – Слава богу, это не проблема, потому что обычно они гораздо больше. Я просто вернулся к своим старым тренировкам, нагружая их дважды в неделю суперсетом дыхательных приседаний и пулловеров, а также гак–приседаниями с перекрещенными ногами, и вы видите результат». Действительно, ноги Фримэна никогда не были отстающей частью тела.

Всем поможет база

Тони обратил внимание на мускулистость своих ног еще в восьмом классе, когда бегал спринт за школьную команду. «У меня была не очень большая «чайная капля» над коленом, но форма мышц уже начала вырисовываться».

Когда несколькими годами позже он начал тренироваться с тяжестями, охват бедра составлял скромные 58 см. Он начал тренировать ноги три раза в неделю не столько потому, что хотел бедра как у Тома Платца, или боялся тренировок ног, а потому что верх тела сильно отставал («Я был очень и очень слаб в жимах лежа», – вспоминает Тони), и его это очень беспокоило.

Вскоре он увидел бодибилдера с громадными квадрицепсами, вырывавшимися из обрезанных под шорты джинсов (тогда это было в моде), приседавшего в силовой раме, и познакомился с упражнением, которое он любит по сей день. «Он подвел меня к другой стойке, повесил по 10 кг на каждую сторону грифа, и показал правильную форму глубоких приседаний с узкой постановкой ног, – вспоминает

Тони. – Он посоветовал мне даже не думать об увеличении рабочего веса, пока моя форма тоже не станет идеальной».

Тренировки ног по три раза в неделю следующие полтора года увеличили размер бедра до 62 см – хороший прогресс, но ничего сногсшибательного. Во время первого же своего выхода на соревновательную сцену Тони заметил, что ноги у всех его соперников были больше, чем у него (учитывая пропорции, конечно). Теперь уже другой парень сказал Фримэну, что ему не стоит возвращаться на сцену, пока ноги не достигнут 70 см – это и стало его новой целью.

Для ее достижения потребовалось два года, и главным способом были приседания. «Единственным жимовым тренажером для ног в нашем спортзале был вертикальный аппарат, который я называл гильотиной, – смеется Тони. – Он выглядел настолько хлипким и ненадежным, что я все время боялся, чтобы что-нибудь не произошло, если я нагружу на него слишком много железа».

С тех пор ноги Фримэна прошли долгий путь. Он довел их до 80 см в холодном состоянии и до 84 см в накачанном. Для любого роста это чертовски большие ноги! С момента перехода в профессионалы в 2002 году он уже не тренировал их так тяжело, потому что они начали обгонять верх тела. И только последние два месяца Тони возобновил серьезную атаку на них.

Лучший способ

Как и большинство великих бодибилдеров, Тони путем проб и ошибок выяснил, что именно работает лучше всего для его ног. Он также понял разницу между тяжелым тренингом и разумным тренингом, и что все мы совершенно разные. В 1992–93 годах он тренировался с пестрой компанией больших, сильных парней –

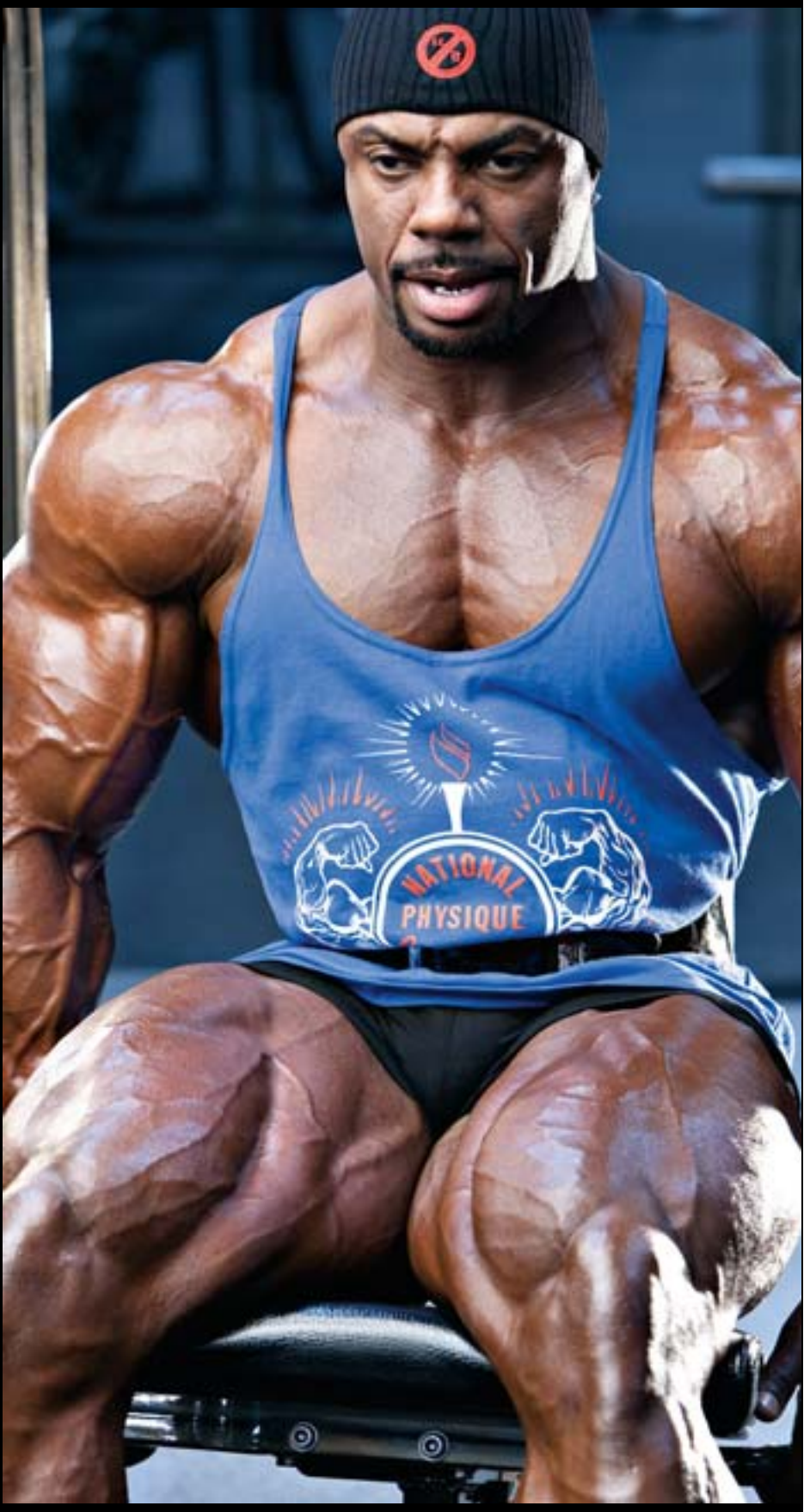
старинным тренировочным напарником Ли Хэйни Тайроном Фелдером, чемпионом по рестлингу Лексом Люгаром и другими тяжеловесами.

День тренировки ног был таким тяжелым, что Тони после него был не в силах ни стоять, ни ходить, а позже вечером низ тела сковывали судороги – и все это после двух сетов. Конечно же, это были не простые сеты. «Тайрон Фелдер заставлял нас выполнять гигант–сеты из пяти упражнений по 50 повторений в каждом, без отдыха», – вспоминает Тони.

В первый гигант–сет входили экстензии, приседания, гак–приседания, жимы ногами и выпады с гантелями по 30 кг в каждой руке. Второй состоял из сгибаний одной ноги, сгибаний ног лежа, жимов ногами в горизонтальной плоскости, гак–приседаний и мертвых тяг с прямыми ногами. Тони единственный раз в жизни вынужден был прервать тренировку, и это произошло во время одной из таких ужасающих сессий. «Во время второго гигант–сета в жимах ногами в горизонтальной плоскости я смог сделать лишь 46 повторений, – вспоминает он. – Я был настолько измучен и утомлен, что почти плакал, однако, эти парни не дали мне встать до тех пор, пока я не выполнил оставшиеся четыре повторения, на что ушло целых четыре минуты. Это был последний раз, когда мы тренировались вместе».

Итак, выяснилось, что высокие повторения для Тони не работают. Обычно он не терял размеров ног даже во время подготовки к соревнованиям, но после этой памятной тренировки обнаружил, что ноги потеряли в объемах целых два сантиметра. Он перетренировался и вышел на следующий турнир в весе 105 кг. «Я эктоморф, поэтому от высоких повторений просто съеживаюсь», – считает Фримэн.

С тех пор Тони выяснил, что его ноги растут от 6–8 повто–



Жимы ногами

Особое место в тренировке ног Тони Фримэна занимают жимы ногами. «Вначале я приседаю, потому что это упражнение требует немалых усилий для сохранения баланса и правильной техники, – говорит он, – но жимы ногами – это хорошее средство для проработки ног, когда поясница уже устала». И снова он не выполняет сверхвысокого числа повторений, придерживаясь 10–20 с таким весом, который позволяет работать подконтрольно и в полной амплитуде движений.

рений, а 15–20 – это очень много для него, они просто не восстанавливаются. «Я знаю, что волшебное число Ронни – 12 повторений, мое же 10–12 для базовых упражнений. Больше повторений я выполняю лишь во время разминки». Теперь давайте посмотрим, что именно делает наш герой для своих грандиозных ног.

Ножные экстензии

У Тони две тренировки ног в неделю, и на первой он оттачивает квадрицепсы. Он готовит их к работе пятью сетами экстензий, выполняя 30 повторений в первом сете и «столько, сколько получится» в четырех остальных. Помня о его мегасетах из 50–100 повторений, спрашиваю: «Сколько же повторений ты можешь делать?!» После тщательной разминки наступает черед упражнения, которое, по мнению Тони, и видоизменило его ноги.

Приседания

В самом начале своей спортивной карьеры Тони познакомился со 155-килограммовым пауэрлифтером, который стал его тренировочным

напарником. Ободряемый этим геркулесом и успокаиваемый уверенностью, что за его спиной стоит человек, который поможет ему встать с любым весом, он дошел до трех повторений с 335 кг на плечах, и это при узкой постановке ног, прямом корпусе и глубоком приседе. Сам он весил 89 кг.

В те времена типичная тренировка в приседаниях начиналась с одного диска на каждой стороны грифа и доходила до шести по мере выполнения 10–12 сетов. Сегодня он работает со 145 кг в нескольких сетах из 15 повторений, иногда поднимаясь до 185 кг, но нечасто. «Самая большая ошибка, которая может стоить бодибилдеру хорошего развития ног, заключается в его боязни приседаний, – говорит Тони. – И все потому, что они считают, что приседать нужно невероятно тяжело. А ведь это не так. Надо работать медленно, сохраняя мышечное напряжение по всей амплитуде. Большинству бодибилдеров никогда не понадобится более 100 кг на грифе, если они приседают правильно».

На всевозможные отговорки типа «приседа–

ния вредят коленям и/или пояснице», он только качает головой: «Это все из–за стремления при–седать с максимально возможным весом. Если ты будешь выполнять медленные и полные по–торения, то отлично нагрузишь квадрицепсы, бицепсы бедер и ягодичные, а поясница даже не успеет устать. Если же ты нагрузишь на гриф целую тонну, то обеспечишь ей громад–ный стресс».

Одно из последних нововведений Тони – отказ от силового пояса. «Теперь я приседаю без него. Мне значительно легче дышать, и я вынужден держать все мышцы торса в напряжении. Дело в том, что силовой пояс позволяет тебе поверить в возможность приседать с большим весом, в то время как правильнее было бы сосредоточиться на форме выполнения упражнения и сохранении напряжения в работающих мышцах».

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

BCA

XXIPOWER

НАПИТОК

AA3000

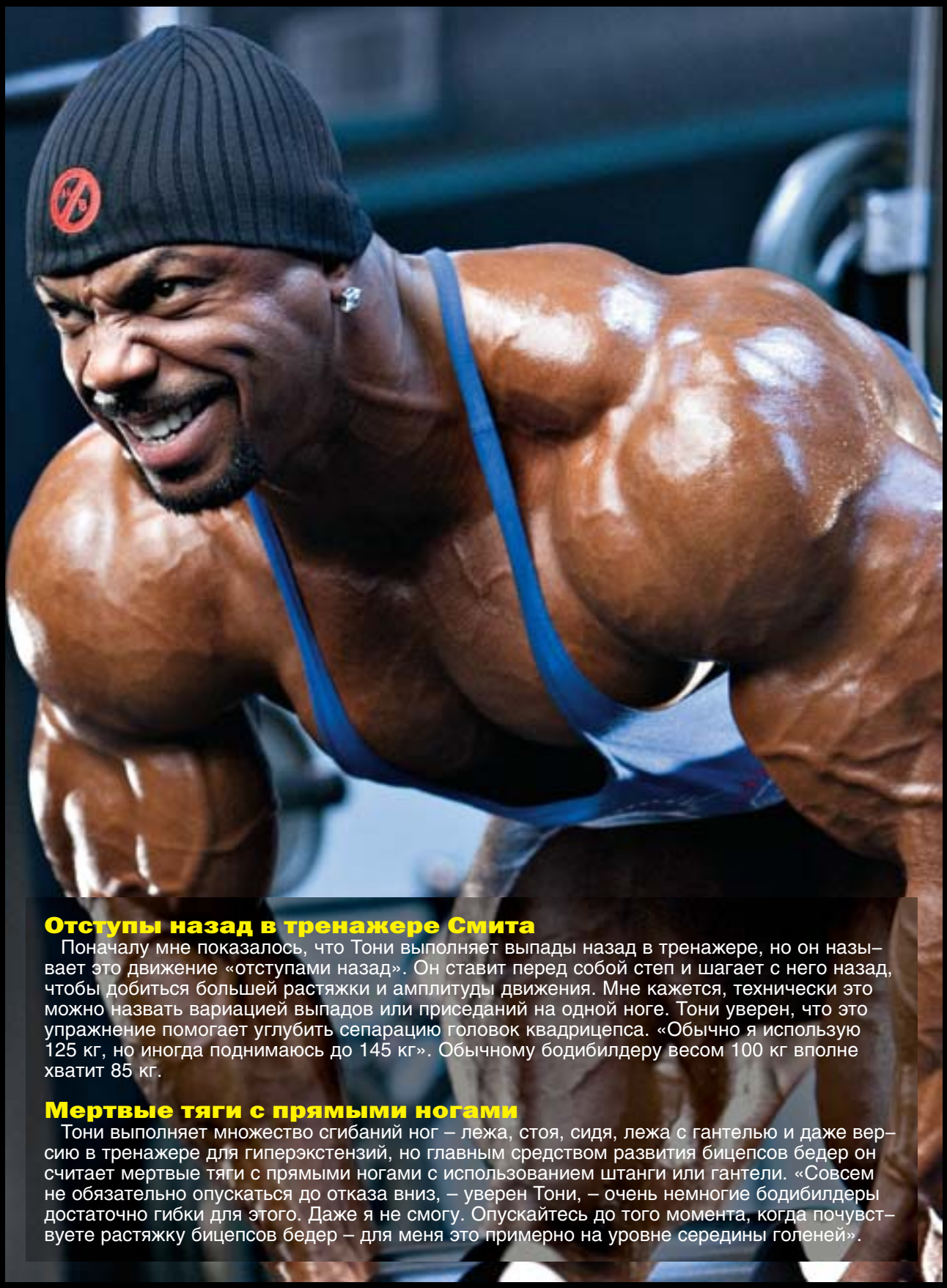
со вкусом грушевого сока

возможно стоять на платформе всей стопой – только внешними краями стоп», – объясняет Тони. Он опускается до конца вниз и встает. Фримэн выполняет это упражнение в самом конце сессии, когда ноги уже хорошо разогреты и утомлены, и не использует слишком тяжелый вес. Он научился этому движению у национального чемпиона в тяжелом весе 1987 года Фила Хилла из Нью-Джерси. «Современная молодежь понятия не имеет, кто это такой, но Фил обладал потрясающими ногами», – отмечает Тони.

Гак-приседания

Традиционные гак-приседания Тони выполнял всю свою жизнь, но у него есть уникальный вариант, который он считает фантастическим инструментом улучшения внешней линии бедра. Это гак-приседания с перекрещенными ногами. Тони описал его мне с одним непременным условием – предупредить читателей MD, чтобы они не пробовали приседать таким образом, пока он лично не покажет им технику. «В противном случае вы можете повредить себе колени. Кроме того, тут нужна исключительная гибкость», – пояснил он.

Итак, Тони перекрещивает стопы на платформе и выполняет гак-приседания. «Не-



Отступы назад в тренажере Смита

Поначалу мне показалось, что Тони выполняет выпады назад в тренажере, но он называет это движение «отступами назад». Он ставит перед собой степ и шагает с него назад, чтобы добиться большей растяжки и амплитуды движения. Мне кажется, технически это можно назвать вариацией выпадов или приседаний на одной ноге. Тони уверен, что это упражнение помогает углубить сепарацию головок квадрицепса. «Обычно я использую 125 кг, но иногда поднимаюсь до 145 кг». Обычному бодибилдеру весом 100 кг вполне хватит 85 кг.

Мертвые тяги с прямыми ногами

Тони выполняет множество сгибаний ног – лежа, стоя, сидя, лежа с гантелью и даже версию в тренажере для гиперэкстензий, но главным средством развития бицепсов бедер он считает мертвые тяги с прямыми ногами с использованием штанги или гантели. «Совсем не обязательно опускаться до отказа вниз, – уверен Тони, – очень немногие бодибилдеры достаточно гибки для этого. Даже я не смогу. Опускайтесь до того момента, когда почувствуете растяжку бицепсов бедер – для меня это примерно на уровне середины голеней».

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

PHYSIQUE

Попробуйте использовать некоторые особенности тренировок Тони Фримэна у себя спортзале и увеличьте объемы своих ног.

Первая тренировка ног (доминируют квадрицепсы)

Экстензии ног 5x30,20,20,15,15
Сгибания ног лежа 5x10–12
Приседания 6–8x10–12
Выпады: четыре круга по спортзалу.

Вторая тренировка ног (доминируют бицепсы бедер)

Мертвые тяги с прямыми ногами 5x8–10
Экстензии ног 4x10–12
Сгибания ног лежа 4x10–12
«Отступы назад» в тренажере Смита 4x10–12 (каждой ногой)
Сгибания одной ноги 4x10–12 (каждой ногой)
Гиперэкстензии для бицепсов бедер 4x10–12
Отведения ноги назад на блоке (для ягодичных мышц) 4x10–15 (каждой ногой). *MD*

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

Спортзал победителей

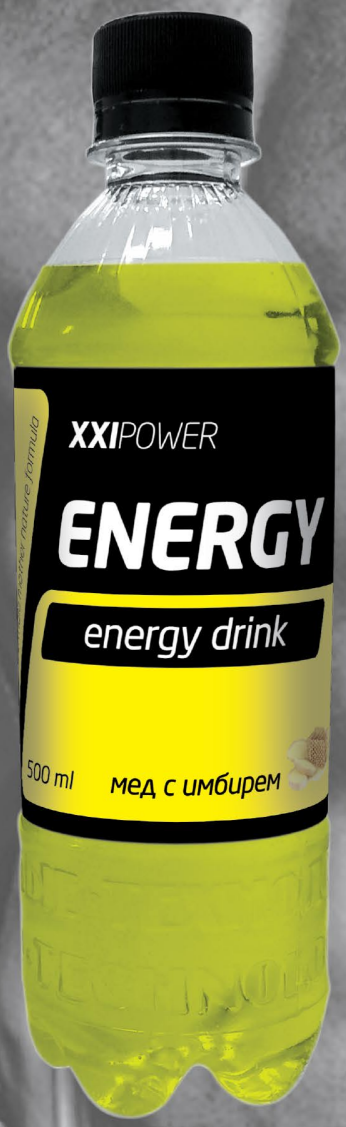
Виктор Мартинез (Victor Martinez)

Мои бицепсы довольно большие, но не самой лучшей формы. Я знаю, что многое – пик и длина – зависит от генетики, но я хочу улучшить их, насколько это возможно. Я делал сгибания рук со штангой, сгибания рук в тренажере и на блоке. Какое упражнение эффективнее для улучшения их формы?

Размеры бицепсов строятся сгибаниями рук со штангой и гантелями, и я рад, что об этом ты уже знаешь. Но если ты хочешь сделать их более округлыми и увеличить пик, тебе стоит использовать и другие упражнения. Одно из них – это концентрированные сгибания. Добивайся максимальной растяжки в нижней точке и пикового сокращения в верхней. Выведи плечо вперед и держи локоть перед собой, несмотря на то, что с увеличением веса, тебе захочется привести локоть ближе к корпусу. Упражнение можно выполнять стоя в наклоне или сидя, уперев локоть во внутреннюю поверхность бедра. Выполнение сгибаний рук на скамье Скотта с вертикальной подушкой для плечевого отдела руки также хорошо строит пик бицепса. Я предпочитаю работать одной рукой с гантелью, но сгибания обеих рук со штангой тоже эффективны. И снова растягивай бицепс в нижней точке и сильно сокращай в верхней. Еще одно движение – сгибания рук в кроссовере (поза «двойной бицепс спереди»). Не нужно стараться установить как можно больший вес, поскольку это упражнения для пикового сокращения. Удерживай сокращенную позицию секунду или две, как будто ты стоишь на сцене. Сгибания рук сидя на наклонной скамье неплохо строят полноту и пик бицепса. Не забывай и о брахиалисе, который хорошо видно в расслабленной позе и позах сбоку. Для этого выполняй сгибания рук хватом «молоток». Тут можно сгибать руку к плечу, а

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

можно поперек корпуса – я предпочитаю чередовать эти техники, чтобы нагружать бицепсы под разными углами. Сохрани в своей программе базовые, строящие массу упражнения, но разбавь их несколькими движениями из описанных выше. Таким образом ты продолжишь расти, одновременно придавая бицепсам объемный, округлый вид.

Я не удовлетворен своим прогрессом. В начале года я ставлю перед собой новые цели, но к концу выгляжу все так же. Люди, которые не видели меня долгое время, даже не замечают изменений в моей фигуре, то есть, это не мое личное мнение. Я знаю, что установление целей – это ключ к успеху, но, может быть, я делаю это неправильно? Перед тем, как проанализировать мои тренировки и диету, стоит удостовериться, что я правильно поставил цель. Скажи, как я могу улучшать свою фигуру из года в год?

Самый страшный кошмар для бодибилдера – отсутствие изменений в фигуре. Кажется, что бы ты ни делал, она остается такой же. Первый шаг к улучшениям – понять, что они тебе нужны. Я знаю многих людей, тренирующихся без четкой цели, и они все время выглядят одинаково. Поэтому уясни для себя, что ты встал на путь прогресса. А затем осознай, что стоять на пути прогресса и прогрессировать – это совсем не одно и то же. Надо что-то делать, чтобы двигаться в выбранном направлении, и установка целей – это единственный способ.

При постановке цели у людей часто складывается смутное представление о том, чего они хотят достичь. Ты можешь думать: «Я хочу стать большим или построить красивую фигуру, или снизить свой вес», но ты должен быть более конкретным. Если твоя цель – размеры, то насколько больше ты хочешь стать? На пять килограммов или на десять? То же самое со снижением веса: не говори, что ты просто хочешь быть поджарым – назови цифру! Честно оцени свою фигуру и скажи себе, где нужно что-то улучшить. У меня, как у соревнующегося атлета, цель – выиграть турнир, что и определяет направленность моих тренировок. Я точно знаю, что мне нужно для победы. Ты должен применять точно такой же подход к своим задачам.

Как только ты установил конкретную цель (реалистичную, конечно), запланируй шаги, которые нужно сделать для ее достижения. Просто сказать, что ты хочешь стать лучше в этом году, недостаточно. Для примера давай предположим, что ты решил набрать 15 кг мышц. Это очень много, поэтому такую большую цель лучше разбить на несколько малень-

ких, более реальных. Ставим новую цель – 2 кг в месяц. Два килограмма чистых мышц в месяц – это очень хороший результат. Если ты будешь его регулярно добиваться, только представь, каким огромным ты станешь через полгода!

Ты сказал, что недоволен своей фигурой в целом. Вместо того чтобы браться за все сразу, выбери наиболее отстающие части тела и отдай им приоритет на следующие несколько месяцев. Если тебе нужны более широкие плечи, работай над ними, используя подъемы рук в стороны. Соедини их в суперсет с жимами, чтобы добиться полного истощения средних дельтоидов. Если твоей спине не хватает толщины, поставь мертвые тяги и тяги штанги в наклоне в самое начало тренировок, нагружай спину в начале недели, когда у тебя еще много энергии. Прилагай направленные усилия для улучшения отстающих частей тела, вот тогда ты и увидишь, как достигаются твои цели. Успех вдохновит тебя на постановку и достижение следующих задач – двигайся вперед понемногу, малыми шагами, это гораздо легче, чем пытаться изменить все сразу. И даже если ты чуть-чуть не достигнешь поставленной цели, ты все равно бу ююююдешь лучше, чем в самом начале пути.

У меня есть некоторые части тела, которые не растут так быстро, как мне бы хотелось. Мне посоветовали оставить в покое быстрорастущие части тела, чтобы дать возможность отстающим догнать их, но это означает ходить с маленькими руками и грудью, пока дельтоиды и спина их не догонят. Мне этого совсем не хочется. Не лучше ли будет продолжать тренировать их тяжело, пока другие части тела с ними не сравняются?

Бодибилдинг – это не просто размеры. Да, размеры имеют значение, но есть еще несколько факторов, участвующих в построении идеальной фигуры. Один из них – пропорции. Все мышечные группы должны быть развиты пропорционально. Ты не можешь иметь громадные руки и грудь при крошечных плечах и спине, не можешь иметь массивные ноги и хилый верх тела. Только подумай, как глупо это выглядело бы! Знаешь выражение: «Ты настолько хорош, насколько хорошо твое слабое звено»? Эти слова применимы и к бодибилдингу. Когда ты выходишь на сцену, твои соперники сделают все, чтобы использовать твои слабые стороны, а судьи снизят твои оценки. Именно поэтому мы

тренируем отстающие части с наибольшей интенсивностью. Если ты продолжишь тяжело нагружать быстро растущие мышечные группы, то никогда не избавишься от диспропорций, а твои соперники на турнирах только поблагодарят тебя за это. И даже если ты никогда не собираешься выходить на сцену, непропорционально развитое тело просто некрасиво – и точка! При наличии пропорций ты в любом случае будешь выглядеть на 100% лучше, чем при одной или двух отлично развитых частях тела. Спроси у любой девушки.

Мне 18 лет, во мне 188 см роста и 104 кг веса при 14% жира. У меня проблема с венозностью. Думаешь, это из-за того, что я задержал воду? Ты принимаешь что-нибудь, чтобы достичь такого венозного вида? Венозность мускулов целиком зависит от диеты, или мне не стоит даже стараться, потому что дело в генетике?

Венозность – это побочный эффект низкого уровня воды и жира в организме. Расположение и количество вен – это уже вопрос генетики, и тут ты не сможешь изменить ничего. У одних бодибилдеров видна толстая вена, спускающаяся вдоль бицепса, а у других она почти незаметна. Помнишь сеть вен на груди Пола Диллета? Я нечасто вижу такое. Ты можешь попробовать вазодилляторы, но я бы лучше снизил процент жира в организме и вывел из-под кожи воду. При 14 процентах жира особых вен ты не увидишь. Убери жир, и посмотри, что это даст. Гарантирую, что ты произведешь впечатление на своих товарищей по залу. ***MD***

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

Вопросы и ответы

Стивен Джей Флэк (Steven J.Fleck)

Мой друг делает очень много аэробики. Он говорит, что определенной суммой кардио он сжигает калории, что помогает контролировать вес. Он считает, что невозможно сжечь столько же калорий при помощи силовых тренировок. Я же думаю, что это возможно. Кто из нас прав?

На этот вопрос можно ответить так, как тебе больше нравится. Например, можно сравнить высокоинтенсивную силовую сессию продолжительностью один час с относительно низкоинтенсивной 20-минутной кардиосессией – и увидеть, что первая метаболизировала гораздо больше калорий. И наоборот, можно сравнить очень продолжительную высокоинтенсивную аэробику с относительно короткой, низкоинтенсивной силовой тренировкой – первая сожжет калорий больше.

Но есть еще один аспект, который необходимо учитывать при сравнении этих двух форм тренировок, – это не только число калорий, метаболизированное за время сессии, но и калории, сжигаемые по ее окончании в течение суток. И такое сравнение было сделано.

В одном из исследований мужчины выполняли 49-минутную кардиосессию с интенсивностью в 70% от максимального потребления кислорода или тренировались с тяжестями. Продолжительность и интенсивность кардиосессии приблизительно соответствовала тому, что считается обычной аэробной тренировкой. Сессия с тяжестями проводилась по методу кругового тренинга с использованием четырех сетов из

10 повторений с интенсивностью в 70% от максимальной в одном повторении и продолжалась 70 минут. То есть, она также представляла собой типичную силовую тренировку.

За время аэробики в среднем сжигалось 546 килокалорий, в то время как за время силовой сессии – 448 килокалорий. Но ученые замерили и суточные затраты энергии по окончании тренировок, которые для силовой сессии составили в среднем 2730 килокалорий, а для аэробной – 2787 килокалорий. То есть, различия были незначительными. Также оказалось, что уровни метаболизма жиров за сутки отличались несущественно. Таким образом, ни одна из тренировок в плане метаболизма не показала особых преимуществ, хотя за саму аэробную сессию калорий сжигалось больше. Поэтому твой друг прав – энергозатраты за аэробную тренировку несколько выше, однако за сутки тратится примерно одинаковое количество энергии и в том, и в другом случае. Таким образом, оба вида тренировок могут быть успешно использованы для поддержания здорового веса тела.

Один из моих друзей никогда не переступает порога спортзала без спортивного углеводного напитка, потому что без него он быстро устает. Я тренируюсь без всяких напитков. Однажды я попробовал пить такой напиток во время тренировки, но разницы не почувствовал. Другу я сказал, что ощущения более эффективной тренировки целиком в его голове. Есть ли этому какие-нибудь научные доказательства?

Для субъективной оценки самочувствия во время силовых тренировок применяется специальная шкала ощущений. Шкала состоит из 15 пунктов.

Вопросы и ответы

Первый показывает самочувствие лучшее, чем когда–либо, 15 – худшее, чем когда–либо. Одно из исследований показало, что в течение тренировки с тяжестями, состоявшей из 10 различных упражнений, выполняемых в четырех сетах из десяти повторений в каждом, оценка самочувствия опытных атлетов, принимавших 6%–ный углеводный напиток, не отличалась от оценки самочувствия тех, кто получал плацебо без углеводов.

Итак, твой друг действительно чувствует эффективность углеводного напитка, но лишь в своем воображении. Ты сказал, что без такого напитка, он чувствует себя неважно. Действительно, веря в эффективность спортивного напитка, он способен выполнить более высокий объем тренировок или поработать более интенсивно, даже если никакими эргогенными свойствами такой напиток не обладает. Результатом более эффективных тренировок может стать прогресс в силе.

И наоборот, если ты не чувствуешь себя лучше в результате потребления спортивного напитка, ты не проведешь тренировку на более высоком уровне интенсивности и в конечном итоге получишь такой же результат, который был бы без напитка.

Многие бодибилдеры, заинтересованные в увеличении мышечных размеров, питаются 5-6 раз в день

Вывод: если твой товарищ верит в то, что он чувствует себя лучше в результате приема спортивного напитка, то со временем он добьется большего прогресса, даже если эти ощущения чисто субъективные, а не являются прямым следствием приема напитка.

Я тренируюсь для того, чтобы увеличить мышечные размеры, но не хочу принимать столько калорий, чтобы получить избыток жира. Мои друзья-бодибилдеры говорят, что я должен питаться пять-шесть раз в день, чтобы увеличить размеры мышц, но я боюсь, что наберу только жир. Если моя главная цель – мышцы, и я контролирую потребление калорий, есть ли какие-то преимущества питания 5-6 раз в день?

Многие бодибилдеры, заинтересованные в увеличении мышечных размеров, питаются 5–6 раз в день. Часто определенный отрезок времени они следуют программе тренировок и питания, направленной на набор мышечной массы вместе с жиром, а затем стараются убрать лишний жир, сохраняя построенные размеры. Это означает прием калорий с некоторым избытком в первом случае и сокращенную диету во втором. Твой вопрос касается увеличения количества приемов пищи в день, но не обязательно повышения дневного объема калорий.

Недавно норвежские ученые провели исследование, задавшись вопросом: как увеличение частоты питания без сопутствующего повышения калоража влияет на рост мышечной массы? В ходе эксперимента спортсмены–любители, мужчины и женщины 12 недель тренировались по сплит–программе, выполняя по 3–6 сетов в упражнениях с тяжестями, состоящих из 3–10 повторений. Изменения сухой массы тела проводились очень точным методом двухэнергетической рентгеновской абсорбциометрии (DEXA). Каждый участник эксперимента принимал примерно 2800 ккал в день, но половина из них питалась три раза в день, а другая – шесть раз. Как и ожидалось, максимальная сила выросла у всех участников эксперимента. Сухая масса тела увеличилась на 1,5–2%, однако различий между двумя группами в увеличении мышечных размеров не наблюдалось. В группе, питавшейся три раза в день, наблюдалась тенденция к большему увеличению мышечных размеров плечевого отдела руки. Ответ на твой вопрос: если ты оставишь ежедневный калораж неизменным, то увеличение числа приемов пищи в день не окажет положительного влияния на мышечную массу. ***MD***

Если ежедневный калораж будет неизменным, то увеличение числа приемов пищи в день не окажет положительного влияния на мышечную массу

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ