Мускулы
современной жизни
MUSCULAR DEVELOPMENT
ДОН ЛОНГ
Я сделал это вновь!
СЕНСАЦИЯ!
Возможно локальное сжигание жира!
Строим грудь с ВИКТОРОМ МАРТИНЕЗОМ
ЛЕПТИН
Подавляет уровень тестостерона
ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #3 2009

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

6 **От редакции**

56 **Вторая грудь в мире**
Рон Хэррис

80 **Дон Лонг. Я сделал это вновь!**
Рон Хэррис

Спортивная наука

30 **Сенсация: локальное сжигание жира возможно!**
Дэн Гвартни

42 **Лептин подавляет уровень тестостерона**
Робби Дьюранд

Тренировки

14 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

26 **Попеременные сгибания рук в наклоне для увеличения пика бицепса**
Стивен Элвей

36 **Исповедь Ли Приста**
Ли Прист

74 **Белый Волк**
Дэннис Вольф

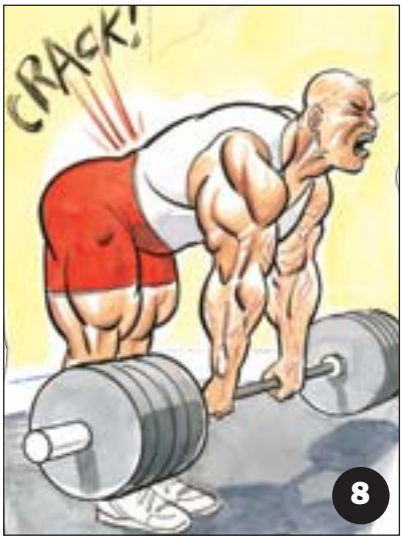
94 **Гигант из Германии**
Маркус Рул

Питание

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

20 **Питание**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

На обложке: *Дон Лонг(Don Long)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*



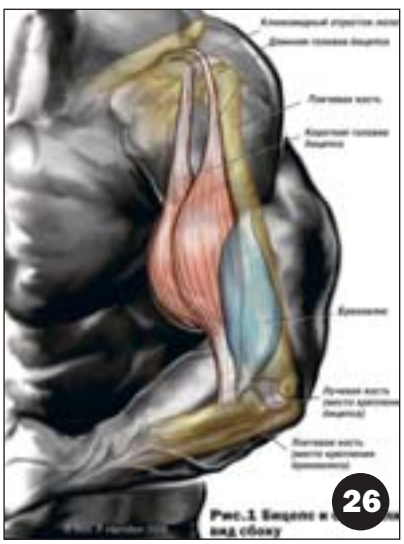
8

36

56

74

94


26

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.

От редакции

Леонид Остапенко

Здоровье – всему голова!

Я не знаю, кто изобрел эту емкую и замечательную формулу. Впервые я увидел ее много лет назад – она была названием одной из рубрик в журнале «Спортивная жизнь России», где впервые я опубликовал свои статьи по теории и методике атлетической гимнастики, то есть бодибилдинга.

И тогда, в те годы, мы уже кое-что понимали в бодибилдинге, в отличие от моих юношеских лет, когда тренировки представляли собой 2–3-часовой изнурительный марафон, питание было неграмотным, да и условий для качественных спортивных занятий просто не существовало. Однако мы тренировались, надеясь, что наши труды в итоге приведут к тому, к чему мы стремились – к здоровому, крепкому, красивому телосложению.

Предаться воспоминаниям меня побудил вопрос на моей лекции для будущих инструкторов тренажерных залов – о предрасположенности к занятиям бодибилдингом. Возможно, я повторюсь, однако в контексте нынешнего разговора это важно – такими генетическими задатками являются правильный симметричный костяк, преобладание быстросокращающихся волокон в мышечном аппарате, длинные мышечные брюшки, мощная пищеварительная система, уравновешенность психики и, не в последнюю очередь, хорошие мозги для того, чтобы всем этим правильно распорядиться. Но вслед за этим разъяснением последовал очередной вопрос, заданный даже с некоторой долей обиды: «А как же быть тем, у кого таких задатков нет?».

Ответ лежит в самой сути понятия бодибилдинга. Бодибилдинг – это строительство своего тела в самом широком смысле этого слова, а не только в смысле построения фигуры, побеждающей на соревнованиях. С годами практики я получаю все больше доказательств того, что каждый человек, независимо от наличия или отсутствия задатков быть чемпионом способен выигрывать соревнования со своими недостатками – физической неразвитостью, мышечной слабостью, дряблостью, нарушениями осанки. Это все возможно при грамотных занятиях упражнениями с тяжестями и за счет совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем упражнениями на выносливость.

Не усложняя тему, можно сказать, что любой человек, посвящая около двух часов в неделю упражнениям силового характера, около часа в неделю – бегу трусцой или энергичному катанию на велосипеде, а также выстроив правильно свое питание, способен в течение нескольких месяцев значительно улучшить и свою внешность, и свое физическое состояние и, в итоге, укрепить свое здоровье. И только после того, как пройден этот начальный путь и поняты собственные реакции на занятия, стоит начинать задумываться о том, имеете вы шансы стать чемпионом или нет. По статистике, чемпионами в спорте, равно как и очень преуспевающими в любом виде человеческой деятельности, становятся примерно один-два человека из 10000 людей. Прикинули свой шанс? Но вдумайтесь еще в один непреложный факт: преуспеть в любой области практически невозможно при слабом физическом здоровье. И именно здоровье выступает на первый план, когда чемпионские устремления и амбиции начинают уходить из приоритетных задач. Никакие медали и кубки не восполняют дефицит здоровья, и нет более важной задачи для человека, чем его сохранение и укрепление

Так что, прежде чем становиться чемпионом, начинайте тренироваться для победы над своими слабостями. Идет лето – а значит, возможны активные прогулки или бег на воздухе, упражнения с гантелями, или на крайний случай, с весом собственного тела или резиновыми бинтами. Если вы дружите с интернетом – зайдите на сайт нашего журнала, почитайте материалы, и вы всегда отыщете для себя подходящую программу и, что тоже важно, грамотно выстроенную диету.

Я не устаю призывать вас дружить с нашим журналом, поскольку твердо знаю – мы не публикуем ненаучно-фантастических материалов. Практика и надежные позитивные результаты – вот что является критерием отбора статей для MD. Читайте и используйте лучший научный, методический и практический опыт! **MD**

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Будьте здоровы!

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

Алкоголь провоцирует подагру

Подагра – метаболическое заболевание, характеризующееся подъемом уровня мочевой кислоты и накоплением кристаллов мочевины в суставах, особенно в конечностях. Это приводит к болям, воспалениям и деформации костей. Подагра развивается, когда печень производит больше мочевой кислоты, чем организм может вывести с уриной. Диета, богатая белком и жирами, приводит к увеличению производства мочевой кислоты, которую почки не могут перерабатывать. Применение диуретиков повышает концентрацию крови и затрудняет почкам вывод мочевой кислоты. Бодибилдеров можно отнести к группе риска, так как они часто принимают диуретики, испытывают обезвоживание во время тренировок и придерживаются диеты с высоким содержанием белка и жиров. Ученые Бостонского университета сообщили, что алкоголь (диуретик) провоцирует приступ подагры в течение 24 часов после приема. Люди, выпивающие семь и более порций алкоголя за 48 часов, увеличивают у себя риск приступа подагры на 250%. Подагра может перейти в хроническую форму и вызвать дисморфию суставов. Подагра редко встречается у молодых людей, но вам стоит следить за ней, если вы пьете алкоголь и пользуетесь диуретиками.

Антивоспалительные средства против увеличения простаты

Нестероидные противовоспалительные средства, например аспирин, ослабляют боли в мышцах и суставах. Аспирин применяется уже более ста лет, но появившийся в 1969 году ибупрофен потеснил его. Между тем, последние исследования показывают, что ибупрофен может мешать восстановлению волокон и способствовать развитию гипертонии, сердечных приступов, проблем с эрекцией, желудочных колик, повреждению почек и печени. Впрочем, не все так страшно. Специалисты клиники Мэйо, обследовав около 2500 человек, обнаружили, что у мужчин, принимающих противовоспалительные препараты, ниже риск увеличения простаты. Наиболее ярко связь проявилась у пожилых мужчин. Наверное, стоит трезво оценивать воздействие лекарств на все системы организма, отыскивая идеальный баланс.

Крем создает настоящий загар

Ребята, использующие автозагар, никого не одурачат. Они выглядят, как атлеты, переевшие анаболиков. К счастью, грядет следующее поколение продуктов для создания загара. Ученые Бостонской лаборатории косметики создали крем, увеличивающий содержание мелатонина в коже и тем самым создающий натуральный загар. Кожа производит меланин, пигмент, дающий загар, чтобы защититься от ультрафиолетового излучения. Применение крема к крысам делает их кожу темной уже через неделю. Если безопасность препарата для людей будет доказана, то он может сократить частоту заболеваний раком кожи и укрепить здоровье. Американское онкологическое общество сообщило о 62000 случаев меланомы (наихудшей формы рака кожи) в прошлом году и 8000 смертях от этого заболевания. В последнее время число случаев рака кожи значительно возросло из–за массового увлечения соляриями. Если новый крем получит одобрение экспертов, то загар станет легким и безопасным.

Будьте здоровы!

Микробы в спортзале: будьте осторожны!

Спортзалы – благоприятное место для распространения инфекции. Этому способствуют пот, усиленное дыхание, кашель и близость других тренирующихся. Во время выполнения упражнений организм использует энергию для регулирования внутренней температуры и контроля над метаболизмом. Ему приходится бороться с довольно сильным стрессом. В этих условиях у организма может не хватить сил на противодействие бактериям. Помогите ему! Всегда вытирайте полотенцем спинки и сиденья тренажеров перед использованием, требуйте, чтобы в спортзале поддерживалась чистота, чаще мойте руки и немедленно изолируйте все царапины и порезы. В душевой надевайте сланцы и каждый раз используйте свежее полотенце. Больше спите и ешьте овощи и фрукты, чтобы поддержать иммунную систему. Тщательно регулируйте нагрузки и время на восстановление, чтобы избежать перетренированности и болезней.

Еще раз о пользе кофе

Большинство исследований показывает, что кофе полезен для здоровья. Он стимулирует центральную нервную систему, активизирует умственную деятельность, поднимает настроение и снимает сонливость. Кофе предотвращает развитие диабета типа II, болезнь Паркинсона и образование камней в мочевом пузыре, но может спровоцировать бессонницу, сердцебиение или учащение пульса. Судя по всему, кофе не вызывает гипертонии. Любители кофе более склонны к курению, алкоголю и неправильному питанию.

Лечение рака простаты гормонами: побочные эффекты

Рак простаты стоит на втором месте среди причин смерти у мужчин. Врачи часто лечат это заболевание при помощи гормональных препаратов, блокирующих производство тестостерона. Ученые Гарварда на основе исследования около 75000 мужчин обнаружили, что подавление тестостерона приводит к увеличению жировой массы, повышению риска инсулинорезистентности, сердечных приступов, внезапной смерти, диабета и коронарных заболеваний. Исследование не показало, что блокирование тестостерона влияет на прогрессирование рака простаты. Низкий уровень тестостерона снижает мышечную и костную массы, сексуальное влечение, при этом способствуя сердечным заболеваниям и депрессии. Блокирование тестостерона может облегчить течение болезни, но и создать предпосылки для возникновения других опасных болезней.

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

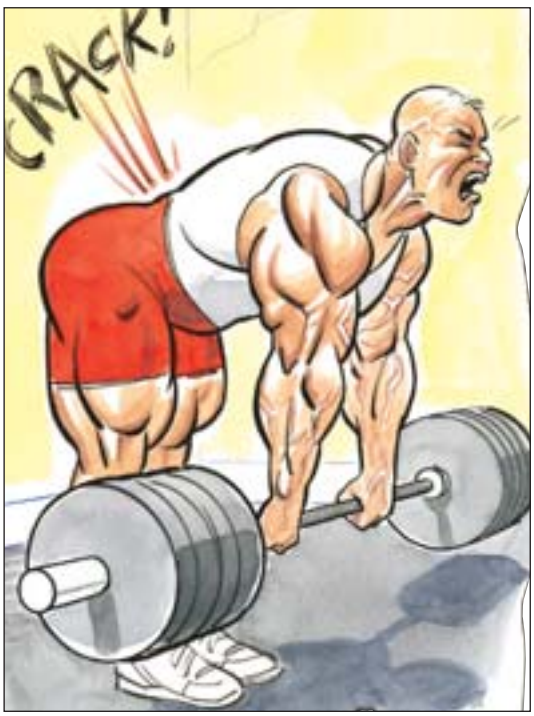
АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

Будьте здоровы!

Как алкоголь сокращает риск сердечного приступа

Около 30 лет назад ученые обнаружили, что у французов – один из самых низких уровней смертности от сердечных заболеваний при довольно насыщенной жирами диете. Они назвали это явление «французским парадоксом» и связали его с тем, что французы пьют много вина. С тех пор наука регулярно получает свидетельства того, что люди, регулярно потребляющие алкоголь, реже переживают сердечные приступы. С сердечными заболеваниями связано множество факторов, среди которых питание, физическая активность, уровень кровяных жиров и регуляция сахара в крови, поэтому трудно выделить независимые эффекты алкоголя. Гарвардские ученые через 16 лет наблюдения за более чем 50000 мужчин, ведущих здоровый образ жизни, обнаружили, что у любителей спиртного риск сердечных заболеваний ниже. Снижение риска было схожим между теми, кто выпивал 5 г и 29 г (около двух порций) в день. Мужчинам стоит трезво оценивать негативные последствия потребления спиртного и его выгоды для здоровья. Алкоголь может быть частью здорового образа жизни для одних и катастрофой для других.



Не много ли операций на спине?

Более 85% американцев испытывают боли в спине. Америка – страна быстрых решений, и поэтому многие из подобных проблем решаются на операционном столе. В прошлом году в США было проведено в шесть раз больше операций на спине, чем в 1980 году. Помогли ли они пациентам или только позволили хирургам выплатить очередные взносы за свои новые дома? Ответить непросто. Операция не всегда прекращает боли в спине. Здоровье спины требует стабильных, хорошо сбалансированных и развитых мышц спины. Многие люди не находят времени для того, чтобы выполнять несколько базовых упражнений, стабилизирующих спину и предотвращающих боли в пояснице. Известный специалист Стюарт Макгилл (Stuart McGill) из Университета Ватерлоо в Канаде рекомендует выполнять скручивания корпуса и боковые мостики ежедневно, чтобы развить выносливость мышц, поддерживающих спину. Операция – это работа целой команды специалистов. Чем больше операций, тем выше их доходы. Желание людей быстро решить проблему приводит к все более растущему числу операций. Не стоит торопиться с хирургической помощью. Попробуйте сначала спортзал.

Травмы от падений и низкий тестостерон

С возрастом у мужчин снижается уровень тестостерона, что приводит к уменьшению мышечной массы, сердечным заболеваниям, диабетам, снижению сексуального влечения, отложению жира в абдоминальной области и депрессиям. Ученые из Орегонского университета сообщили, что низкий тестостерон увеличивает риск падения у пожилых мужчин. Они сравнивали показатели тестостерона у 2587 человек, получивших травмы в результате падения, в течение четырех лет. Низкий уровень тестостерона был причиной слабых показателей тестов силы, мощности и способности сохранять равновесие. Любопытно, что влияние низкого тестостерона на частоту падений никак не было связано с физической формой. Возможно, тестостерон заставляет нас быть более внимательными и осторожными.

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

Отдых между подходами

Мышечное напряжение и время под нагрузкой критически важны для мышечной гипертрофии. Тренировочные программы манипулируют весами тяжестей, количеством повторов, сетами и интервалами отдыха между ними. Очень немногие исследования обращали свое внимание на оптимизацию структуры программ. Ученые из Новой Зеландии сообщили, что атлеты смогли выполнить больше повторений в жимах лежа при более коротких и частых интервалах отдыха между подходами. Участники эксперимента тренировались с рабочим весом, позволявшим им выполнить около шести повторений. В разные дни они выполняли одну из трех тренировок: четыре сета из шести повторений с пятью минутами отдыха между сетами (тренировка 1); восемь сетов из трех повторений со 130 секундами отдыха (тренировка 2); или восемь сетов, чередуя – один сет из трех повторений и один до отказа со 130 секундами отдыха между сетами (тренировка 3). Спортсмены смогли выполнить на 25% больше повторений и достигли более высокого уровня лактата в результате тренировки 3. Увеличение частоты интервалов отдыха позволило участникам выполнить больше повторений и вызвало более активную метаболическую реакцию – оба фактора способствуют гипертрофии.

Тренировки с тяжестями предотвращают артрит

Отсутствие физической активности может привести к остеоартриту – болезненному разрушению костей и хрящей в суставах. Артрит обычно развивается с возрастом и приводит к болям в суставах и потере их подвижности. Постепенно хрящевое покрытие головок костей разрушается, что снижает качество жизни. Некоторые фармакологические средства, такие как аспирин, ибупрофен или напроксен, могут облегчить симптомы, но не решают проблему. Ученые из Медицинской школы Университета Индианы заявили, что у пожилых людей, страдавших артритом коленей и на протяжении двух с половиной лет выполнявших упражнения для низа тела, после проведения рентгеновского анализа обнаружилось увеличение зазора между костями коленного сустава. Это признак отсутствия прогрессирования артрита. Упражнения на растяжку в контрольной группе такого эффекта не дали. Обе группы показали снижение силы мышц низа тела, но в упражнявшейся группе оно оказалось

Подъемы на скамью и ускорение белкового синтеза

Интенсивные упражнения с тяжестями активизируют клеточные механизмы, создающие и разрушающие волокна в мышцах. Синтез мышечного белка происходит в ответ на мышечное напряжение и время под нагрузкой. Британские ученые обнаружили, что динамические упражнения также способны запустить синтез мышечного белка. Высокоинтенсивные подъемы на скамью включают в себя укорочение мышц ноги (подъем на скамью) и их удлинение (опускание со скамьи). Упражнение привело к значительному возрастанию синтеза белка в мышечных клетках уже через шесть часов после тренировки. Во время восстановления усилилось усвоение аминокислот. Исследование показало, что мышцы адаптируются к динамическим упражнениям путем активизации белкового синтеза. Следите за приемом белков и аминокислот после тренировки вне зависимости от того, работаете ли вы с тяжестями или занимаетесь аэробикой.

Напитки

L-CARNITINE
со вкусами

чай с лимоном
грейпфрут-малина

ISO-DRINK
со вкусом

яблоко

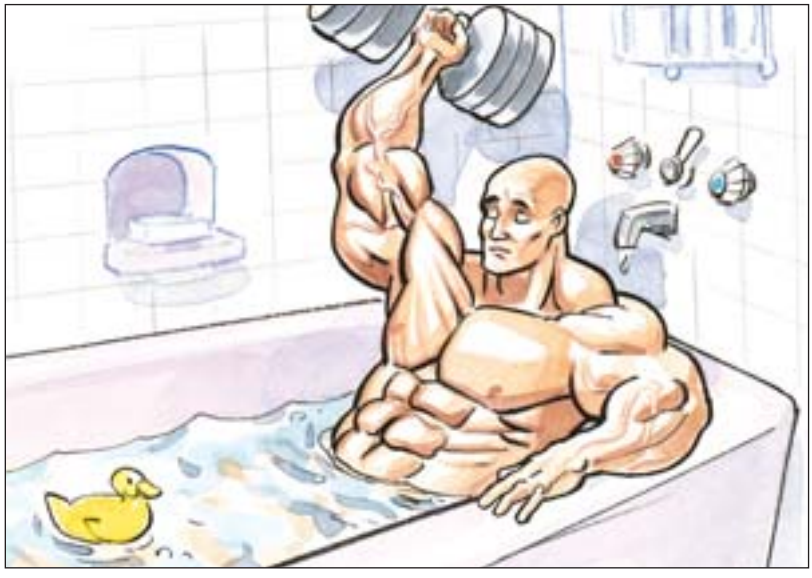
XXIPOWER
XXIPOWER
ISO-DRINK
low-calorie mineral drink
500 ml
apple

Тренировки с тяжестями полезны для стареющих артерий

Интенсивный тренинг с тяжестями способен поднять кровяное давление на очень высокий уровень. Сосуды молодого организма переносят это легко, благодаря своей эластичности. Однако с возрастом они утрачивают гибкость, что заставляет врачей опасаться рекомендовать своим пациентам силовые тренировки. Напрасно. Японские ученые обнаружили, что анаэробные упражнения улучшили работу кровеносных сосудов у здоровых мужчин в возрасте свыше 60 лет. Двенадцать недель тренировок повысили уровень оксида азота, важного вещества, контролирующего диляцию сосудов. Тренировки с тяжестями не привели к затвердеванию их стенок, чего опасаются многие врачи. Наоборот, они улучшили метаболические показатели, силу мышц и плотность костей, способствовали нормализации работы суставов и повысили качество жизни участников эксперимента.

Как вода способствует восстановлению после тренировок

Ты только что провел потрясающую тренировку и чувствуешь себя так, будто тебя переехал грузовик! Погружение в прохладный бассейн благотворно сказывается на восстановлении утомленных мышц и суставов. Всего лишь несколько минут в воде, и мышечная боль исчезает. Это субъективные ощущения или тому имеются научные доказательства? Ученые из Новой Зеландии проанализировали литературу, касающуюся действия водных процедур на восстановление после тренировок. Два исследования сообщили о положительных эффектах. От шести до 20 минут в воде способствуют улучшению кровотока и ускоряют возвращение метаболизма к норме. Некоторые эксперименты показали увеличение показателей в вертикальном прыжке в результате послетренировочного применения водных процедур по сравнению с активным или пассивным отдыхом без таковых, другие не подтвердили подобного эффекта. Ученые не уверены в пользе принятия ванны после тренировок, но никаких оснований отказываться от них не предъявляют.

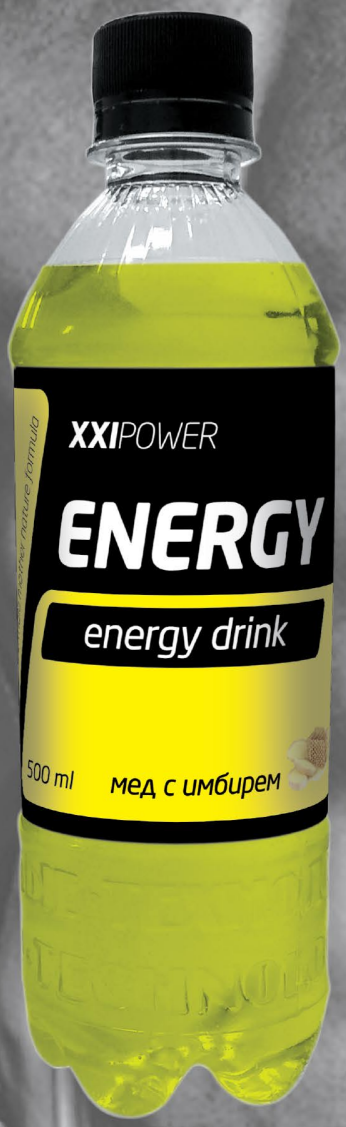


Взрывная разминка увеличивает силу в жиме лежа

Как насчет того, чтобы добавить килограмм к своему жиму лежа? Попробуй взрывные отжимания от пола. Ученые из Университета Массачусетса зафиксировали максимум в жиме лежа у 20 студентов–спортсменов. Пятью днями позже проверку повторили, но перед жимом участники выполнили разминку, состоявшую из двух повторений плиометрических отжиманий от пола или толчков от груди швейцарского мяча за 30 секунд до максимальной попытки. Результат жима лежа увеличился в среднем на 2,5 кг.

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

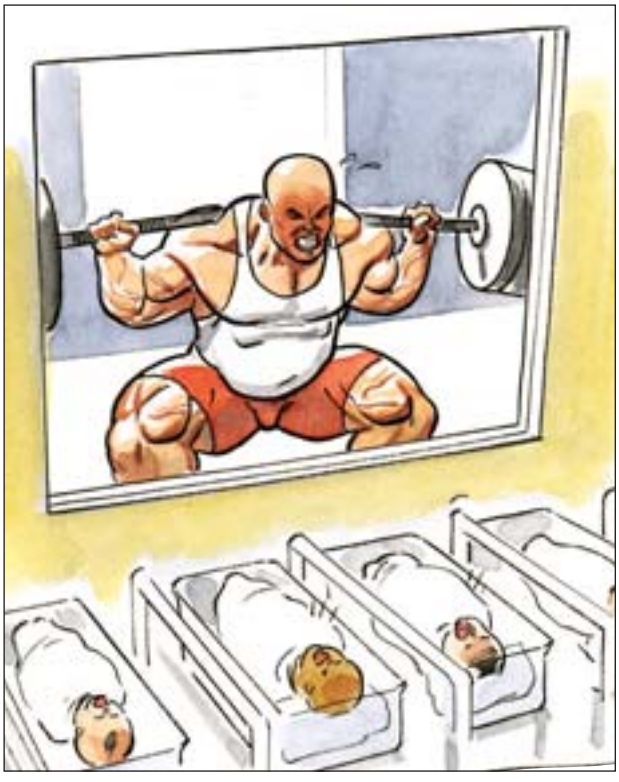
sale@sportservice.ru

Тренировки с тяжестями в мощностных видах спорта

Многие атлеты мощностных видов спорта тренируются с тяжестями. Предположительно, получаемый в результате прирост силы улучшает результативность на игровом поле. К сожалению, очень мало исследований наблюдало за спортсменами сколько–нибудь продолжительное время, чтобы подтвердить эту теорию. Австралийские ученые обратили свое внимание на игроков в регби. Профессиональные регбисты оказались более сильными и более мощными, чем их коллеги среднего уровня. Однако последние показали более заметный прирост силы за время эксперимента.

Перетренированность снижает способность к зачатию

Не перетренировывайся, если ты с женой собираешься зачать ребенка. Испанские ученые сообщили, что перетренированность ухудшает качество спермы. В ходе эксперимента шестнадцать здоровых молодых людей крутили педали велотренажера до утомления четыре раза в неделю в течение 14 дней. В результате качество спермы ухудшилось, объем эякулята снизился. Интенсивные упражнения без соответствующего восстановления отрицательно влияют на работу гормонов и механизм контроля фертильности в мозге и тестикулах. Они же подавляют анаболические гормоны, такие как тестостерон, угнетают иммунную систему и повышают уровень катаболических гормонов, таких как кортизол.



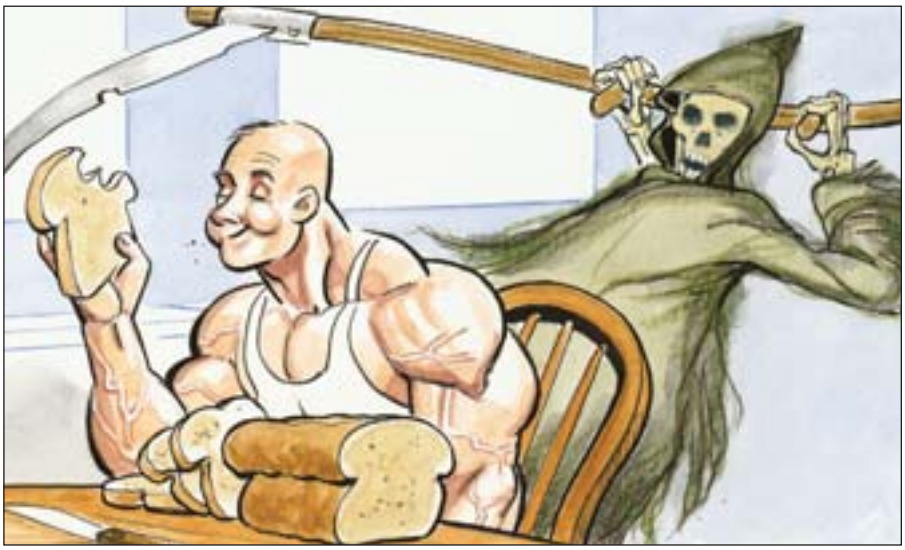
Эксцентрический тренинг строит мышечную массу лучше

Мышцы способны развивать большие усилия, работая эксцентрически (удлиняясь), чем концентрически (сокращаясь). Мышечное напряжение и продолжительность нагрузки являются наиболее важными факторами, определяющими гипертрофию. Поскольку эксцентрические сокращения (негативы) вызывают большее мышечное напряжение, кажется разумным включать их в программу, нацеленную на увеличение мышечной массы. Наблюдения норвежских ученых показали, что 12–недельные эксцентрические тренировки бицепса увеличили силу в концентрических повторениях так же, как и сам концентрический тренинг, однако, эксцентрическая сила выросла заметно больше.

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

Хлеб и риск заболевания раком

Диеты, богатые простыми сахарами, могут повысить риск рака кишечника. Причина – вызываемый ими подъем инсулина, который в свою очередь способствует росту раковых клеток. Итальянские ученые получили похожие результаты в отношении рака почек. У постоянно употребляющих в пищу хлеб риск развития рака оказался на 200% выше. Макароны и рис также повышают возможность рака почек, но не в такой степени, как хлеб. Прием в пищу большого количества мяса птицы и животных, а также овощей этот риск снижает. Ученые полагают, что хлеб повышает инсулин и IGF–1, каждый из которых способствует росту раковых клеток. Кофе, чай, яйца, красное мясо, рыба, сыр, картофель, фрукты, десерты и сладости не представляют угрозы для почек. В исследовании участвовало статистически малое количество людей, поэтому к его результатам нужно относиться осторожно.



Соевый протеин слегка понижает холестерин

Высокий уровень ЛНП (вредного холестерина) и триглицеридов увеличивает риск коронарных заболеваний и сердечных приступов. Повседневный рацион может повлиять на этот риск. Например, некоторые исследования показали, что диеты, богатые соей, понижают холестерин. Ученые Университета Тулейна в Новом Орлеане суммировали результаты 41 клинического исследования, которые были проведены между 1982 и 2004 годами, чтобы оценить влияние сои на холестерин. Выяснилось, что соя снижает холестерин на четыре пункта (миллиграммы на 100 миллилитров крови). Пищевые добавки, содержащие изофлавоны из сои, холестерин не понижают. Замена соей гамбургеров и хот–догов полезна для здоровья, но не в особой степени.

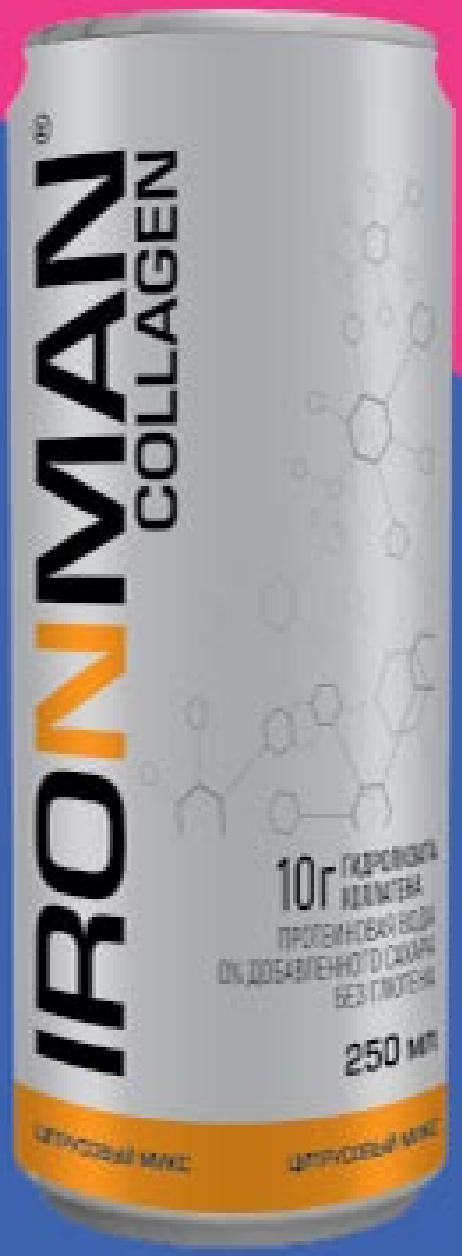
Высокоуглеводная диета и риск рака пищевода

Многие онкологи считают, что перегруженные углеводами диеты могут запустить развитие некоторых видов рака, так как они поднимают инсулин и инсулиноподобный фактор роста – мощные анаболические гормоны, способствующие росту раковых клеток. Ученые из Университета Кливленда обнаружили, что высокоуглеводная диета повышает риск раковых заболеваний пищеварительных органов. Они отслеживали характер питания населения между 1973 и 2001 годами. Потребление углеводов возросло на 25%, а частота рака пищевода поднялась с 2500 случаев в год до 50000. Исследователи не считают необходимым избегать приема углеводов, однако постоянный рост их доли в рационе за последние 25 лет может нести ответственность за эпидемию ожирения.

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

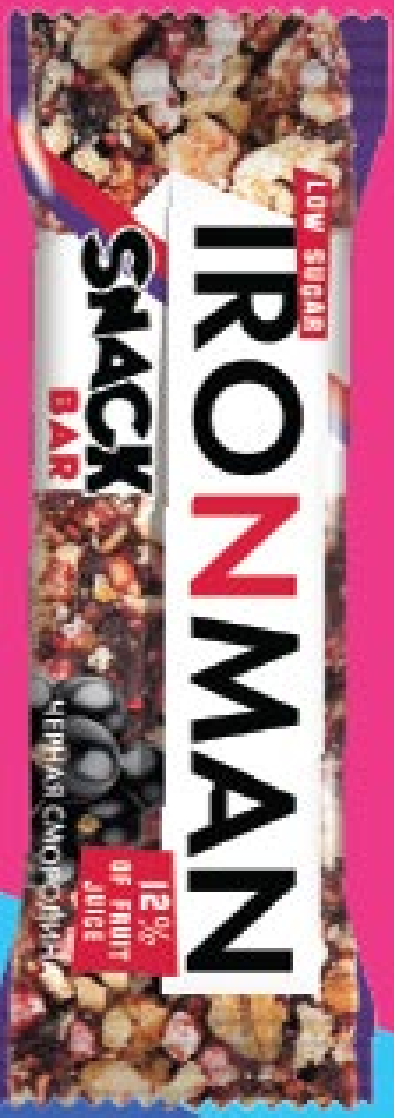


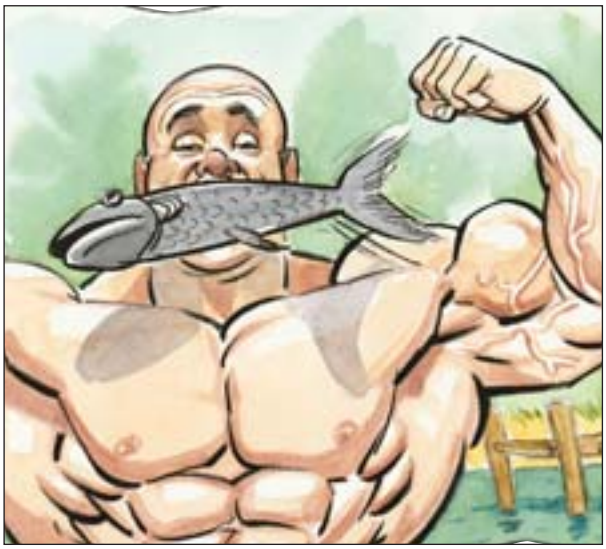
СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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





Помни о рыбе!

Советы о приеме в пищу рыбы весьма противоречивы. Американская кардиологическая ассоциация предлагает гражданам США есть больше рыбы, потому что в ней содержатся полезные жирные кислоты омега–3. Напротив, Агентство защиты природы предупреждает, что крупная рыба, такая как тунец или рыба–меч содержит много ртути, а выращенный на фермах лосось – еще и токсичный PCB. Обзор, выпущенный Институтом медицины, и исследование Гарвардской медицинской школы проливают свет на вопрос. У людей, съедающих две порции рыбы в неделю, риск смерти от сердечного приступа сокращается на 36%, а от других причин – на 17%. Потребление 250 мг EPA и DHA (жирных кислот омега–3) уже обеспечивает такой эффект. У человеческого эмбриона при потреблении рыбы беременной женщиной улучшается зрение и развитие мозга. Выгоды для здоровья рыба дает большие, чем опасности, связанные с ртутью, диоксином и PCB. Беременные женщины могут есть до 180 г длинноперого тунца, но избегать крупной рыбы – акулы, рыбы–меч, королевской макрели. Как дети, так и взрослые извлекут пользу из двух стограммовых порций рыбы в неделю, в особенности таких ее сортов, которые богаты жирными кислотами омега–3, например, лосося.

Повышенный уровень жирных кислот и синтез мышечного белка

Кровяные жиры, аминокислоты и гормоны оказывают влияние на синтез протеина в мышцах. Исследователи из Пенсильванского медицинского колледжа обнаружили, что возрастание уровня жиров в крови влечет за собой подавление синтеза белка в мышцах крыс. Инъекции аминокислоты лейцин усиливают синтез белка, но увеличение уровня свободных жирных кислот в крови не блокирует этого эффекта. Свободные жирные кислоты подавляют анаболизм путем снижения уровня инсулиноподобного фактора роста (IGF–1), важнейшего ростового агента в мышцах. Результаты исследования могут найти практическое применение. Следует избегать высокожирных блюд перед тренировками, потому что жирные кислоты затормозят синтез мышечных белков по ее окончании, ослабив результаты тренировки.

Белки и жиры в пище снижают уровень сахара

Сладкие блюда и напитки провоцируют увеличение уровня сахара (глюкозы) в крови, что может привести к инсулинорезистентности и отложению жиров. Глюкоза из столового сахара (сахароза), белого хлеба и белого риса очень быстро попадает в кровь, вызывая всплеск инсулина. Канадские ученые заметили, что добавление в блюдо белков и жиров ослабляет отклик кровяного сахара в зависимости от дозы. Влияние белков сильнее, чем жиров, примерно в три раза. Наиболее заметно оно проявлялось у людей, потребляющих много сахара.

Ликопен и падение уровня тестостерона

Рак простаты стал настоящим бедствием для жителей западных стран. Возраст, наследственность и расовая принадлежность – это факторы риска, которые нельзя изменить. Зато мы можем влиять на диету, уровень жира в организме и физическую активность, хотя ученые не уверены в том, какой образ жизни можно считать наиболее полезным в этом отношении. Некоторые исследования показали, что ликопен, содержащийся в томатах и арбузе, предотвращает рак простаты. Причиной тому могут быть антиоксидантные свойства ликопена. В ходе нормального метаболизма организм вырабатывает свободные радикалы, вызывающие старение, дегенеративные заболевания (например, рак и болезни сердца) и ослабляющие иммунную систему. Антиоксиданты помогают уничтожать свободные радикалы и предотвращать разрушение волокон. Японские ученые в ходе опытов над крысами заметили, что ликопен подавляет уровень тестостерона. Животные, получавшие ликопен, показали снижение уровня мессенджера RNA (важного для клеточного роста) в волокнах простаты и тестикул, что может привести к торможению роста раковых клеток. Помидоры и арбузы могут предотвратить развитие рака простаты, однако сопутствующее их приему в пищу снижение тестостерона может не особо понравиться бодибилдерам.

Зеленый чай и кофе против диабета

Люди с инсулинорезистентностью и диабетами испытывают трудности с регуляцией кровяного сахара. Проблемы метаболизма сахаров становятся все более насущными в мире. Здоровая диета и физические упражнения противостоят этой эпидемии. Может помочь и потребление определенных продуктов питания. Японские ученые сообщили, что люди, пьющие зеленый чай, кофе и кофеиносодержащие напитки, показывают более низкий риск развития диабета второго типа. Они провели исследования общего здоровья 17000 человек в возрасте от 46 до 65 лет и повторили их через пять лет. У 500 человек развился диабет типа II. У людей, выпивавших шесть и более чашек зеленого чая, три или более чашек кофе или более 416 мг кофеинового напитка в день риск оказался ниже на 33–42%. Наиболее заметный результат наблюдался у женщин и полных мужчин. Потребление черного чая такого эффекта не дало.

Самые эффективные жиры

Автомобиль, проезжающий 40 км на одном литре топлива, эффективнее проезжающего лишь 10 км. На тренировках каждый человек также выдает свою эффективность работы. Например, бегуну с худшей техникой понадобится больше энергии для достижения скорости более эффективного спортсмена. На эффективность влияет и состав топлива. Ученые медицинского факультета Техасского университета заметили, что у людей, получавших жидкое блюдо, богатое пальмитиновой кислотой, оказался меньший уровень потребления кислорода (большая эффективность) во время и после 270 минут умеренных упражнений, чем у тех, кто получал олеиновую кислоту (обе являются жирными кислотами). Каким может быть практический вывод, сказать трудно – ученые не исследовали вопрос спортивной результативности после приема того или иного блюда. Кроме того, они не занимались вопросом изменения композиции тела в перспективе.

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

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

Попеременные сгибания рук в наклоне для увеличения пика бицепса

Предметом гордости любого уважающего себя бодибилдера был и будет хорошо развитый плечевой отдел руки. Огромные руки, оплетенные венами, всегда служили показателем силы и массы. Даже далекий от спорта человек, когда он просит атлета «показать мышцы», ждет, что тот в первую очередь с гордостью согнет руку, напрягая бицепс.

Что делает руки огромными?

Обладатели больших бицепсов обязаны своим даром природе, генетике и, разумеется, собственной тяжелой работе в спортзале. Форма руки и размер пика бицепса определяются тем, насколько длинным является мышечное брюшко по отношению к длине сухожилия, а также количеством волокон в мышце. Кто-то считает, что огромная рука должна сочетать в себе широкое толстое брюшко бицепса от начала прикрепления до сухожилия, как это было у первого Мистера Олимпия Ларри Скотта. Для других символом успеха в развитии рук остается монументальный пик бицепса восьмикратного Мистера Олимпия Ронни Коулмэна или, возможно, толстый высокий бицепс Джея Катлера.

Неважно, кто твой идеал – руки с толстыми бицепсами и большими пиками в любом случае выглядят лучше. Мы не будем гарантировать вам ошеломляющих рук Мистера Олимпия, но то, что вы сможете сделать руку объемнее и увеличить пик бицепса при помощи попеременных сгибаний рук в наклоне – обещаем.

Строение и работа бицепса

Основой плечевого отдела руки является плечевая кость. Ее шарообразная головка соединяется с лопаточной костью, образуя плечевой сустав.

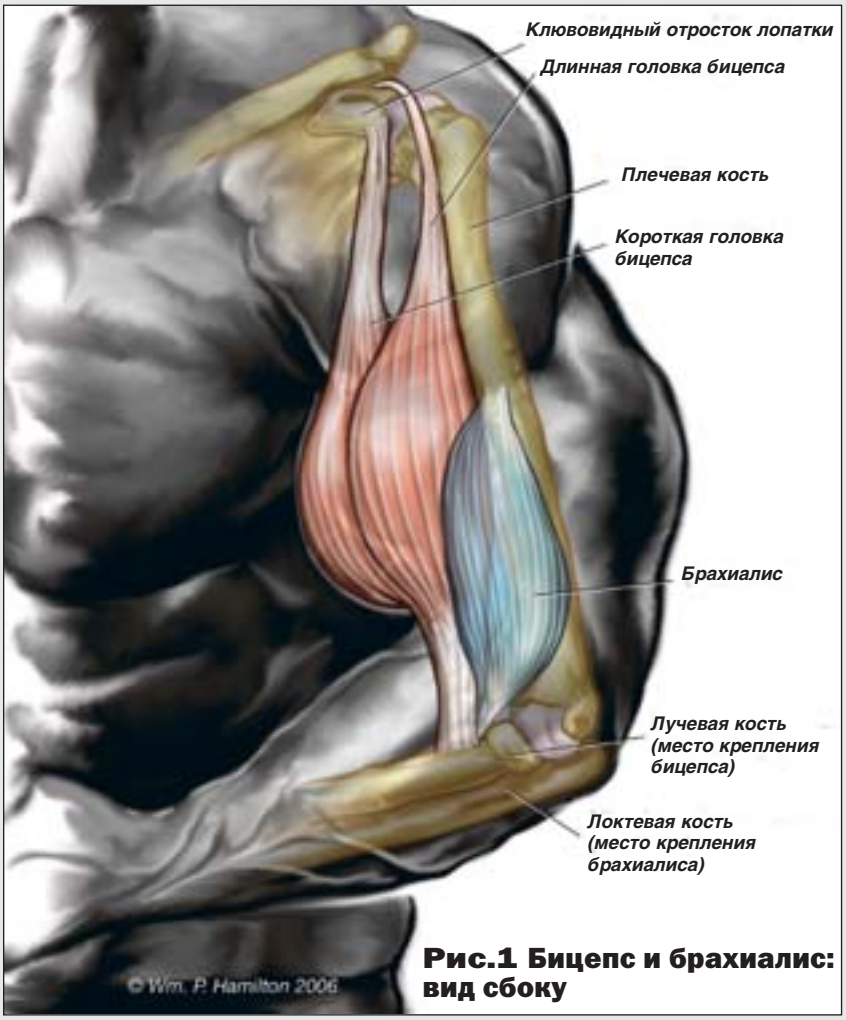


Рис.1 Бицепс и брахиалис: вид сбоку

IRONMAN Protein Bar

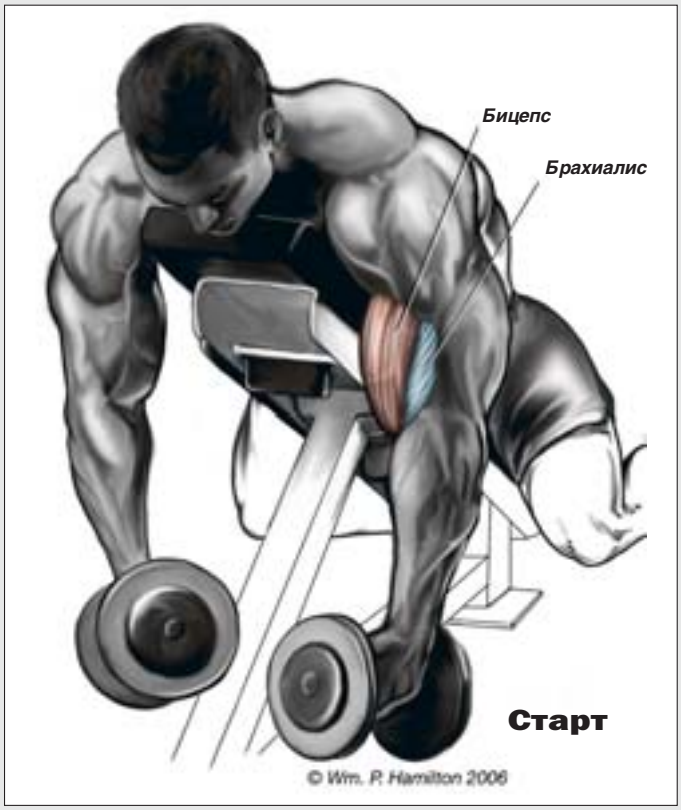
БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ГЛАЗУРИ, БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

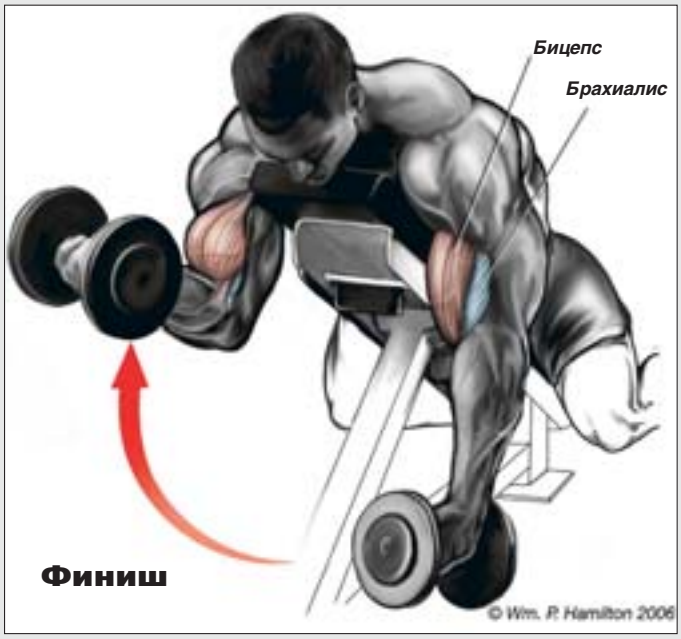
32% ПРОТЕИНА ВКУС ПРАЛИНЕ-КЛУБНИКА

18% ПРОТЕИНА ВКУС: РОМ-КЛУБНИКА

E-mail: sale@sportservice.ru

Тел: +7-499-9686240





Рядом с головкой плечевой кости расположены большой и маленький бугорки, к которым прикреплены мышцы, окружающие и приводящие в движение плечевой сустав.

Маленький и большой бугорки разделены желобком, который называется межбугорковой бороздкой. По этой бороздке проходит сухожилие длинной головки бицепса, раздражение в этой области может привести к тендениту.

Бицепс и брахиалис с клювовидно–плечевой мышцей, а также нервы и кровяные сосуды, снабжающие кровью эти мышцы, располагаются на передней стороне плечевой кости. Клювовидно–плечевая мышца в действительности является мышцей плечевого сустава, так что здесь она рассматриваться не будет.

Бицепс состоит из двух головок. ***Короткая головка бицепса*** начинается от клювовидного отростка лопатки, расположенного на передней ее части. Она спускается вниз вдоль передней поверхности плечевой кости и сливается с длинной головкой, образуя общее толстое бицепсовое сухожилие. Сухожилие крепится к лучевой кости рядом с локтем.

Длинная головка бицепса начинается от надсуставного бугорка лопатки и пересекает плечевой сустав. Ее сухожилие проходит между двумя бугорками головки плечевой кости. Головка имеет очень длинное сухожилие, и ее мышечное брюшко короче, чем у короткой головки. Брюшко длинной головки бицепса расположено на внешней стороне руки, и по мере приближения к локтю ее волокна переплетаются с волокнами короткой головки, переходя в бицепсовое сухожилие, которое прикрепляется к лучевой кости предплечья (на радиальной бугристости). За счет этого они обе становятся мощными сгибателями локтевого сустава.

Однако в связи с тем, что бицепсовое сухожилие крепится к лучевой кости, располагающейся снаружи локтевой, бицепс может супинировать предплечье (разворачивать ладонь к потолку), если оно находится в пронированном положении (ладонь направлена вниз). Это происходит потому, что в пронированном положении предплечья лучевая кость находится над локтевой костью, срединной костью предплечья. Когда мышца бицепса сокращается, она тянет лучевую кость, к которой прикреплена, и вращает ее наружу, в положение, при котором лучевая кость располагается рядом и сбоку, а не поверх локтевой кости. За счет этого предплечье перемещается из пронированного в супинированное положение.

Длинная головка бицепса принимает участие и в сгибании плечевого сустава (при вытягивании руки вперед). Несмотря на то, что короткая головка бицепса не пересекает плечевой сустав, она может выполнять в нем некоторые вспомогательные функции, поскольку крепится к внешней стороне лопатки. Ее вторичная функция особенно проявляется во время приведения руки (когда плечевая кость приводится к срединной линии корпуса).

Брахиалис (плечевая мышца) залегает глубоко под бицепсом. Он начинается от дистальной половины передней поверхности плечевой кости и прикрепляется к бугри–

стости локтевой кости и ее венечному отростку. Специфика такого соединения не позволяет этой мышце выполнять функцию супинирования, однако брахиалис является очень мощным сгибателем локтевого сустава.

Попеременные сгибания рук в наклоне

Эффект от выполнения этого упражнения по ощущениям будет весьма схожим с концентрированными сгибаниями рук, но – с большей интенсивностью. Ты не сможешь поднимать тяжелые гантели, однако постарайся выполнять это упражнение с максимальным для себя весом, поскольку оно стимулирует увеличение массы и по–настоящему перегружает короткую головку бицепса.

Установи спинку скамьи под углом, равным приблизительно 60°. Не ложись на скамью спиной, а сядь на нее так, чтобы живот и грудь были плотно прижаты к спинке. Спинка скамьи должна быть достаточно короткой, чтобы голова и плечи выходили за ее верхний край.

Опусти руки вниз так, чтобы линия, проходящая от плечевого сустава через локоть и вдоль предплечья, была перпендикулярна полу.

Попроси партнера подать тебе гантели в каждую руку. Поверни ладони одну к другой. Таким образом предплечья будут находиться в полупронированном положении.

Согни одну руку в локтевом суставе, поднимая гантель вверх, к плечу. Во время подъема гантели к плечу начинай разворачивать (супинировать) кисть, чтобы в верхней точке ладонь оказалась направлена к потолку.

В этой точке, прежде чем начать медленно опускать гантель, сильно стяни бицепс и пару секунд удерживай его в таком положении. Разогни руку в исходное полусупинированное положение.

После этого точно так же сгибай другую руку с гантелью, разворачивая ее, а затем медленно и подконтрольно опуская.

Возможно, с точки зрения набора массы это упражнение не самое эффективное, однако, выполняя его, можно научиться лучше контролировать работу бицепсов, увеличить их плотность и силу и, конечно же, добавить им массы (особенно коротким головкам), при условии, если все делать правильно.

Когда ты, сидя на наклонной скамье, удерживаешь плечевой отдел руки перпендикулярным полу, плечевой сустав находится в частично согнутом положении. Такая позиция препятствует максимальному растяжению длинной головки бицепса и, следовательно, благоприятствует оптимальному сокращению внутренней, короткой головки. Однако это не означает, что в данном случае из–за сильного сокращения и супинированного положения предплечья длинная головка бицепса не будет работать. В этом положении длинная головка не обладает большой механической функциональностью, следовательно, она будет просто меньше задействована, чем короткая.

Если ты хочешь дать больше нагрузки короткой головке бицепса, чтобы добиться увеличения внутреннего его пика, то это упражнение – как раз то, что нужно. Постарайся выполнять его технично и избегай подъема гантелей с замахом. Если ты устал и не в состоянии выполнить последние повторения в полной амплитуде, то лучше попроси партнера помочь тебе сделать несколько форсированных повторений. Заканчивая последний сет, будь осторожен и не бросай гантели на пол.

Спустя некоторое время ты обнаружишь, что в результате выполнения этого упражнения твоя способность контролировать и сокращать бицепсы намного улучшилась и, кроме того, тебе станет намного легче «чувствовать» почти любую позу для бицепсов. Таким образом, это упражнение полезно тем, кто, возможно, собирается участвовать в бодибилдерских соревнованиях или же просто хочет произвести впечатление на своих друзей.

Это упражнение дает превосходный результат и связано с интенсивными болевыми ощущениями, которые так любимы многими. Уже после нескольких сетов попеременных сгибаний рук в наклоне цефалическая вена, залегающая прямо под кожей над длинной головкой бицепса, может заметно вздуться. По окончании сета нужно обязательно растягивать и даже массировать бицепсы. Это снизит вероятность мышечных судорог, которые иногда случаются после нескольких сетов сгибаний рук.

Руки Ронни и Джея были построены не за одну ночь, так что приготовься работать в этом упражнении, по меньшей мере, три месяца. И, наконец, после каждой тренировки давай организму возможность как следует восстановиться перед следующей сессией. Недостаточный отдых может привести лишь к катастрофическому саморазрушению и невозможности продолжать строить пики бицепсов. ***MD***

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Дэн Гвартни (Dan Gwartney)

Сенсация: локальное сжигание жира возможно!

Пространство вариантов

Бодибилдеры знают, что победу приносят детали. Когда судьи решают, кто из обладателей 50–сантиметровых рук уйдет со сцены с кубком, обычно побеждает сепарация. Поставьте рядом двух парней с одинаковыми размерами, и выиграет более поджарый.

Часто виновником поражения может стать крохотный локальный жирок. Иногда бодибилдеры приходят в бешенство, если им напомнить о небольшом жирке вокруг пупка или на ягодичных. А есть и такие, кто слишком зациклен на незначительных или даже несуществующих жировых запасах, и заставляют персонал спортзал по сто раз измерять это место калипером.

Множество вариантов локального удаления жира предлагается потребителям, начиная от банального массажа и заканчивая подкожными инъекциями. Хирургия весьма эффективна (и дорога), а мезотерапия набирает силу по мере возрастания опытности специалистов, но немедицинский подход к решению проблемы никогда не был в почете. Несколько кремов и спреев показали хорошие результаты в ходе клинических испытаний, но в большинстве случаев не получили поддержки у потребителей.

Исследования подкожного жира

Новое исследование, опубликованное в «Американском журнале физиологии, эндокринологии и метаболизма», сообщает, что физические упражнения способны локально сжигать жир. Да, это так. Накачивание бицепса способно удалить жир над ним так же, как стимулировать его рост. Некоторые исследования предположили, что тренировки с тяжестями могут вызвать быстрое сокращение жировой прослойки над тренируемыми мышцами или, по крайней мере, придать им «сухой» вид, хотя другие с ними не согласны. Таких исследований довольно мало, и большинство из них ангажированы. Например, два эксперимента, проведенные в 60–х годах, предложили нескольким добровольцам тренировать одну руку определенный промежуток времени и измерили изменения толщины кожной складки как тренируемой, так и нетренируемой руки. Один из экспериментов показал значительное уменьшение жирового слоя на тренируемой руке, а другой – значительное его увеличение на обеих руках (8,9).

Другое исследование пришло к выводу об уменьшении толщины жировой прослойки на обеих руках атлетов, выполнявших односторонние упражнения (9). Известно также давнее исследование, результаты которого были опубликованы в 1971 году, в котором измерялась толщина кожной складки на руке теннисистов и контрольных участников (не спортсменов) (10). Хотя у теннисистов больше развивается игровая рука, ученые не нашли различий в изменении толщины кожной складки между двумя руками. Спортсмены были более стройными, чем малоподвижные люди, но это ожидаемый результат (10).

В ходе другого эксперимента ученые попросили десять женщин упражнять лишь одну ногу на протяжении пяти недель. В результате слой жира в ней слегка сократился, а в неупражняемой немного увеличился, но различия были весьма незначительными (11).

Датский эксперимент

Учитывая противоречивые результаты исследований и недостаток современных изысканий, эксперимент, проведенный группой ученых из Копенгагенского университета, весьма радует.

Ученые решили отступить немного назад и начать с доказательства того, что из жировых клеток над тренируемой мышцей высвобождается больше жира, чем в «спокойных» областях. Они решили показать, что имеет место усиленный кровоток, а также высвобождение и расщепление сохраненных жиров в тренируемом квадрицепсе по сравнению с нетренируемой ногой. Игольчатые катетеры были вставлены под кожу обеих ног для оценки кровотока и степени расщепления жиров. Другой катетер был вставлен в артерию руки для оценки уровней эпинефрина (адреналина) и инсулина, двух гормо–

нов, в наибольшей степени отвечающих за сохранение и высвобождение жиров, а также для сравнения общего уровня расщепления жиров в организме с таким же показателем жировой прослойки над квадрицепсом.

Десять здоровых молодых мужчин ничего не ели с утра и с вечера не пили никаких спиртных напитков, кофе и не курили сигарет – все это могло исказить результаты. В эксперименте использовалась тренировочная программа, совершенно не похожая на силовую, что несколько уменьшает значимость результатов исследования для силовых атлетов. Участники три часа выполняли экстензии ног (с перерывами по 30 минут) с разной интенсивностью, чтобы выяснить, какой эффект оказывает подобная работа на слой жира над мышцей.

Отметим один аспект данного исследования, делающий его менее ценным для нас. Дело в том, что одна нога тренировалась с двумя разными уровнями интенсивности в течение сессии продолжительностью два часа, а другая – с одной интенсивностью, но всего два часа в целом. Можно предположить, что выполнение упражнения обеими ногами поддержит общий симпатический тонус (уровень адреналина) повышенным, что затруднит поиск локальных различий.

Между тем, исследование все же обнаружило некоторые различия. Усиленный кровоток был зафиксирован в жировых волокнах упражняемой ноги при двух нижних уровнях интенсивности. Удивительно, что высокий уровень (85% от максимальной рабочей мощности) такого результата не дал. Возможно, причиной стала работа другой ноги, которая перед этим 120 минут тренировалась с интенсивностью в 55%. Более эффективным мог бы стать эксперимент с участием трех групп, когда сравнивались бы разные уровни интенсивности за определенное время. Одним из факторов, определяющих силу кровотока, является выработка тепла. Организм адаптируется к перегреву, позволяя большему количеству крови проходить через кожу и лежащие под ней жировые волокна. Хотя 30 минут может быть достаточно для восстановления после получасовой сессии с интенсивностью в 25%, не факт, что этого также достаточно для восстановления после 120 минут тренировки с интенсивностью в 55%.

Прорисованные ягодичные и квадрицепсы

Во время всех трех сессий высвобождение жира в организме усилилось, но только в случае двух тренировок высвобождение жира из жировых клеток, лежащих над нагружаемой мышцей, превысило общий уровень высвобождения жира. Такими тренировками были сессии с 25% и 55% от максимальной интенсивности, длившиеся по 30 минут и выполняемые одной ногой. Интересно, что сессия с интенсивностью в 55% не дала различий в скорости сжигания жира между тренируемой и нетренируемой ногами. Возможно, причиной тому стала продолжительность этой сессии в 120 минут.

Уровень инсулина в крови во время двух высокоинтенсивных сессий снизился, вероятно, из-за утилизации глюкозы для получения энергии, в то время как низкоинтенсивная сессия на этот показатель не повлияла (скорее всего, из-за невысокой нагрузки и небольшой продолжительности). Уровень адреналина в крови возрос только во время последней, самой интенсивной сессии. Это произошло вследствие низкого уровня сахара в крови (сказалось отсутствие пищи и физические упражнения) и необходимости задействовать в работу больше мышечных волокон (12).

Ученые все еще спорят над вопросом, почему организм усиливает кровоток в жировых волокнах, располагающихся над работающей мышцей. Одна из причин – необходимость отвода тепла, другая – увеличение симпатического тонуса (повышение адреналина) для высвобождения дополнительной энергии и выработки мышцами более мощных усилий

Описанное исследование интересно тем, что оно обратило свое внимание на предмет, иг-

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

норируемый учеными несколько десятилетий. Если локальное сжигание жира существует, то для бодибилдеров это означает облегчение пути к прорисованным ягодичным мышцам и бедрам. В самом деле, ведь исследование показало, что усиление кровотока и активизация высвобождения жира в слое над работающей мышцей все же существует.

Ученые все еще спорят над вопросом, почему организм усиливает кровоток в жировых волокнах, располагающихся над работающей мышцей. Одна из причин – необходимость отвода тепла, другая – увеличение симпатического тонуса (повышение адреналина) для высвобождения дополнительной энергии и выработки мышцами более мощных усилий. Еще один момент – это высвобождение липолитического цитокина интерлейцина–6 (IL–6) сокращающимися мышцами (13). IL–6 – это сигнальное вещество, участвующее в процессах воспаления и отклике иммунной системы на атаки вирусов и бактерий, но также играющее определенную роль в жиросжигании (14).

Пока непонятно, действительно ли высвобождение жира происходит именно из покрывающих работающую мышцу адипозных волокон, ведь жир не попадает в мышцу, а отправляется в общий кровоток. Очевидно, что это пример метаболического «перебора», а не запрограммированная функция организма.

Наиболее важное утверждение этого исследования было сделано в самом начале, когда ученые попытались оценить перспективы своей работы. Хотя эксперимент продемонстрировал возможность локального сжигания жира, непохоже, что степень этого сжигания особенно высока (7). Во–первых, любые потери жира, даже локальные, будут легко восполнены, если атлет не придерживается сверхкалорийной диеты. Во–вторых, разница величин сожженного жира тренируемой и нетренируемой ноги составила 1–2 мг на каждые 100 г жира, то есть, 0,001% (7). Если вы хотите заметить такие изменения, то вам придется смотреть очень и очень пристально и в раздевалке даже заставить кого–то нервничать. И, наконец, тренировочная программа, примененная в исследовании, никак не подходит атлетам, заинтересованным в увеличении силы и мышечной массы.

Выводы

Хотя датские ученые, используя хитроумный эксперимент, показали, что в результате упражнений определенной мышцы может иметь место усиление сжигания жира над ней, результаты этого усиления практически незаметны в реальной жизни. Итак, если вы не считаете, что вам очень нужно сделать правую ногу рельефнее левой на 0,001%, то нет смысла использовать тренировки с тяжестями для усиленного сжигания жира в правой ноге.

Для тех же, кто желает снизить общий процент жира в организме, упражнения с тяжестями остаются одним из главных инструментов, позволяющих избавиться от жировых отложений в абдоминальной области (15). Подобные тренировки – не панацея от локальных жировых отложений, но они дают больше социальных и психологических преимуществ, чем любая другая активность. ***MD***

Ссылки:

1. Rhea DJ, Lantz CD, et al. Development of the muscle dysmorphia inventory. J Sports Med Phys Fitness, 2004;44:428–35.
2. Shakespeare W. Macbeth Act V, Scene 1.
3. Greenway FL, Bray GA, et al. Topical fat reduction. Obes Res, 1995;3 Suppl 4:561S–8S.
4. Rotunda AM, Kolodney MS. Mesotherapy and phosphotidylcholine injections: historical clarification and review. Dermatol Surg, 2006;32:465–80.
5. Horn G. A new concept in male chest reshaping: anatomical pectoral implants and liposculpture. Aesthetic Plast Surg, 2002;26:23–5.
6. Collis N, Elliot LA, et al. Cellulite treatment: a myth or reality: a prospective, randomized, controlled trial of two therapies, endermologie and aminophylline cream. Plast Reconstr Surg, 1999;104:1110–4.
7. Stallknecht B, Dela F, et al. Are blood flow and lipolysis in subcutaneous adipose tissue influenced by contractions in adjacent muscles in humans? Am J Physiol Endo Metab, 2006;article in press:doi:10.1152/ajpendo.00215.2006.
8. Olson AL, Edelstein E. Spot reduction of subcutaneous adipose tissue. Research Quarterly, 1968;39:647–52.
9. Roby FB. Effect of exercise on regional subcutaneous fat accumulations. Research Quarterly, 1962;33:273–8.
10. Gwinup G, Chelvam R, et al. Thickness of subcutaneous fat and activity of underlying muscles. Ann Intern Med, 1971;74:408–11.
11. Krotkiewski M, Aniansson A, et al. The effect of unilateral isokinetic strength training on local adipose and muscle tissue morphology, thickness, and enzymes. Eur J Appl Physiol, 1979;42:271–81.
12. Karlsson J. Metabolic adaptations to exercise: a review of potential beta–adrenoreceptor antagonist effects. Am J Cardiol, 1985;55:48D–58D.
13. Steensberg A, Keller C, et al. IL–6 and TNF–a expression in, and release from, contracting human skeletal muscle. Am J Physiol Endocrinol Metab, 2002;283:E1272–8.
14. van Hall G, Steensberg A, et al. Interleukin–6 stimulates lipolysis and fat oxidation in humans. J Clin Endocrinol Metab, 2003;88:3005–10.
15. Kay SJ, Fiatarone Singh MA. The influence of physical activity on abdominal fat: a systematic review of the literature. Obes Res, 2006;7:183–200.

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

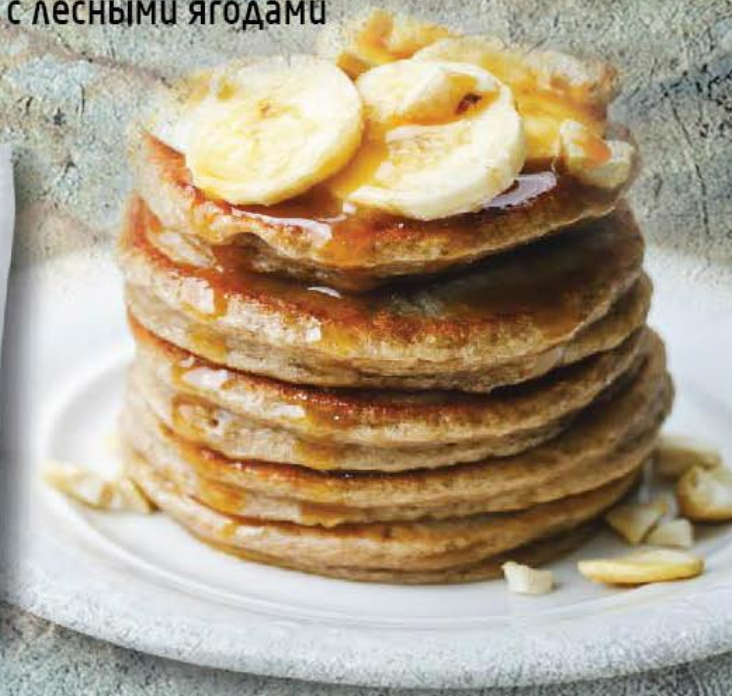
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Исповедь Ли Приста

Ли Прист (Lee Priest)

Если у тебя уже хорошая фигура, нужно ли продолжать тренироваться тяжело, или достаточно легко ее поддерживать? У нас в спортзале есть парень, который выиграл целую кучу региональных соревнований 10-15 лет назад. Сейчас он приходит и спокойно работает на тренажерах, блоках и с легкими гантелями 2-3 раза в неделю, никогда не делая ничего особенно тяжелого, с максимальными усилиями. У него сейчас примерно 90% размеров и кондиции от тех, что были в соревновательные времена (на стене висит пара его фото). Я хочу спросить, насколько тяжело поддерживать уже развитую фигуру? Нужно ли продолжать тренироваться изо всех сил или можно сбавить темп и при этом выглядеть отлично?

Если честно, я до сих пор должен тяжело тренироваться, чтобы выглядеть, как сейчас! Я ведь не выгляжу так от природы. Я заставлял свои мышцы приспосабливаться к тяжелым нагрузкам более двадцати лет и вырастил их до нынешних размеров. Если я начну тренироваться легче, то мои мускулы атрофируются. Возьмем для примера бегуна–марафонца. Его легкие и сердечно–сосудистая система натренированы на то, чтобы бежать часами и часами. Но если он прекратит бегать, то очень быстро растеряет всю свою выносливость. Применительно к силовым нагрузкам, совсем не обязательно каждый раз тренироваться тяжело, интенсивность можно повысить и другими способами. Один из самых простых – замедлить скорость повторений и стараться стягивать мышцы. Ты можешь утомлять их предварительным изолирующим упражнением, например, разведениями рук перед жимами лежа, или экстензиями перед приседаниями. Еще один способ – высокое число повторений с умеренными весами, для ног это работает особенно хорошо. Только потому, что в прошлом я приседал с семью дисками на каждом конце грифа в нескольких повторениях, люди думают, что я занимаюсь этим постоянно. Я был бы полным идиотом, если бы делал так! Большие веса – это не всегда самый лучший способ тренироваться. На прошлой неделе я установил на гриф 150 кг (что для меня довольно легко) и выполнил шесть сетов из 30 повторений. Поверь мне, низкоповторные сеты с тяжелым весом, прошли бы гораздо легче. В пятом и шестом сетах каждое мышечное волокно ниже пояса просто пылало; шла борьба за простой глоток воздуха. Боль была невероятной. Но

вернемся к твоему вопросу.

Даже если бы я смог сохранить большую часть своей массы, тренируясь легко и с меньшей интенсивностью, мышцы все равно потеряли бы свой плотный вид, стали мягкими и вялыми. Я видел, как это случалось со многими культуристами. Поневоле вспоминаешь миф о том, что со временем «все мышцы превращаются в жир». Они не превращаются, но становятся мягкими, если перестать их хорошенько нагружать. А что касается парня в твоем спортзале, то, может быть, у него какая-то особенная генетика, и он никогда не тренировался тяжелее, чем ты видишь сейчас. Бывают и такие везунчики.

Что ты думаешь по поводу трех тренировок в неделю на все тело в базовых упражнениях вместо традиционного сплита, когда две или три группы мышц нагружаются за одну тренировку тремя-шестью упражнениями? Сейчас межсезонье, и я хочу построить большие мышцы. Наверное, программа будет выглядеть так.

Понедельник: жимы лежа, мертвые тяги, приседания, армейские жимы, сгибания рук со штангой и французские жимы лежа.

Среда: жимы штанги на наклонной, подтягивания с дополнительным отягощением, фронтальные приседания, жимы гантелей сидя, попеременные сгибания рук с гантелями и экстензии рук с гантелями над головой.

Пятница: отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, тяги штанги в наклоне, приседания, мертвые тяги с прямыми ногами, сгибания рук на скамье Скотта, подъемы на носки стоя.

Построю ли я массу, если ограничу кардионагрузки тридцатью минутами три раза в неделю и буду есть как голодный медведь?

Я думаю, что ты построишь хорошие размеры с такой программой, а потом, через несколько месяцев сможешь вернуться к обычному стилю тренировок. Я и сам хочу попробовать что-то подобное в нынешнее межсезонье, но буду делать побольше упражнений, потому что привык к высоким объемам тренировок. Например, для ног я буду выполнять жимы ногами и приседания, для спины – подтягивания, тяги штанги в наклоне, мертвые тяги со стопоров и так далее. Одну часть тела я буду нагружать утром, вторую – днем. Твоя программа обеспечивает мощную нагрузку всем мышцам, а еще я очень рад, что ты упомянул питание. Многие ребята недооценивают его важность. Они тяжело тренируются и не пропускают ни одной тренировки, но при этом пропускают приемы пищи и едят мало. Многие из них постоянно беспокоят-

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

Исповедь Ли Приста

ся о своих шести кубиках пресса. Забудь о них! Ведь это межсезонье. Ты хочешь построить мышцы или что? Ты не можешь оставаться стройным и одновременно набирать мышечную массу, во всяком случае, много не наберешь. Тренируйся как бык и ешь как медведь перед спячкой, и к лету ты увидишь улучшения.

Ты слышал историю о парне, которого выгнали из спортзала Planet Fitness за громкие стоны во время тренировок? Я хожу в Planet Fitness в Род-Айленде уже три года и постоянно сталкиваюсь с этой ерундой! Поверь мне, я бы ходил в серьезный спортзал, если бы такой был неподалеку, но ближайший – в часе езды, у меня нет на это времени. Я тренируюсь в 11 утра, когда в зале почти никого нет, поэтому никто не заметит, если я что-то прохриплю во время жима лежа 150 кг или приседаний. Что ты думаешь о клубах, где так неприязненно относятся к тяжелому тренингу? Почему люди так боятся тех, кто тяжело тренируется?

На самом деле фитнес–клубы не имеют ничего против тяжелого тренинга.

Исповедь Ли Приста

Они просто не хотят видеть у себя придурков, орущих во время упражнений и с грохотом швыряющих блины на пол. Одним из самых серьезных клубов, в которых я тренировался, был World Gym в Венеции, Калифорния. Это был главный спортзал Джо Голда, и он почти постоянно там присутствовал, любуясь на свою гордость. Джо не заводил музыку, потому что считал, что тренировки должны проходить при полной концентрации. Он также не позволял кричать и бросать веса. Эти глупости совершенно не нужны при тяжелом тренинге и делаются неуверенными в себе ребятами, желающими таким образом привлечь к себе внимание, показать всем, насколько они сильны. Мне кажется, что криком ты воруешь у себя энергию, которую мог бы пустить в дело. Джо строго следил за выполнением своих правил. Я сам видел, как он выгнал Лу Фериньо за то, что тот бросил вес! Все, кто со мной тренировался, знают, что меня едва слышно. И уж конечно я никогда не стенаю, не кричу и не бросаю веса. Окружающим может показаться, что меня вообще нет в спортзале. Шумное и агрессивное поведение как раз и создает неправильное мнение о нас. Некоторые думают, что это делает их «серьезными качками», но в действительности они показывают, что являются не более чем любителями. Я рад, что Planet Fitness тоже так думает. Я бы тоже вышвырнул этого парня!

Как ты думаешь, что лучше – тренироваться до отказа, когда ты уже не можешь поднять вес, или останавливаться за 1-2 повторения до отказа? Одни говорят, что все, что легче отказа, не заставит тебя расти; другие утверждают, что таким образом ты пережжешь нервную систему и перетренируешься. А ты что думаешь?

Я думаю, что ты должен работать до отказа и за его пределами во время выполнения таких техник, как форсированные повторения, но этого не нужно делать на каждой тренировке. Ты не только перегрузишь центральную нервную систему, но и подвергнешь опасности суставы. Я думаю, иногда стоит работать до отказа, а иногда останавливаться раньше, чтобы не давать организму привыкать к нагрузкам. Я постоянно меняю упражнения и их порядок на тренировке в качестве еще одного средства варьирования нагрузки. ***MD***

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

Робби Дьюранд (Robbie J. Durand)

Лептин подавляет уровень тестостерона

Вышедший в 2004 году фильм Super Size Me показывает, как высококалорийная, высокожирная, «грязная» пища может пагубно отразиться на нашем здоровье. Режиссер и главный герой фильма Морган Сперлок в течение месяца по три раза в день питался только в ресторанах быстрого питания «Макдоналдс». Морган Сперлок был здоровым, стройным мужчиной 33 лет, весившим до эксперимента около 84 кг. После 30–дневного употребления только пищи быстрого приготовления он прибавил в весе 11 кг. К тому же процент жира в его организме увеличился с 11 до 18–ти.

За этот период у Сперлока появились такие весьма распространенные проблемы со здоровьем, как быстрая утомляемость, одышка, повышенный уровень холестерина, повышенное давление и ожирение. Хотя многие не могут даже мечтать о прибавке 11 кг за месяц, некоторым бодибилдерам в межсезонье удается это сделать, а кое–кто набирает и больше. Некоторые бодибилдеры в этот период едят все подряд. Межсезонье для бодибилдеров счастливая пора: никакой вам диеты, никаких кардиотренировок, ешь все, что захочешь, набирай силу, расти в размерах, в том числе и за счет жировой прослойки, от которой потом можно будет избавиться.

Одной из самых распространенных ошибок бодибилдеров является то, что в межсезонье они набирают слишком много веса. Для того чтобы построить мышцы, не нужно набирать 18 кг жира. К несчастью, некоторые атлеты в этот период доводят уровень жира в организме до 20–30% от собственного веса. Но что плохого в том, чтобы набирать лишний жир, когда не нужно готовиться к соревнованиям? Разумеется, вместе с жиром ты можешь прибавить и энное количество мышечной массы, однако, если за этот период ты наберешь жира слишком много, то не только будешь выглядеть «жирным поросенком», но и испытаешь на себе снижения уровня тестостерона в крови.

Снижение уровня тестостерона, индекс массы тела (ИМТ) и другие неприятности

Образованный читатель журнала MD сразу же подумает об эстрогене, так как излишки жировой ткани приводят к чрезмерной выработке этого гормона, способного снижать уровень тестостерона (26,27). Однако жировая ткань производит и гормон лептин, излишнее количество которого может подавлять выработку тестостерона. Лептин высвобождается жировыми клетками в количестве, пропорциональном общему объему жирового депо. Лептин является белковым гормоном и играет главную роль в стабилизации потребления и расхода энергии, включая регулирование аппетита и метаболизма.

Кроме аппетита и метаболизма лептин также регулирует уровень тестостерона. В журнале Archives of Andrology приводятся результаты обследования 77 мужчин в возрасте от 20 до 60 лет. Целью эксперимента было выяснение факторов, влияющих на подавление функции выработки тестостерона. После тщательного анализа выяснилось, что подавление тестостерона тесно связано с индексом массы тела (ИМТ), окружностью талии, резистентностью к инсулину и высоким уровнем лептина (49).

Несколько обследований здоровых молодых людей и людей старшего возраста показали, что высокий уровень лептина связан с пониженным уровнем тестостерона (28,29). Недавно сообщалось, что тестостерон и его активный метаболит дигидротестостерон (ДГТ) могут подавлять в адипоцитах человека секрецию

Одной из самых распространенных ошибок бодибилдеров является то, что в межсезонье они набирают слишком много веса

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

лептина и матричной рибонуклеиновой кислоты (мРНК), что предполагает непосредственное влияние тестостерона и его метаболитов на уровень адипоцитов (13). Несмотря на то, что в основном лептин регулирует воспроизведение гормонов на уровне гипоталамуса (мозг), по некоторым недавно полученным сведениям лептин способен сдерживать выработку тестостерона и на тестикулярном уровне. Нижеприведенное исследование, возможно, убедит бодибилдеров в межсезонье не набирать лишнее количество жира.

Влияние лептина на уровень тестостерона

Лептин был открыт в 1994 году, после того, как обнаружилась мутация его гена в жировой ткани мышей. Мутация лептина привела к сильному ожирению мышей, что явилось результатом нарушения энергетических затрат, увеличения потребления пищи и изменения соотношения потребляемых нутриентов. Инъекции лептина в организм мышей с пониженным уровнем этого гормона снизили аппетит и ускорили метаболизм, что привело к потере веса. Пониженный уровень лептина в организме человека редко приводит к ожирению. Напротив, у большинства тучных людей лептина вырабатывается слишком много. Уровень лептина в их организмах уже выше нормы, однако, они к нему резистентны, то есть, не обрабатывают его сигналы должным образом. Они как «инсулинрезистентные» диабетики, поджелудочные железы которых вырабатывают инсулин ведрами, но клетки этот сигнал не воспринимают. С увеличением процента жира в организме жировые клетки, по существу, посылают сигналы в мозг, как бы говоря: «Прекращай есть!», но по неизвестным причинам этот сигнал о снижении аппетита до мозга не доходит.

Лептин производится жировыми клетками, и когда количество накопленного жира уменьшается, уровень лептина также снижается. Лептин циркулирует в крови в концентрации, пропорциональной количеству отложенного жира, и недавно было обнаружено, что он действует как фактор насыщения на уровне гипоталамуса (9).

Заслуживает внимания тот факт, что гипоталамус является главным регулятором репродуктивной функции мужчин. Одним из интересных открытий, которое ученые сделали при изучении лептинодефицитных мышей – это то, что лептин не только регулирует аппетит, но и влияет на способность к воспроизводству. Лептинодефицитные мыши бесплодны и не могут производить потомство, однако периферийные инъекции лептина восстанавливают эту способность у самцов (11). Со временем ученые начали понимать, что лептин влияет на мужские репродуктивные гормоны. Он может быть важным регулятором сигнала к началу полового созревания, поскольку непосредственно перед его началом наблюдается рост концентрации этого гормона, что может действовать как своего рода физиологический спусковой крючок.

Молодым женщинам необходимо иметь некоторое количество жира в организме, прежде чем начало полового созревания будет определено действием лептина. Что же касается воздействия лептина на мужскую репродуктивность, то в этом направлении обширные исследования стали проводиться лишь недавно. Лептин необходим для нормальной репродуктивной функции, однако слишком высокий уровень это-

го гормона может подавлять тестостерон. У женщин уровень лептина выше из–за большего количества жировой ткани и повышенного уровня эстрогенов, которые стимулируют секрецию лептина. С увеличением количества жира мужской организм начинает работать по женскому фенотипу, поскольку в нем повышается уровень эстрогена и лептина, что напрямую подавляет выработку тестостерона. Предполагается, что задержка полового созревания у мальчиков с лишним весом происходит из–за избытка лептина, секретируемого жировыми клетками, вкупе с повышенным уровнем эстрогена в крови, что подавляет подъем уровня андрогенов на пороге созревания. Однако когда юноши сбавляют вес, у них снижается выработка лептина, и эти процессы становятся обратимыми (44).

Последствия повышенного уровня лептина

Концентрация циркулирующего в крови тестостерона у разных мужчин разная, и почти на 60% определяется генетикой, причем механизм этой предопределенности почти не изучен. Одним из хорошо известных факторов, влияющих на количество тестостерона в организме здорового молодого человека, является процент жира в организме (2,3,4). Адипоциты целенаправленно связывают андрогены (17) и, как оказалось, содержат андрогенные рецепторы. Введение в организм тестостерона увеличивает липолиз и количество бета–адреноцепторов в адипоцитах (18). Вспомните, что катехоламины регулируют липолиз в жировых клетках при помощи бета–адренергических рецепторов. Таким образом, увеличение количества бета–адренергических рецепторов должно приводить к ускорению сжигания жира.

Уровень тестостерона у полных мужчин понижается из–за повышенной конверсии эстрадиолов в жировой ткани, в связи с чем в мозг по цепи обратной связи могут посылаться сигналы, сдерживающие высвобождение гонадотропина, высвобождающего лютаинизирующий гормон (ЛГ), который служит стимулятором высвобождения тестостерона (5,6,8). Вдвойне угрожающе звучит то, что при большом количестве жира эстроген стимулирует и высвобождение лептина из жировых клеток (30).

Одно исследование сообщило, что 17–бета–эстрадиол увеличивает концентрацию лептина в матричной РНК жировой клетки до 180–500%, а его высвобождение – на 75%, однако с добавлением ингибитора ароматизации – летрозола – этот эффект прекращался (42).

Неудивительно, что когда полным людям в течение шести недель вводят антиэстроген (летрозол), уровень тестостерона у них увеличивается более чем в три–четыре раза по сравнению с базальным (43). Кроме того, наблюдается трехкратное усиление сигнала к выработке тестостерона лютаинизирующему гормону. Антиэстрогенное действие летрозола может также увеличить концентрацию тестостерона путем подавления высвобождения лептина.

Понятно, что ожирение связано с пониженными уровнями тестостерона и свободного тестостерона (7). Считается, что снижение уровня гормонов в плазме крови происходит за счет:

* понижение концентрации связывающего половой гормон глобулина (Принято считать, что низкая концентрация глобулина является следствием гиперинсулинемии, предопределяющей дальнейшее развитие инсулинорезистенции.)

* понижение уровня лютаинизирующего гормона и избытка эстрогенов, которые, возможно, не единственные вырабатываемые жиром гормоны, угнетающие выработку тестостерона. Лептин может быть даже более мощным ингибитором тестостерона, чем эстроген (10).

В ходе одного исследования у мужчин с нормальным собственным весом и умеренным количеством жира ученые бра–

Тестостерон регулирует чувствительность клетки к инсулину. Исследования показали, как изменение уровня тестостерона напрямую влияет на чувствительность к инсулину в жировой ткани. Интересно, что в организме мужчин, относящихся к гипогонадальным, уровень лептина в покое в три раза выше, чем у обычных мужчин с таким же ИМТ

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

ли образцы крови, чтобы проанализировать связь между уровнем гормонов и схемой распределения жировых отложений в организме. Выяснилось, что у полных мужчин уровень тестостерона был в среднем на 30–40% ниже, чем у мужчин с нормальным весом, и, что более важно, степень подавления тестостерона была связана с уровнем лептина, а не с уровнем эстрогена или с иными гормональными вариациями. Другим интересным открытием стало то, что полнота мужчин снижала стимулируемую ЛГ секрецию андрогенов и имела обратную зависимость от уровня лептина (чем выше уровень лептина, тем ниже выработка ЛГ). Подавленный отклик андрогенов на стимуляцию лютаинизирующим гормоном имел причиной нарушения в энзиматической конверсии 17–ОН прогестерона в тестостерон. Наряду с другими это исследование приходит к выводу, что чрезмерное количество лептина приводит к значительному снижению количества производимого гипоталамусом ЛГ (15). Его результаты убедительно показывают, что избыточное количество жира, приводящее к повышению уровня лептина, может закончиться пониженным уровнем андрогенов в связи с угнетением выработки ЛГ в мозге.

Высвобождение лептина стимулирует инсулин

В нескольких исследованиях приводятся сведения о стимулирующем действии инсулина на синтез и/или секрецию лептина у мужчин. По мере увеличения количества жира в организме уровень лептина возрастает. Инсулин считается мощным регулятором уровня этого гормона, поскольку концентрация инсулина в крови понижается в период строгой диеты и увеличивается в ходе загрузки вместе с уровнем лептина (2). Уровень инсулина в крови при строгой диете соответствует уровню лептина, в то время как у инсулинрезистентных людей высокий уровень инсулина связан с повышением лептина и понижением тестостерона (33). Проведенное недавно исследование (37) показало, что, независимо от концентрации глюкозы, единичная инъекция инсулина многократно увеличивает экспрессию матричной РНК лептина вне зависимости от концентрации глюкозы. В нескольких статьях сообщается о том, что при использовании изолированных белых адипоцитов инсулин повышает секрецию лептина (21,22,23).

Гиперинсулинемия, которая обычно наблюдается при избыточном весе, тормозит синтез половой гормон связывающего глобулина (ПГСГ) (24). Таким образом, уровень ПГСГ влияет на биологическую доступность тестостерона. ПГСГ связывает как тестостерон, так и эстроген, хотя тестостерон связывается в большей степени, поэтому пониженный уровень ПГСГ приводит к повышению уровня свободного эстрогена. В исследованиях также делается вывод о том, что снижение уровня инсулина в крови, наблюдающееся в результате потери веса, может понизить инсулин и лептин, что приводит к увеличению ПГСГ и, соответственно, к увеличению уровня лютаинизирующего гормона (ЛГ), а также свободного и общего тестостерона (25).

Между уровнем тестостерона и чувствительностью к инсулину наблюдается обратная зависимость. Это означает, что чем большей резистентностью к инсулину обладают клетки человека, тем ниже будет уровень тестостерона в них. Это неудивительно, поскольку инсулинрезистентные диабетики второго типа имеют пониженный уровень тестостерона, и лекарственные средства, улучшающие чувствительность к инсулину, увеличивают у них и уровень тестостерона (45).

Тестостерон регулирует чувствительность клетки к инсулину (40,41). Исследования показали, как изменение уровня тестостерона напрямую влияет на чувствительность к инсулину в жировой ткани. Интересно, что в организме мужчин, относящихся к гипогонадальным, уровень лептина в покое в три раза выше, чем у обычных мужчин с таким же ИМТ. Когда гипогонадальным мужчинам вводят тестостерон, уровень лептина у них приходит в норму (34). Возможно, подавление выработки лептина отчасти происходит благодаря тестостерону, повышающему чувствительность к инсулину. Тестостерон снижает жировую массу путем угнетения энзима липопротеин липазы, что тормозит усвоение триглицеридов, а также ускоряет их высвобождение из абдоминальной жировой ткани. В свою очередь, уменьшение абдоминальной жировой прослойки может улучшить чувствительность к инсулину путем снижения уровня свободных жирных кислот.

Лептин, тестостерон и клетки Ляйдига

Клетки Ляйдига могут синтезировать тестостерон и вы–

свобождать гормоны, называющиеся андрогенами (стероиды С19). При воздействии на них лютаинизирующего гормона (ЛГ) они высвобождают тестостерон, андростенедион и дегидроэпиандростерон. ЛГ увеличивает активность холестерина, что ведет к секреции тестостерона клетками Ляйдига. В высвобождающих тестостерон клетках Ляйдига было зарегистрировано наличие рецепторов лептина, а лабораторные исследования доказывают зависимость между дозой лептина и снижением концентрации тестостерона (чем больше добавляется лептина, тем заметнее снижается уровень тестостерона).

Выявлено, что лептин оказывает тормозящее действие на экспрессию стероидогенного регуляторного протеина (StAR) матричной РНК (14). Уровень выработки тестостерона лимитируется уже на первых ступенях этого сложного процесса, когда происходит проникновение холестерина во внутренние митохондрии клеток Ляйдига и дальнейшее его превращение в прегненолон. На весь этот процесс оказывает влияние StAR. Убедительно доказан прямой ингибиторный эффект лептина на экспрессию StAR и выработку тестостерона.

В новейших исследовательских работах был выявлен еще один возможный фактор, непосредственно влияющий на снижение секреции тестостерона. Речь идет о способности лептина тормозить конверсию 17–ОН прогестерона в андростенедион (11). В результате этих работ выяснилось, что избыточный лептин, произведенный жировыми клетками, отрицательно влияет на выработку тестостерона клетками Ляйдига.

Пищевые добавки, снижающие уровень лептина

Теперь, когда мы знаем, что повышение уровня лептина вследствие набора большого количества жира может снизить уровень тестостерона, давайте выясним, что именно служит исходным импульсом выработки лептина. Известными стимуляторами синтеза лептина являются: инсулин, кортизол, увеличенный размер адипоцитов и некоторые инфламаторные цитокины (32). Резкое усиление секреции лептина из–за увеличения жировых запасов сопровождается возрастающей выработкой лептина более крупными адипоцитами. Замедлить синтез лептина можно ограничением калорийности пищи, андрогенами, симпатическими агентами (термодженикамии), поднимающими инсулин пищевыми добавками и добавками, увеличивающими циклический AMP.

Одно из исследований сообщило, что форсколин, который встречается во многих термогенных добавках, значительно понижает уровень лептина у мужчин за счет усиления производства циклического AMP (35). Большинство препаратов, прием которых приводит к потерям жира или улучшению чувствительности к инсулину, понижают и уровень лептина.

Понижением уровня лептина, возможно, объясняется и способность конъюгированной линолевой кислоты (CLA) вызывать потерю веса. В течение восьми недель проводилось исследование диабетиков, в ходе которого одна группа добровольцев ежедневно принимала CLA, а другая – сафлоровое масло. Диабетики, которые вместе с пищей получали CLA, потеряли больше веса и жира, в то время как вес и процент жира в группе сафлорового масла не изменились. Повышение уровня CLA в крови снизило уровень лептина. В группе сафлорового масла уровень лептина даже слегка вырос (48).

В организме животных CLA также приводит как к снижению веса, так и снижению лептина. В одном эксперименте с грызунами уровень лептина в крови животных, которым в пищу добавляли CLA, снизился на 42% по сравнению с контрольной группой, и, кроме того, вес висцеральной жировой ткани у них также уменьшился. Добавление CLA привело к снижению массы тела на 5,2% по сравнению с контрольной группой, хотя количество принимаемой пищи в обеих группах было одинаковым (47).

Другим натуральным веществом, способным снижать уровень лептина в организме, являются жирные кислоты омега–3. Народности, ежедневно употребляющие в пищу рыбу, имеют низкий уровень лептина в крови. В одном научном эксперименте сравнивались два африканских племени, чей образ жизни и количество поступающих с ежедневной пищей калорий были одинаковыми. Основной разницей между двумя группами было то, что 279 человек из них жили около озера и приблизительно четверть всего объема калорий получали с рыбой, в то время как 329 членов другой группы обитали далеко от водоемов и в основном питались овощами и фруктами. Обнаружилось, что у тех людей, которые регулярно ели рыбу, уровень лептина в крови был значительно ниже, чем у тех, кто рыбу не ел, хотя объемы потребляемых

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

калорий были одинаковыми. Результаты исследования говорят о том, что потребление рыбы может изменить влияние лептина на объем жировых отложений и помочь организму более чутко реагировать на сигналы, посылаемые лептином.

Рекомендации для межсезонья

По окончании турнира бодибилдерам необходимо отдохнуть от жесткого режима питания и эмоциональной нагрузки подготовительного периода. Соревнования закончились – можно пожить на широкую ногу. И в этом нет ничего предосудительного, потому что это ненадолго. Однако длительное потакание желаниям своего желудка может привести к отложению нескольких лишних килограммов жира, которые бодибилдеру совсем ни к чему. Многим атлетам стоит попробовать не выходить за разумные пределы своей соревновательной формы. Известно, что некоторые бодибилдеры в межсезонье набирают до 14–23 кг веса, причем большая его часть – жир. Это нежелательно, поскольку впоследствии организму довольно сложно

Ссылки:

1. Ring HZ, Lessov CN, Reed T, Marcus R, Holloway L, Swan GE, Carmelli D. Heritability of plasma sex hormones and hormone binding globulin in adult male twins. J Clin Endocrinol Metab, 2005 Jun;90(6):3653–8.
2. Hautanen A. Synthesis and regulation of sex hormone–binding globulin in obesity. Int J Obes Relat Metab Disord, 2000 Jun;24 Suppl 2:S64–70.
3. Isidori AM, Caprio M, Strollo F, Moretti C, Frajese G, Isidori A, Fabbri A. Leptin and androgens in male obesity: evidence for leptin contribution to reduced androgen levels. J Clin Endocrinol Metab, 1999 Oct;84(10):3673–80.
4. Bjorntorp P. The regulation of adipose tissue distribution in humans. Int J Obes Relat Metab Disord, 1996 Apr;20(4):291–302. Review.
5. Finkelstein JS, O Dea LS, Whitcomb RW, Crowley WF Jr. Sex steroid control of gonadotropin secretion in the human male. II. Effects of estradiol administration in normal and gonadotropin–releasing hormone–deficient men. J Clin Endocrinol Metab, 1991 Sep;73(3):621–8.
6. Hayes FJ, Seminara SB, Decruz S, Boepple PA, Crowley WF Jr. Aromatase inhibition in the human male reveals a hypothalamic site of estrogen feedback. J Clin Endocrinol Metab, 2000 Sep;85(9):3027–35.
7. Vermeulen A, Kaufman JM, Giagulli VA. Influence of some biological indexes on sex hormone–binding globulin and androgen levels in aging or obese males. J Clin Endocrinol Metab, 1996 May;81(5):1821–6.
8. Raven G, de Jong FH, Kaufman JM, de Ronde W. In men peripheral estradiol levels directly reflect the action of estrogens at hypothalamo–pituitary level to inhibit gonadotropin secretion. J Clin Endocrinol Metab, 2006.
9. Caro F, Sinha MK, Kolaczynski JW, Zhang PL, Considine RV 1996 Leptin: the tale of an obesity gene. Diabetes, 45:1455 1462.
10. Halaas J, Gajiwala K, Maffei M, Cohen S, Chait B, Rabinowitz D, Lallone R, Burley S, Friedman J. Weight reducing effects of the plasma protein encoded by the obese gene. Science, 1995, 269:543 546.
11. Caprio M, Isidori AM, Carta AR, Moretti C, Dufau ML, Fabbri A. Expression of functional leptin receptors in rodent Leydig cells. Endocrinology, 1999 Nov;140(11):4939–47.
12. Rolf C, von Eckardstein S, Koken U, Nieschlag E. Testosterone substitution of hypogonadal men prevents the age–dependent increases in body mass index, body fat and leptin seen in healthy ageing men: results of a cross–sectional study. Eur J Endocrinol, 2002 Apr;146(4):505–11.
13. Wabitsch M, Blum WF, Muche R, Braun M, Hube F, Rascher W, Heinze E, Teller W, Hauner H. Contribution of androgens to the gender difference in leptin production in obese children and adolescents. J Clin Invest, 1997 Aug 15;100(4):808–13.
14. Tena–Sempere M, Manna PR, Zhang FP, Pinilla L, Gonzalez LC, Dieguez C, Huhtaniemi I, Aguilar E. Molecular mechanisms of leptin action in adult rat testis: potential targets for leptin–induced inhibition of steroidogenesis and pattern of leptin receptor messenger ribonucleic acid expression. J Endocrinol, 2001 Aug;170(2):413–23.
15. Tena–Sempere M, Pinilla L, Gonzalez LC, Dieguez C, Casanueva FF, Aguilar E. Leptin inhibits testosterone secretion from adult rat testis in vitro. J Endocrinol, 1999 May;161(2):211–8.
16. Luukkaa V, Pesonen U, Huhtaniemi I, Lehtonen A, Tilvis R, Tuomilehto J, Koulu M, Huupponen R. Inverse correlation between serum testosterone and leptin in men. J Clin Endocrinol Metab, 1998 Sep;83(9):3243–6.
17. Xu X, De Pergola G, Bjorntorp P. 1990 The effects of androgens on the regulation of lipolysis in adipose precursor cells. Endocrinology, 126:1229 1234.
18. Sjцgren J, Li M, Bjцrntorp P. 1995 Androgen hormone binding to adipose tissue. Biochim Biophys Acta, 1244:117 120.
19. Xu X, De Pergola G, Bjцrntorp P. 1991 Testosterone increases lipolysis and the number of я–adrenoceptors in male rat adipocytes. Endocrinology, 128:379 382.
20. Trayhurn P, Thomas ME, Duncan JS, Rayner DV. (1995) Effects of fasting and refeeding on ob gene expression in white adipose tissue of lean and obese (ob/ob) mice. FEBS Lett, 368,488–490.
21. Hardie LJ, Guilhot N, Trayhurn P. (1996) Regulation of leptin production in cultured mature white adipocytes. Horm Metab Res, 28,685–689.
22. Gettys TW, Harkness PJ, Watson PM. (1996) The beta 3–adrenergic receptor inhibits insulin–stimulated leptin secretion from isolated rat adipocytes. Endocrinology, 137,4054–405.
23. Barr VA, Malide D, Zarnowski MJ, Taylor SI, Cushman SW. (1997) Insulin stimulates both leptin secretion and production by rat white adipose tissue. Endocrinology, 138,4463–4472
24. Plymate SR, Matej LA, Jones RE, Friedl KE. Inhibition of sex hormone–binding globulin production in the human hepatoma (Hep G2) cell line by insulin and prolactin. J Clin Endocrinol Metab, 1988 Sep;67(3):460–4.
25. Soderberg S, Olsson T, Eliasson M, Johnson O, Brismar K, Carlstrom K, Ahren B. A strong association between biologically active testosterone and leptin in non–obese men and women is lost with increasing (central) adiposity. Int J Obes Relat Metab Disord, 2001 Jan;25(1):98–105.

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

сбрасывать набранные килограммы. Кроме того, лишние отложения жира увеличат выработку лептина, который, возможно, будет угнетать секрецию тестостерона.

Подведем итоги

* Уровень лептина возрастает прямо пропорционально количеству жира в организме.

* Лептин необходим для нормальной работы репродуктивной функции, но избыточный лептин, выработанный жировой тканью, может угнетать секрецию тестостерона, как на уровне гипоталамуса (мозга), так и на тестикулярном уровне.

* Стимуляции лептина способствуют инсулин, эстроген, кортизол и размер жировых клеток.

* Ингибиторами лептина являются тестостерон, дигидротестостерон, термогенные добавки, такие как форсколин, конъюгированная линолевая кислота (CLA), рыбий жир, а также старое проверенное средство – сбрасывание лишнего веса. ***MD***

26. Fejes I, Koloszar S, Zavaczki Z, Daru J, Szollosi J, Pal A. Effect of bodyweight on testosterone/estradiol ratio in oligozoospermic patients. Arch Androl, 2006 Mar–Apr;52(2):97–102.

27. Hammoud AO, Gibson M, Peterson CM, Hamilton BD, Carrell DT. Obesity and Male Reproductive Potential. J Androl, 2006 Jun 2.

28. Haffner SM, Miettinen H, Karhapaa P, Mykkanen L, Laakso M. Leptin concentrations, sex hormones, and cortisol in nondiabetic men. J Clin Endocrinol Metab, 1997 Jun;82(6):1807–9.

29. Vettor R, De Pergola G, Pagano C, Englaro P, Laudadio E, Giorgino F, Blum WF, Giorgino R, Federspil G. Gender differences in serum leptin in obese people: relationships with testosterone, body fat distribution and insulin sensitivity. Eur J Clin Invest, 1997 Dec;27(12):1016–24.

30. Wauters M, Considine RV, Van Gaal LF. Human leptin: from an adipocyte hormone to an endocrine mediator. Eur J Endocrinol, 2000 Sep;143(3):293–311. Review.

31. Caro JF, Sinha MK, Kolaczynski JW, Zhang PL, Considine RV. Leptin: the tale of an obesity gene. Diabetes, 1996 Nov;45(11):1455–62. Review.

32. Considine RV, Sinha MK, Heiman ML, Kriaucicunas A, Stephens TW et al. Serum immunoreactive–leptin concentrations in normal weight and obese humans. New England Journal of Medicine, 1996; 334: 292–5.

33. Segal KR, Landt M, Klein S. Relationship between insulin sensitivity and plasma leptin concentration in lean and obese men. Diabetes, 1996 Jul;45(7):988–91.

34. Jockenhovel F, Blum WF, Vogel E, Englaro P, Muller–Wieland D, Reinwein D, Rascher W, Krone W. Testosterone substitution normalizes elevated serum leptin levels in hypogonadal men. J Clin Endocrinol Metab, 1997 Aug;82(8):2510–3.

35. Casabiell X, Pineiro V, Peino R, Lage M, Camina J, Gallego R, Vallejo LG, Dieguez C, Casanueva FF. Gender differences in both spontaneous and stimulated leptin secretion by human omental adipose tissue in vitro: dexamethasone and estradiol stimulate leptin release in women, but not in men. J Clin Endocrinol Metab, 1998 Jun;83(6):2149–55.

36. Slieker LJ, Sloop KW, Surface PL, Kriauciunas A, LaQuier F, Manetta J, Bue–Valleskey J, Stephens TW. Regulation of expression of ob mRNA and protein by glucocorticoids and cAMP. J Biol Chem. 1996 Mar 8;271(10):5301–4.

37. Saladin R, De Vos P, Guerre–Millo M, Leturque A, Girard J, Staels B, Auwerx J. Transient increase in obese gene expression after food intake or insulin administration. Nature, 1995 Oct 12;377(6549):527–9.

38. Simon D, Charles MA, Lahlou N, Nahoul K, Oppert JM, Gouault–Heilmann M, Lemort N, Thibult N, Joubert E, Balkau B, Eschwege E. Androgen therapy improves insulin sensitivity and decreases leptin level in healthy adult men with low plasma total testosterone: a 3–month randomized placebo–controlled trial. Diabetes Care, 2001 Dec;24(12):2149–51.

39. Rosner W. The functions of corticosteroid–binding globulin and sex hormone–binding globulin: recent advances. Endocr Rev, 1990 Feb;11(1):80–91. Review.

40. Phillips GB: Relationship between serum sex hormones and glucose, insulin and lipid abnormalities in men with myocardial infarction. Proc Natl Acad Sci, USA 74:1729 1733, 1977.

41. Marin P, Andersson B, Ottosson M, Olbe L, Chowdhury B, Kvist H, Holm G, Sjostrom L, Bjorntorp P: The morphology and metabolism of intraabdominal adipose tissue in men. Metabolism, 41:1242 1248, 1992.

42. Machinal–Quelin F, Dieudonne MN, Pecquery R, Leneveu MC, Giudicelli Y. Direct in vitro effects of androgens and estrogens on ob gene expression and leptin secretion in human adipose tissue. Endocrine, 2002 Jul;18(2):179–84.

43. de Boer H, Verschoor L, Ruinemans–Koerts J, Jansen M. Letrozole normalizes serum testosterone in severely obese men with hypogonadotropic hypogonadism. Diabetes Obes Metab, 2005 May;7(3):211–5.

44. Sudi KM, Gallistl S, Borkenstein MH, Payerl D, Aigner R, Moller R, Tafeit E. Effects of weight loss on leptin, sex hormones, and measures of adiposity in obese children. Endocrine, 2001 Apr;14(3):429–35.

45. Kapoor D, Malkin CJ, Channer KS, Jones TH. Androgens, insulin resistance and vascular disease in men. Clin Endocrinol (Oxf), 2005 Sep;63(3):239–50. Review.

46. Belury MA, Mahon A, Banni S. The conjugated linoleic acid (CLA) isomer, t10c12–CLA, is inversely associated with changes in bodyweight and serum leptin in subjects with type 2 diabetes mellitus. J Nutr, 2003 Jan;133(1):257S–260S.

47. Rahman SM, Wang Y, Yotsumoto H, Cha J, Han S, Inoue S, Yanagita T. Effects of conjugated linoleic acid on serum leptin concentration, body–fat accumulation, and beta–oxidation of fatty acid in OLETF rats. Nutrition, 2001 May;17(5):385–90.

48. Winnicki M, Somers VK, Accurso V, Phillips BG, Puato M, Palatini P, Pauletto P. Fish–rich diet, leptin, and body mass. Circulation, 2002 Jul 16;106(3):289–91.

49. Osuna C JA, Gomez–Perez R, Arata–Bellabarba G, Villaroel V. Relationship between bmi, total testosterone, sex hormone–binding–globulin, leptin, insulin and insulin resistance in obese men. Arch Androl, 2006 Sep–Oct;52(5):355–61.

GASP™
GASP™
GASP

Вторая грудь в мире

Строим пекторальные с Виктором Мартинезом

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

Второй в мире – это совсем неплохо для любого вида спорта, не так ли? Но если говорить о турнире «Мистер Олимпия», то не так уж и замечательно. Можете спросить ребят, которые были на этом месте годами, но так и не стали первыми.

Завоюет ли в конце концов Виктор Мартинез заветную статуэтку (или даже несколько), как Ронни Коулмэн или Джей Катлер? Сейчас это невозможно предсказать, но каждый, кто писал о нем, как о парне со всеми задатками, необходимыми для получения вожделенного титула, но вечно преследуемого личными проблемами, был прав, так что время покажет. Виктор обладает всеми качествами чемпиона – объемные, плотные мышцы, приятные линии и эстетическая форма, а также глубокая, отточенная сепарация. Все, кто продолжает верить в него, будут очень рады, когда Виктор Мартинес наконец-то реализует свой немалый потенциал.

Мощная грудь

В фигурах таких бодибилдеров, как Виктор, очень трудно выявить какую-то одну, самую выдающуюся часть тела. Это почти комплимент, потому что истинный чемпион по идее должен быть идеально развит с головы до пят. Однако, просканировав фигуру Мартинеса, мы

все же можем задержать свой взгляд на определенных частях тела. Его грудные мышцы – одни из лучших в нашем спорте. Их без всяких сомнений можно сравнить с грудными Ронни или Джея – они полные и объемные от ключиц до грудинной кости, четко прочерченные глубокими линиями. Разумеется, невозможно построить такую грудь, как у Виктора, без тонн железа и тысяч тяжелых тренировок. Давайте же поговорим о том, как доминиканский герой построил такую грудь, и как изменились его тренировки после частичного ее разрыва весной 2006 года.

Самый сильный

Хотя бодибилдерские журналы и фильмы с Арнольдом вдохновили на тренировки с железом миллионы, у каждого из нас в школе был парень, демонстрировавший хорошо развитые мышцы еще до того, как мы доросли до подросткового возраста. Для меня это был семиклассник Джордж Орта, носивший за свою мощную фигуру прозвище Конан. То же самое произошло с Виктором, и тоже в седьмом классе. «Один парень в моей школе обладал сумасшедшей по объемам грудью, и я спросил его, как он этого добился, – вспоминает Виктор. – Оказалось, что у него есть старший брат, который насмотрелся военных фильмов и представлял себя сержантом. Каждый раз, когда Джесси хотел чего-нибудь от него, он командовал ему упасть и отжаться 20 раз. Как только эта новость распространилась по школе, мы начали бесконечно отжиматься».

Наверное, Виктор был одним из самых упорных. Каждый вечер он ставил ступни на стул и выполнял чуть ли не сотню отжиманий в течение часа. Интересно, что задолго до того, как он впервые увидел позу НР, Виктор давал своей груди, как минимум, день отдыха между тренировками. Вспомните, сколькие из нас были настолько глупы, что жали лежа каждый день? Вот-вот.

Домашняя работа

После года бесконечных подтягиваний и отжиманий Виктор понял, что упражнения с весом своего тела не дадут ему больше силы и размеров, – нужно было работать с тяжестями. Не имея достаточно денег (юный Виктор жил в квартире с родителями и пятью братьями и сестрами в переполненном латинском квартале в Вашингтон-Хайтс в Манхэттене), он скинулся с двумя приятелями, чтобы прикупить 50-килограммовую штангу и пару разборных гантелей в спортивном магазине на Бродвее. И тут встал вопрос, как все это нести домой. «Ящик со штангой был довольно длинный и неудобный, и мы поняли, что нести его просто так не получится, – вспоминает Виктор. – Тогда мы все распаковали и собрали штангу и гантели. Двое несли штангу, один тащил гантели. Так, постоянно меняясь, мы и дошли до дома».

Путь занял около двух часов с перерывами на отдых, и к концу путешествия ребята были едва живыми. Вот таким был первый опыт Виктора в выполнении выпадов. «Потом ноги болели целую неделю», – смеется он.

Строгому отцу не очень понравилась идея Виктора организовать в переполненной квартире собственный спортзал. «Уже через час пребывания оборудования в доме он посоветовал нам убираться, – вспоминает Виктор. – Мы перебрались на крышу, но это оказалось плохой идеей, особенно во время дождя. Мы решили

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

тренироваться недалеко от моего дома, но и там всем мешали».

Наконец, Виктор и его друзья нашли подвал, владелец которого предоставил им помещение за упаковку пива в неделю. После покупки штанги целью стало выжать ее лежа целиком, каковая и была достигнута уже через несколько месяцев. «Мы прикупили виниловые диски для штанги с цементом внутри, но места на грифе уже не хватало. Для закрепления тяжестей мы пользовались скотчем». Увлечение жимом лежа принесло свои плоды, потому что уже через год у Виктора была самая большая грудь в школе, а ведь он учился вместе с Каприсом Мюрреем!

Настоящий спортзал и настоящие тренировки

К 17 годам возможность тренироваться в подвале также исчезла, и Виктор был вынужден искать другие варианты. После посещения Доминиканской Республики, где он видел на пляже нескольких бодибилдеров, Виктор решил, что пора начинать ходить в настоящий спортзал. Elmo's Gym, тренажерный зал, которым владел бывший Мистер Вселенная Элмо Сантьяго, располагался близко к дому и был относительно недорогим. «Я продолжал усиленно тренировать грудь, – рассказывает Виктор. – Или, может быть, лучше сказать «перетренировы–

вать». Я делал жимы лежа на горизонтальной и наклонной скамьях, а также на скамье с обратным наклоном – и все за одну тренировку, используя штангу и гантели. Такая сессия длилась, как минимум, два часа. В конце я еще выполнял разведения рук лежа. Кто-то сказал мне, что нужно добиваться максимальной растяжки, и я опускал руки до тех пор, пока гантели не касались пола. Если бы я попробовал сделать это сегодня (особенно после моей травмы), то гарантированно оторвал бы грудную мышцу от плечевой кости».

Пауэрлифтинг для мощной груди

Виктор понимал, что для успеха в бодибилдинге, необходима мышечная масса, поэтому он решил ее набрать, на пару лет сфокусировавшись на тяжелых базовых упражнениях. В 19 лет он десять раз жал лежа 150 кг, и пауэрлифтеры в спортзале посоветовали ему поучаствовать в соревнованиях. «Пауэрлифтинг – более простой спорт, чем бодибилдинг. Не нужно было сидеть на диете, брить подмышки, беспокоиться о задержке жидкости или тонировании кожи. Надо было просто съесть хороший завтрак, взять свою жимовую майку и отправиться на соревнования».

За два года Виктор перешел из легкого тяжелого класса (80 кг) в тяжелую весовую категорию (102 кг). Теперь он жал 250 кг лежа и 200 кг на наклонной. Выросла не только грудь, но и плечи, и трицепсы. Тяжелые тренировки привели к проявлению тех форм, которым вскоре было суждено показаться на сцене «Арнольд Классик» и «Олимпии».

Катастрофа

Менее чем за месяц до «Арнольд Классик» 2006 года Виктор частично надорвал грудную мышцу, выполняя подход с 200 кг в жиме лежа, предварительно не размявшись как следует. Благодаря железной воле и целой армии различных видов терапии он все же выступил и за-

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

нял третье место. Интересно, что за два года до этого он сказал мне в интервью, что облегчил нагрузки в жимах лежа, потому что стал чувствовать дискомфорт в месте крепления грудной мышцы, и опасается ее порвать. Теперь упражнение, которое всю жизнь было основой его тренировок груди (и на счет которого он относит 90% своего развития), ушло в прошлое. «Я иногда выполняю жимы лежа с небольшим весом, просто чтобы попробовать, – говорит он, – но больше не жму серьезные веса. Мне очень жаль». Тем не менее, Виктор по-прежнему тяжело тренирует свою грудь. Вот упражнения, которые второй бодибилдер в мире использует для тренировки груди.

Жимы на наклонной скамье

Это движение Виктор может выполнять относительно легко. «В нем я не чувствую боли в области травмы, а развитие верха груди никогда не бывает излишним». Теперь Виктор тщательно разминается. Он начинает с 60 кг в 15 повторениях, затем берет 85 кг еще для 15 повторений. Первый рабочий сет – это 100 кг и 12 повторений, второй – 145 кг и 12 повторений, третий и последний – 165 кг из 10 хороших повторений. «Это не настолько тяжело, как раньше, но я понял, как можно чувствовать веса более тяжелыми и нагружать мышцы жестче путем усиленного сокращения мышц и медленных, подконтрольных негативов».

Жимы гантелей на наклонной скамье

Через тренировку Виктор выполняет жимы гантелей лежа. «Начав делать это упражнение после травмы, я понял, что с его помощью очень легко определить дисбаланс в развитии левой и правой стороны, – говорит он. – Я повредил левую грудную мышцу, поэтому если использую гриф, то правая сторона будет поднимать больше, накладывая слишком большую нагрузку на левую». С гантелями одна сторона не может компенсировать другую, что является критически важным фактором безопасности. Сорокакилограммовые гантели берутся для разминочного сета из 15 повторений, затем выполняется еще один сет с 45 кг из 12 повторений. Далее следует первый рабочий сет с 55 кг из 10 повторений, затем 60 кг из 10 повторений и, наконец, 70 кг из 10 повторений. «Я могу дойти до 80 или 90 кг, если упражнение первое на тренировке, что я делаю каждую третью или четвертую тренировку груди, – добавляет Виктор. – Все это полные повторения. Я считаю, что полуповторения строят лишь половину груди. В нижней точке я почти касаюсь гантелями груди».

Жимы гантелей лежа

Если Виктор не выполняет жимы гантелей на наклонной, то это означает, что он делал их на прошлой тренировке, поэтому он ложится на горизонтальную скамью и жмет гантели. Увеличение весов примерно такое же, как и в вышеописанном упражнении. Нужно отметить, что Виктор любит сводить гантели вместе при жиме, потому что считает, что таким образом обеспечивает лучшее сокращение грудных мышц. «Ребята, которые не доводят жим до выключения и не прижимают гантели друг к другу, очень много теряют», – уверен он.

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Жимы от груди сидя в тренажере Hammer Strength

Годами Виктор держался подальше от тренажеров, симулирующих жимы лежа, считая их плохой альтернативой. Однако, купив недавно спортзал, он получил и один из тренажеров «Хаммер». Теперь, после травмы, подобные машины органично влились в его программу тренировки груди, потому что обеспечиваемая ими унилатеральная работа дает те же самые преимущества по сбалансированному развитию обеих сторон корпуса, что и гантели. «Хаммеры» хороши еще и тем, что при жиме ты сводишь руки вместе, как будто работаешь с гантелями.

Виктор использует лишь один из этих тренажеров за тренировку в нескольких сетах из 10 повторений, но постоянно чередует жимы на наклонной, сидя на скамье с обратным накло–

Тренировочный сплит*

День первый: ноги
День второй: грудь и бицепсы
День третий: спина и трицепсы
День четвертый: плечи.

*День отдыха берется по необходимости, иногда после трех–четырех тренировок, но часто Виктор может тренироваться и семь дней подряд.

Через каждые две недели день тренировки ног состоит из упражнений только для квадрицепсов, а бицепсы бедер нагружаются вместе со спиной. Каждую третью неделю рукам устраивается отдельная тренировка, а не после спины или груди.

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

GASP

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

ном и широким хватом. Ни я, ни Виктор не получим ни цента за рекламу тренажеров Hammer Strength, но работа в них – это хороший финиш после жимов со свободными весами. «Иногда в конце тренировки я жму лежа в тренажере Смита, но по большей части это «Хаммеры»», – добавляет Виктор.

Сведения рук в кроссовере

До травмы, если вы и видели фотографии Виктора, выполняющего сведения рук в кроссовере, то это было только ради фотосессии. В реальной жизни он никогда их не делал, предпочитая разведения рук с гантелями, в особенности на наклонной скамье. Однако после травмы он обнаружил, что это упражнение дискомфортно для травмированной груди. В период реабилитации после травмы он начал выполнять сведения рук в кроссовере с легкими весами, постепенно увеличивая их. Теперь упражнение, которое он считал бесполезным, выполняется через одну тренировку груди. «Я никогда не работал на блоках, потому что по старинке считал, что разведения рук с гантелями более эффективны, – признается Виктор. – Я, как и раньше, развожу руки с гантелями лежа, но уже не с прежними весами и не так сильно опускаю руки вниз, стараясь делать все очень медленно. Но мне нравится, как сокращаются грудные мышцы при работе в кроссовере. Для пары сетов я устанавливаю блок высоко, для остальных пониже, – это нагружает грудь слегка под другим углом».

Пулловеры с гантелью

Каждую тренировку груди Виктор заканчивает пулловерами с гантелью. «Не понимаю, почему это упражнение перестали делать, – удивляется он. – Пулловеры помогают поднять грудь». Он выполняет 3 сета из 10–12 повторений, поднимаясь до 60-килограммовой гантели, правда, при этом опускает гантель лишь на три четверти пути вниз. «Я ведь стараюсь растянуть грудь, а опускание гантели ниже превра-

GASP

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

Спортивная карьера Виктора Мартинеза

1993	Соревнования в Elmo's Gym, чемпион среди подростков.	
1994	Bev Francis Atlantic States, места не занял.	
1997	New Jersey Suburban, чемпион в легком тяжелом весе и в общем зачете.	
1997	Metropolitan NYC , чемпион в легком тяжелом весе и в общем зачете.	
1999	Bev Francis Atlantic States, 2 место в тяжелом весе.	
2000	Junior Nationals, чемпион в тяжелом весе.	
2000	NPC Nationals, чемпион в тяжелом весе и в общем зачете.	
2001	Night of Champions,	8 место.
2002	Iron Man Pro Invitational,	9 место.
2002	Arnold Classic,	13 место.
2003	Night of Champions,	1 место.
2004	Mr. Olympia,	9 место.
2004	GNC Show of Strength,	1 место.
2005	Arnold Classic,	7 место.
2005	San Francisco Pro,	5 место.
2005	New York Pro,	3 место.
2005	Mr. Olympia,	5 место.
2006	Arnold Classic,	3 место.
2006	Mr. Olympia,	3 место.
2007	Mr. Olympia,	2 место.
2007	Arnold Classic,	1 место.

щает пулловеры в упражнение для спины. Кроме того, я боюсь из–за своей травмы».

Попробуйте!

Если вы уже травмировали свою грудь или плечи жимами лежа, или, если чувствуете, что жимы лежа не дают вам особого развития, попробуйте программу Виктора Мартинеза и выведите свою грудь на новый уровень! ***MD***

QSP
QSP
IVANKO

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

Белый Волк

Дэннис Вольф (Dennis Wolf)

У меня хорошая тренировочная программа и грамотно построенный режим питания. Теперь я хочу максимально улучшить восстановление между тренировками, что позволит мне расти дальше. Какой из используемых бодибилдерами способов восстановления ты предпочитаешь: мануальную терапию, глубокий массаж волокон или сауну? Или мне попробовать все?

Ты прав в том, что некоторые приемы могут помочь тебе достичь поставленных целей. Я думаю, это тренировочные фильмы таких чемпионов, как Джей Катлер и Ронни Коулмэн, популяризировали альтернативные методы ускоренного восстановления. Ронни прибегает к помощи мануального терапевта, а Джей Катлер отдает предпочтение глубокому массажу. Я читал, что даже после переезда в Лас-Вегас Катлер регулярно летает в Калифорнию к своему массажисту. Если мне не изменяет память, Крис Кормье и Мэлвин Энтони посещают того же специалиста. Должно быть, он очень хорош!

Глубокий массаж волокон я практикую уже несколько лет и не могу переоценить его эффективность. Он помогает удалять рубцы и улучшает сепарацию и прорисовку, но тебе стоит найти специалиста, работающего со спортсменами, потому что именно он сделает то, что нужно бодибилдеру. Процедура эта довольно болезненная, и обычному человеку будет трудновато ее перенести, но это хорошая методика для атлета, обладающего большой мышечной массой и накладывающего огромную нагрузку на мышцы и соединительные волокна.

Я не особо верю в мануальную терапию, но многие бодибилдеры клянутся, что она помогает выпрямлять позвоночник и избегать проблем с межпозвоночными дисками и нервной системой. Тебе стоит попробовать обратиться к специалисту, работающему с тяжелоатлетами, и посмотреть, что получится. У них существует много методов, способствующих лучшему восстановлению.

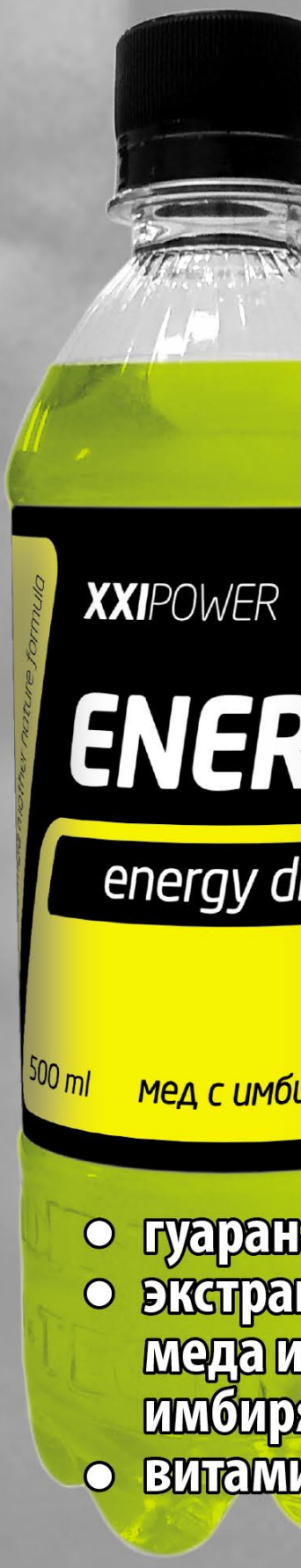
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

Белый Волк

Сауну я никогда не понимал. Не вижу никакой пользы от сидения в духоте. Некоторые считают, что сауна помогает расслабляться. Если ты думаешь так же, попробуй. Никогда не стоит отвергать какой–либо метод как недейственный, не попробовав, как и нет смысла применять его, если не ощущаешь пользы.

Я читал на форуме MD, что у тебя была травма колена. Как это случилось? Как ты восстановился, и не отразилась ли травма на теперешних тренировках?

Ты заставляешь меня вспомнить весь этот кошмар! Это случилось в 2002 году во время тренировки ног. Я выполнял мое любимое упражнение – приседания. Во время разминочных сетов все шло хорошо, первый рабочий подход закончился великолепно; я не ощущал ничего необычного. Говорю это потому, что многие травмы происходят только после того, как организм подал тревожный сигнал, который атлет глупо игнорировал. Во втором рабочем сете я выполнил несколько повторений, когда это случилось. Я опускался вниз, когда колено взорвала острая боль. Я никогда такого не испытывал и тут же подумал, что сломал ногу. Через час колено уже было красным и опухшим, по размерам раза в два большим, чем обычно. Я запаниковал, потому что как раз в этот период пытался перейти в профессионалы, и первой же мыслью было: «Все, можно попрощаться с победами на турнирах». Я отправился на рентген, и врач успокоил меня, сказав, что ничего не поломано. Он ввел мне обезболивающее и сказал не нагружать ногу недели две.

Следующие два месяца я выполнял легкие кардиотренировки на велотренажере и осторожно растягивал ногу. Потом я стал давать ноге больше нагрузки, продолжая принимать прописанные лекарства. Я думаю, это были противовоспалительные средства. Через два месяца я уже начал постепенно приседать без веса, потом с пустым грифом и жать ногами пустую платформу. В колене еще ощущалось напряжение, и я был очень осторожен. Только через шесть месяцев я подошел к тяжелым весам, но кое–что изменилось – теперь я стал бояться травмы во время тренировки ног. Даже через четыре года где–то в подсознании я все еще ощущал страх, когда подходил к грифу для приседаний или выполнял какое–либо другое тяжелое упражнение для ног. Но, может быть, в этом есть и плюс, – теперь я особенно тщательно слежу за техникой выполнения движений. И, кроме того, мои ноги стали одной из лучших частей тела, так что, все закончилось хорошо.

Мой верх груди не такой плотный, как мне бы хотелось. Я знаю, что ты также сосредоточен на развитии этой области, поэтому хочу спросить: как ты планируешь исправить ситуацию? Какие-нибудь специальные упражнения или техники?

У меня хорошая генетика, но не у всех мышечных групп – верх груди и икры всегда росли медленнее остальных мышц. Все, что я могу сделать, – это продолжить работать на наклонной скамье. На твоем месте я бы отдал приоритет упражнениям на ней и выполнял бы их в начале тренировки груди. Выполняй также разведения рук лежа на наклонной скамье; можно в кроссовере. Однако жимы наиболее важны. Поработай хорошенько в жимах гантелей и штанги на наклонной скамье, и скоро ты увидишь улучшения. Отстающие части тела обязательно вырастут, если приложить к этому усилия!

Я прочитал, как ты много лет тренировался и одновременно красил дома и вставлял окна – впечатляет! Я плотник, и мой рабочий день очень длинный и утомительный. Ты рекомендуешь тренироваться до или после работы? Подскажи, как питаться, если мой рабочий день длится 9-10 часов? Большую часть времени у меня нет доступа к холодильнику и микроволновке.

Я знаю, что в Америке многие люди, работающие физически, тренируются с утра. Я бы тоже так поступал, если бы мог, но в Германии это невозможно. Наши спортзалы открываются позже. Думаю, это потому что фитнес еще не получил у нас такого развития, и потребность в спортзалах, открывающихся в пять утра, невысока. Ты можешь тренироваться как утром, так и вечером, но все–таки лучше это делать перед работой, пока ты еще свеж и полон сил.

При такой работе, как у тебя сейчас или у меня раньше, пищу приходится брать с собой. Я готовил ее накануне вечером и раскладывал по пищевым контейнерам, а также брал с собой протеиновые коктейли. Когда приближалось время приема пищи, я разбавлял порошок во–

Белый Волк

дой и выпивал коктейль или ел заготовленную пищу. Да, по большей части приходилось есть холодную курятину, рис и картофель, потому что возможности разогреть пищу у меня не было, тем не менее, мой организм получал все необходимые нутриенты и калории. Поэтому ты можешь качественно питаться, если хорошо спланируешь свой режим и рацион.

У меня болят локти при выполнении французских жимов или экстензий над головой даже с легкими весами. Но я могу использовать блоки и тяжело работать в отжиманиях и жимах лежа узким хватом без болевых ощущений. Смогу ли я построить хорошие трицепсы при помощи этих упражнений?

Думаю, да. Трицепсы можно хорошо нагружать всего лишь парой упражнений, если сконцентрироваться на качественном сокращении мышц и постоянно повышать веса и число повторений. Единственное – меняй упражнений каждые три месяца, чтобы обеспечить трицепсам разную стимуляцию. В жимах вниз на блоке ты можешь сначала использовать V-образную рукоятку, затем переключиться на веревочную, потом на прямую или даже выполнять жимы вниз обратным хватом. Жимы лежа узким хватом можно чередовать с жимами лежа обратным хватом или с отжиманиями на брусьях и между двумя скамейками. Меняй и порядок упражнений – некоторое время вначале тренировки выполняй базовые движения, потом поставь вперед изолирующие на блоках. Боли в локтях не должны мешать прогрессу трицепсов. ***MD***

Дон Лонг

Я сделал это вновь

Флекс Уиллер (Flex Wheeler)
Фотограф: Пер Бернал (Per Bernal)

Представь, что тебе дается второй шанс прожить жизнь. Что ты будешь делать? Если ты чемпион–бодибилдер, только начинающий свою карьеру, скорее всего, ты захочешь начать все сначала. А что если ты сошел с дистанции из–за проблем со здоровьем? Что если ты жив только потому, что тебе удачно пересадили почку? Многие скажут, что только сумасшедший будет еще раз испытывать судьбу – слишком велик риск. Но настоящие чемпионы не ищут легких путей. Они идут вперед, делая судьбу собственными руками. Из интервью с Доном Лонгом мы узнаем, что именно заставило его вновь заняться бодибилдингом, и почему это так важно для него.

MD: Почему ты решил возобновить участие в соревнованиях? Что ты чувствовал по возвращении в большой спорт? Как прошло твое первое выступление на Atlantic City Pro?

Д.Л.: Все прошло, как и ожидалось, то есть хорошо. Я не разочаровался. Я вышел на сцену

с реальными целями, поэтому нельзя сказать, что я о чем–нибудь сожалею.

MD: Ты говоришь о реальных целях; я знаю, что это значит, но объясни читателям. Каковы были эти реальные цели?

Д.Л.: Выйти на сцену еще раз. Пройти через все необходимые тренировки и диету, а также подготовку к выходу на сцену. Люди, никогда не соревновавшиеся, меня не поймут.

MD: Но все же попытайся описать.

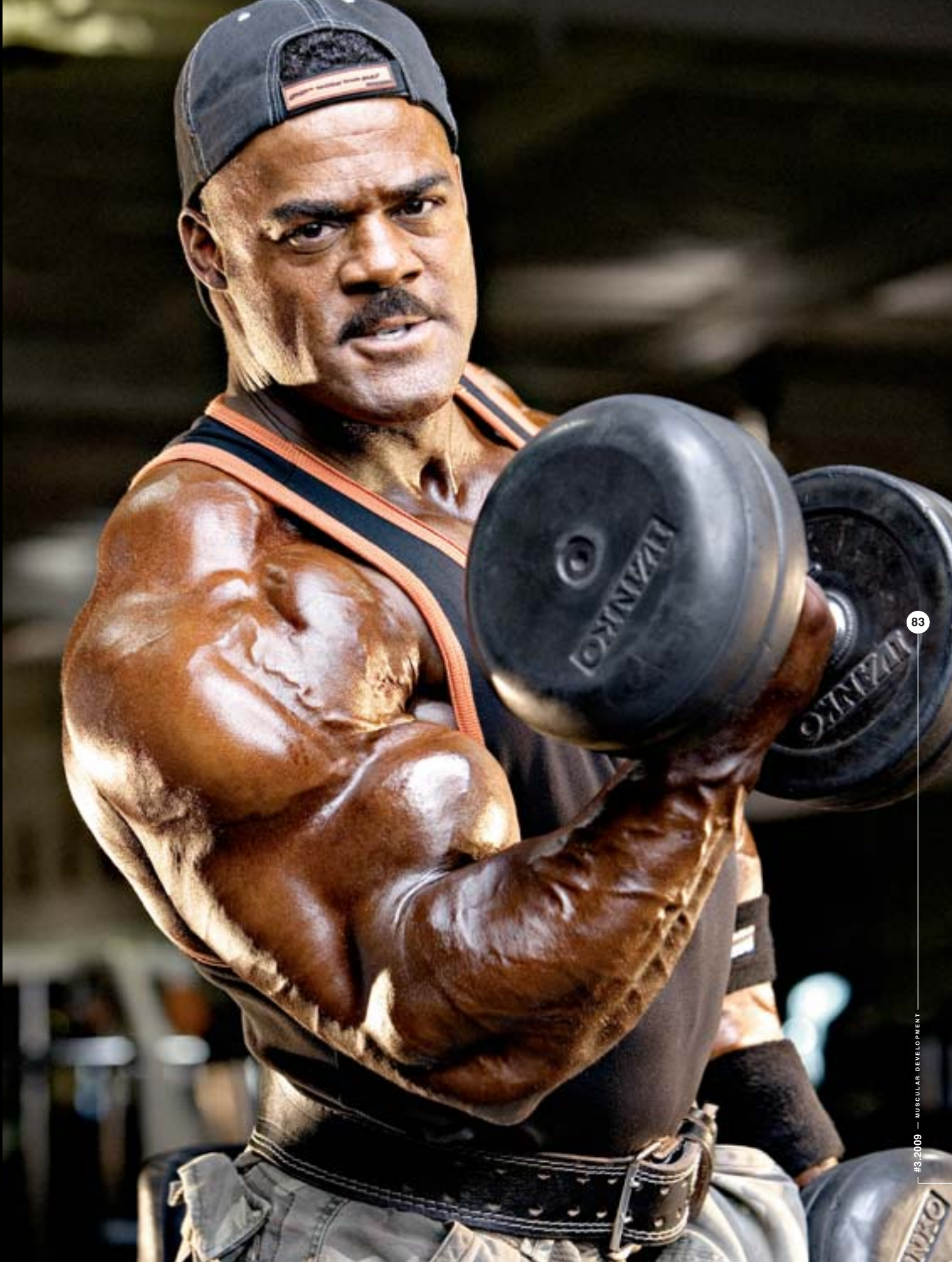
Д.Л.: Многое из того, что мы делаем, не видно на выступлении. Тренировки, диета, кардио, психологический аспект подготовки – всего этого публика не видит. Результат работы – это наш вид, но его ни за что и никогда не получишь без месяцев подготовки. Это борьба. Если ты смог пройти через нее и выйти на сцену, то испытываешь ни с чем не сравнимое, особое чувство.

MD: Вот почему друзья и родственники соревнующихся так переживают, если дело идет не лучшим образом. Они знают, чего это все стоило. Сколько месяцев назад ты начал?

Д.Л.: Если честно, то все началось еще на Colorado Pro, когда я подошел к тебе и главному редактору MD Стиву Блэкмену. Помню, Стив сказал, что я отлично выгляжу, и мы могли бы сделать фотосессию. Это было как раз то, чего я хотел.

MD: Зачем тебе нужна была эта фотосессия? Какие мотивы?

Д.Л.: Я всегда знаю, что мне нужна какая–то задача. Внутри меня живет жажда соревнований, и она требует утоления. Поскольку соревноваться тогда было невозможно, мне надо было найти что–нибудь еще – так и появилась идея о фотосессии. Если для этого я достаточно хорошо выгляжу, то почему бы не попробовать. Должен сказать, вначале у меня даже не было на это надежды. Я был подавлен, деморализован и так далее. Когда мы встретились, я был как раз на самом дне. И тут Стив сказал о возможной фотосессии, и я ответил, что буду готов через несколько месяцев. Я уже работал над свои первым видео, поэтому фотосессия была весьма кстати. А потом я узнал, что приближаются соревнования, а мне как раз нужно было садиться на диету, и тогда я подумал:


WANNKO
WANNKO

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

«Черт, а почему бы мне не выступить?» Ведь я все равно работал!

MD: Соревновательный дух когда–нибудь оставлял тебя? Спрашиваю потому, что после многих хирургических операций я ощущал только смирение. Самое последнее, что мне могло прийти в голову, – это соревнования.

Д.Л.: Первые шесть месяцев осознание того, что я больше никогда не буду выступать, сильно угнетало. До этого я ничем в жизни не занимался – только выступал. Ты ведь знаешь, вся жизнь крутится вокруг следующего соревнования, примерно так: «Отлично, у меня еще много месяцев до следующего выступления. Я должен нарастить массу!». Мы живем не годами, месяцами или неделями, а лишь следующими соревнованиями. И вот теперь я столкнулся с отсутствием такого диктата. Некоторым это покажется благом, но для тех, кто соревновался, все выглядит совсем по–другому. Это стресс, но одновременно и вызов. Это препятствие. Это испытание того, какой ты спортсмен и человек. В общем, оценив свои шансы, я решил переключиться на дрессировку собак. Поскольку вопрос о бодибилдинге больше не стоял, я должен был направить свои силы на что–нибудь, что мне нравится, а собак я люблю.

MD: Но ты вернулся в спортзал и начал тренироваться. Вот тут–то и вернулись былые ощущения?

Д.Л.: Именно. Постепенно ко мне начала возвращаться моя сила. И тогда я полностью погрузился в сам процесс, потому что такой уж я есть – тренировки у меня в крови. Ощущение было такое же, как когда–то давно, в самом начале карьеры, когда еще не было рекламы и контрактов. Тогда мы этим занимались чисто из энтузиазма – мы просто изменяли свое тело.

MD: Ты предпринимал какие–нибудь меры предосторожности? С врачами консультировался?

Д.Л.: Я всегда был очень организованным в отношении тренинга и питания. Питался очень чисто. Весил я около 112 кг и знал, что мне нужно принимать больше углеводов и белка, чтобы дойти до 120 кг. Я разработал расписание и приступил к диете. Закончилось все весом в 114 кг, в котором я и выступил.

MD: Значит, ты получил зеленый свет от врачей?

Д.Л.: Да, они осмотрели меня, и вердикт был такой: «Конечно, ты можешь». Они осматривали меня ежемесячно, чтобы вовремя заметить первые признаки опасности, но все шло гладко.

MD: А каково было психологически? Ведь ты понимал, что в любой момент можешь сломаться. Ты был оптимистом или все же сомневался?

Д.Л.: Сомнений не было. Я шел этой дорогой, потому что знал, что нужно идти. Я хотел показать всем прежнего Дона Лонга. Хотя я уже не

тот человек и не могу стремиться к прежним высотам, я могу тренироваться и питаться как раньше. Ты же знаешь, насколько я был целеустремлен, когда готовился к получению профессиональной карточки. Утомительное, монотонное существование, но это единственный путь к нашей цели. Я снова погрузил себя в такой режим. Я менял спортзалы, чтобы найти тот, где я смогу разбудить в себе зверя. Ты же знаешь этот момент, когда нужно переключить себя в предсоревновательный режим и уже не выходить из него, пока все не закончится. Само осознание того, что я снова могу делать это, было одним из самых великих открытий этого периода моей жизни.

MD: Давай немного отойдем от вопросов здоровья. Сколько прошло времени с момента, когда ты вынужден был прекратить соревноваться?

Д.Л.: Семь лет – семь долгих лет.

MD: Другие бодибилдеры тоже пробовали возвращаться, но

немногим это удалось. Это совсем разные игры – тренироваться, чтобы выглядеть хорошо, и тренироваться для выхода на соревнования. Как тебе удалось добиться успеха там, где другие терпели неудачу?

Д.Л.: Знаешь, многие люди не знают настоящего Дона Лонга. Они понятия не имеют о той дисциплине и организованности, которые я ввел в свой образ жизни. За эти семь лет я в общей сложности пропустил лишь шесть месяцев тренировок. Мало кто знает, насколько я упорный. После полугодовой депрессии я приступил к делу. Но знаешь, почему у меня получилось вернуться? Я использовал моральную силу, которую получил от бодибилдинга.

MD: Расскажи об этом.

Д.Л.: Неприятности – это часть бодибилдинга, без них в нашем спорте никак. Когда ты добиваешься плотного, сухого вида, организм вынужден делать то, чему он обычно сопротивляется. Вот тут–то и нужен мозг. Он должен заставить организм сработать, и если это получается, – замечательно. Я могу сколько угодно говорить об этом, но если ты не испытал этого сам, то не знаешь ощущения своей способности изменить собственное тело, своего могущества. Именно поэтому мне так нравилось все это делать снова.

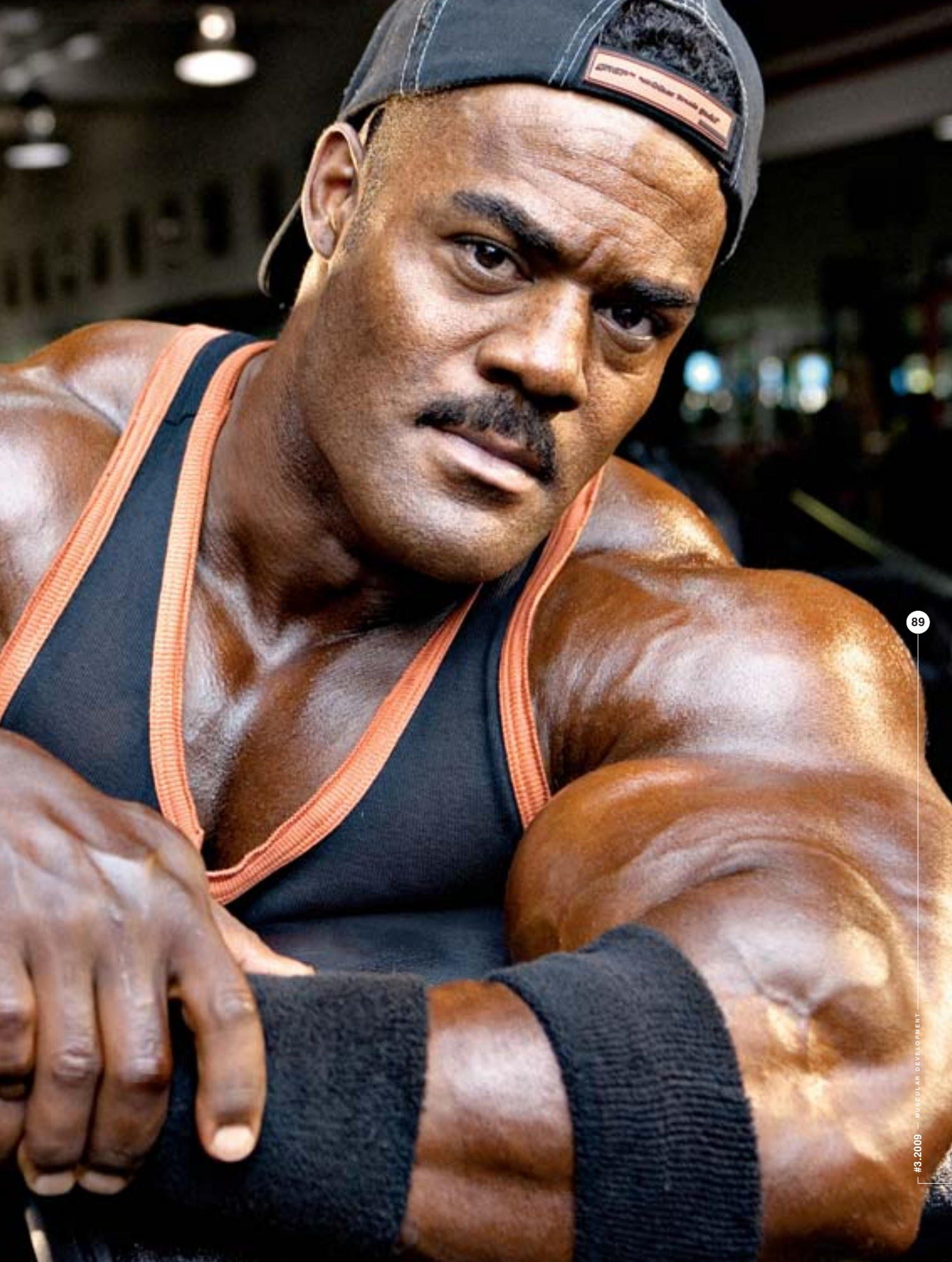
MD: Ты вернулся в свою стихию?

Д.Л.: Да, и это было потрясающее ощущение! После операции и всего остального я даже ходить толком не мог, а одно время и говорить. Я был прикован к инвалидной коляске, мои ноги атрофировались, и вот я возвращаюсь в спортзал. Это был настоящий триумф! Большие достижения не случаются за одну ночь; они приходят как результат сотен маленьких побед. Это еще один урок бодибилдинга. Мы тренируемся месяцами и месяцами, но не растем с постоянной скоростью. Улучшения приходят небольшими порциями, и бодибилдинг учит тебя смотреть вдаль, а не на то, что происходит в данный момент. Впрочем, ты это прекрасно знаешь.

MD: Да, тебе пришлось начать с состояния, когда ты едва ходил, но ты упорно боролся за то, чтобы вернуть хотя бы половину прежнего вида. И если ты смог, то значит, уже сделал полдела.

Д.Л.: Верно. Достигнутое придавало мне сил. Когда мне хотелось пропустить кардиотренировку, я вспоминал время, когда неподвижно сидел в инвалидной коляске, мечтая всего лишь о том, чтобы самостоятельно встать и дойти до туалета. Поэтому я не жаловался, а шел работать. Я ценю саму возможность тренироваться, я черпаю из нее силы.

MD: Как насчет негативных отзывов о твоем возвращении? Что ты думаешь о высказываниях, что ты сумасшедший, если вновь заставляешь свой организм проходить через такое испытание?



Д.Л.: У людей, говорящих такое, нет сочувствия к ближнему. У них не было подобных трудностей в жизни. Каждый делает свой выбор сам. Я знаю, чего я хочу от жизни, и никто этого не в силах изменить. Думали ли все эти люди когда–нибудь, что получение второго шанса имеет свои причины? А вдруг мне было предназначено пройти через это вопреки всему?

MD: Подготовка к соревнованиям была трудной не только с точки зрения тренировок, но и из–за сопротивления IFBB твоим планам.

Д.Л.: Да, конечно.Мне было непонятно, какие у них мотивы. Я думал: «Почему они заставляют меня проходить через все эти препоны»? Они ведь не знают моей ситуации. Наконец я понял, что все это делается из соображений безопасности. Они – бизнес, индустрия. Они могут пострадать, если что–то пойдет не так гладко.

MD: А с какими препонами ты столкнулся?

Д.Л.: Я должен был подписать отказ от прав, и моя семья тоже. Получив одобрение моего врача, я должен был получить заключение кардиолога и их собственного врача в Нью–Йорке. Он не обнаружил проблем. Я прошел четыре разных испытания. Однон из них даже заключалось в том, смогу ли я простоять достаточно долго в свете прожектора. Он показался мне особенно глупым, потому что самое тяжелое – это сама подготовка к выступлению. Один из врачей сказал мне: «Если ты собираешься тренироваться настолько тяжело, чтобы выйти на сцену, то свет рампы тебя не должен волновать». Самым опасным были диуретики.

MD: Расскажи о последних днях подготовки.

Д.Л.: Во мне было 114 кг, и я выглядел именно так, как нужно выглядеть за две недели до выступления. За день до выступления я прошел диализ, который вывел воду из–под кожи. Теперь я понимаю, что это было ошибкой, так как в день соревнований выводить было нечего. Вот я и задержал тонкий слой, который не позволил мне выглядеть на все сто. То есть, сразу же после диализа я выглядел отлично, но до сцены кондиция не дожила.

MD: Но ты ведь не был разочарован?

Д.Л.: Нет, потому что победа не была моей целью. Я хотел просто еще раз выйти на сцену. Мне нужно было сделать три тесно связанные друг с другом вещи – выйти на сцену, сделать видео и снять фотосессию. Большинство моих знакомых понимали, что выйди я на сцену в своей наилучшей форме, история была бы совсем другая, но я понимал, что не могу так много требовать от судьбы.

MD: Как ты был принят соперниками на сцене?

Д.Л.: Знаешь, я бы хотел увидеть там тебя, потому что в какой–то степени все это было посвящено тебе. Ты был на диализе, ты ложился и выходил из больницы. Все прошло здорово. Дэррем Чарльз был доброжелателен ко мне и новые ребята тоже. Отзывы были такие, что я выгляжу как настоящий профессионал, но чуть недобрал кондиции до 100%. Все были рады, что я сделал это. Я чувствовал уважение к себе. Для меня это много значило.

MD: Публика тебя очень тепло приняла. Каковы были ощущения, когда ты вновь стоял в свете рампы?

Д.Л.: За кулисами возродились все прежние ощущения. Я не мог поверить, что делаю это вновь. В этот момент я чувствовал себя так, как будто выхожу на сцену «Ночи Чемпионов», «Арнольд Классик» или USA Nationals. Я не уставший, не больной, я не чувствую себя стариком. Жизнь прекрасна!

MD: Было ощущение, что ты никогда и не уходил?

Д.Л.: По–разному. Практиковаться дома – это одно, но стоять на сцене в плавках перед толпой зрителей – совсем другое. Я немного нервничал. Дыхание иногда перехватывало, как в те далекие дни. Но все закончилось, я сделал это. Было ощущение хорошо проделанной работы, достигнутой цели.

MD: В какой момент ты почувствовал, что все получилось?

Д.Л.: Когда я тренировался и снимал видео, это чувство начало расти и расти. Фотосессия с Пером Берналом была замечательной. Я мечтал о ней долгие годы, и сомневался, произойдет ли такое когда–нибудь. Возвращение на страницы журнала – это воплощение моей мечты.

MD: Что дальше, Дон Лонг? Ты будешь выступать в новом сезоне?

Д.Л.: Моей изначальной целью было выступить один раз, но я никогда не говорю «никогда». Я буду входить в форму для участия в фотосессиях, пока смогу. Мне нравится наш спорт, и я хочу так или иначе оставаться в нем.

MD: Ты посетил несколько спортивных выставок. Что говорили поклонники?

Д.Л.: Всюду был только позитив. Люди восхищались тем, как я выгляжу, несмотря на диализ. В отличие от анонимов из интернета, в лицо мне говорили только хорошее.

MD: Тебе было приятно?

Д.Л.: Конечно. Главным образом потому, что я стараюсь мотивировать других людей в похожих ситуациях. Это часть моей натуры – всегда отдавать что–нибудь назад. Я справился со своей ситуацией и могу показать, что нужно делать, чтобы найти в себе силы бороться с обстоятельствами.

MD: Своим примером ты настроил позитивно очень многих людей. Что ты хочешь сказать тем, кто попал в похожую ситуацию?

Д.Л.: Когда ты сталкиваешься с несчастьем, то часто чувствуешь безнадежность. Такое впечатление, что почва ушла из–под твоих ног. Окружи себя позитивно настроенными людьми, своей семьей, друзьями. Они помогут тебе стать на ноги.

Но и перед тобой встает серьезная задача. Из профессионального атлета или президента компании, или же просто рабочего ты превращаешься в беспомощного человека. Это нокаут! Ты не можешь даже улыбаться или делать обычные для себя вещи. Это самый опасный период, потому что это может раздавить тебя. Ты будешь все больше сползать в черную, бездонную дыру. Честно говоря, я бы тоже мог просто лежать и позволять доктору давать мне лекарства, существовать день ото дня и просто увядать. Но жизнь ведь по-прежнему существует. Нужно стремиться вверх, к звездам, выкарабкиваться из дыры на свет. Так что надо всегда держать голову высоко!

MD: Представь, насколько ты вдохновляешь людей, у которых есть какие-то проблемы. Ты позитивно влияешь на тех, кому это больше всего нужно. Я бы хотел, чтобы читатели почувствовали, какая мощь звучит в твоем голосе.

Д.Л.: Спасибо, Флекс! Спасибо и вашему журналу за возможность поговорить искренне и честно. Спасибо Стиву Блэкмену! ***MD***

Гигант из Германии

Маркус Рул (Markus Ruhl)

У меня вопрос о тренировке спины. Я не видел, чтобы ты выполнял мертвые тяги или тяги штанги в наклоне. Делаешь ли ты их, и так ли они необходимы для хорошего развития спины?

Я делал мертвые тяги много лет подряд, и в результате заработал две грыжи. Один раз на соревнованиях «Мистер Олимпия» я выступал с такой грыжей – мой пупок, наверное, выглядел как дверная ручка. Я стеснялся, но операция полностью нарушила бы мой соревновательный график. Потом в журналах я видел крупный план своего пупка и даже прочитал об этом неприятные комментарии, но поделать ничего не мог. Сразу же после соревнований я удалил грыжу хирургическим путем. После этого я решил, что мертвые тяги опасны для меня и не стоят риска. Тяги штанги в наклоне я иногда выполняю, но не очень люблю. Я всегда получал больше пользы от тяг гантели в наклоне. Особенно мне нравится способ, при котором нужно лечь грудью на наклонную скамью, чтобы избежать всякого читинга. Еще я очень люблю тяги к поясу на низком блоке. Мертвые тяги и тяги штанги в наклоне – отличные упражнения, которые оказались полезными для многих бодибилдеров, но, к сожалению, они подходят не каждому. Если то или иное упражнение опасно для тебя, или ты не чувствуешь его в целевых мышцах, не думай, что ты обязан выполнять их только потому, что они входят в программы профессионалов, или их усиленно пропагандируют журналы. Делай то, что работает для тебя.

Сейчас много говорят о приеме напитка с аминокислотами, глутамином и креатином во время тренировки, что помогает строить мышечную массу. Ты пьешь какой-нибудь коктейль во время тренировки или после? Считаешь ли ты, что его прием во время тренировки может помочь бодибилдеру набрать больше мышечной массы?

Не знаю, что там говорят последние исследования, но если на тренировке я

GASP

Гигант из Германии

пытаюсь пить что–либо кроме воды или спортивного напитка с углеводами, то у меня расстраивается желудок, а это может уничтожить любую тренировку. Я не ученый, но считаю, что тебе стоит как следует поесть за час–полтора до тренировки, а потом выпить коктейль сразу же по ее окончании, чтобы снабдить мышцы топливом. С собой в спортзал я приношу два коктейля. Первый выпиваю немедленно после тренировки. В него входят L–глутамин и креатин. Я считаю, что после тренировки необходимо как можно раньше получить быстрые углеводы и другие вещества. Через 10 минут после этого коктейля я выпиваю 60 г сывороточного протеина. Мне такой режим кажется идеальным. Еще через час я ем куриные грудки и рис. Так я поступал годами, и, мне кажется, что это правильно.

У меня маленькие суставы, и они начинают болеть, как только я подхожу к большим весам. Поэтому я бинтую запястья и колени. Я заметил, что ты тоже иногда бинтуешь колени и запястья. А бинтуешь ли ты локти? Если да, то это потому, что они болят, или ты просто хочешь поддержать их и избежать травм? Я пока не использую ничего для локтей, но подумываю начать.

Я бинтую колени и локти, но только перед последними, самыми тяжелыми сетами. Делаю это для того, чтобы избежать травм. Если я не бинтуюсь, то суставы начинают болеть уже через пару недель. Для меня это признак избыточной нагрузки на

соединительные волокна и суставы, что со временем может привести к их травме. Я уже рвал некоторые мышцы – неприятно терять способность тренироваться так, как нужно. Я думаю, что стоит бинтовать локти или надевать на них неопреновые рукава, потому что локти работают в большом количестве упражнений для верха тела. Даже при правильной разминке они травмируются очень часто. Я уверен, что если опросить всех бодибилдеров с тренировочным стажем не менее 10 лет, половина из них расскажет о болях в локтях. Поэтому начинай бинтовать локти, чтобы избежать таких болей.

Из всех спортивных залов, где ты когда-либо тренировался, какой был самый любимый и почему?

Я много путешествовал по миру и бывал в разных спортзалах, но по–прежнему люблю свой собственный – Sports Studio Ottwald в Кельстербахе (Германия) неподалеку от франкфуртского аэропорта. Я сам подбирал там многие тренажеры, и поэтому мой спортзал лучше всего подходит для серьезного бодибилдинга. Каждая машина покупалась после тщательного сравнения с другими. В некоторые тренажеры я просто не помещаюсь, и это понятно. Производители тренажеров не рассчитывают на людей с такими размерами, потому что нас не так много! Во многих тренажерах я изменил набор весов. Например, на блоке, где я тяну сидя к поясу, общий вес тяжестей составляет 200 кг, в то время как обычно это 100–150 кг. Гантели у нас до 100 кг, так что я могу спокойно тянуть в наклоне, жать и выполнять шраги. И, наконец, в нашем спортзале вы никогда не услышите мягкую, приятную музыку, вгоняющую вас в сонливость, – здесь всегда рок или энергичное тяжелое техно. Если будешь во Франкфурте, заходи в гости! ***MD***