Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT

Чемпионская СПИНА

ТИТАНЫ БЛИЗНЕЦЫ

Строим стальную шею

АМИНОКИСЛОТЫ для мышечного роста

ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #2 2006

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

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

4 **От редакции**

24 **Титаны-близнецы**
Рон Хэррис

66 **Чемпионская спина**
Рон Хэррис

Спортивная наука

14 **Экстензии с головной лямкой**
Стивен Элвей

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

Тренировки

6 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

56 **Мэлвин великолепный**
Мэлвин Энтони

62 **Отвечает Декстер Джексон**
Декстер Джексон

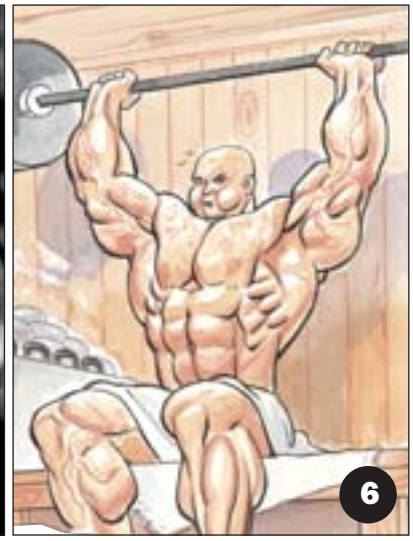
88 **Исповедь Ли Приста**
Ли Прист

Питание

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

18 **Аминокислоты для мышечного роста**
Энси Мэнинен

На обложке: *Виктор Мартинез (Victor Martinez)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*



Мускулар
СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

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

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

Российское издание
Главный редактор
Дмитрий Киселев
Редактор
Елена Чувилина
Верстка
Александр Клочко

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.

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

От редакции

Юрий Мельников

Мечты и реальность

Что заставляет человека развиваться, совершенствоваться, ставить перед собой цели и добиваться их? Что движет человеком по жизни? Конечно же, мечты! Какие-то из них сбываются и становятся реальностью, какие-то нет. Поиски причинно-следственных связей, рассуждения о том, что мечта, а что реальность, оставим философам – это их удел, не будем отнимать у них хлеб. Предлагаем просто вспомнить свои мечты и сопоставить их с реальностью.

Естественно, сама мечта тоже развивается, трансформируется, изменяется, достигнув одной цели, человек ставит перед собой другую, но иногда получается так, что мечта вроде сбылась, но в реальности она сильно отличается от своего изначального содержания. Это может стать неожиданно приятно и радостно, подтвердить, что человек находится на верном пути и придать еще сил для движения вперед. А иногда приходит осознание, что шел-шел и пришел не туда, и тогда могут опуститься руки. Поэтому очень важно периодически сравнивать, соизмерять свои мечты и реальность.

Чего хочет добиться, о чем мечтает человек, первый раз взяв в руки гантели? Какие цели перед собой ставит и о чем мечтает человек, решивший участвовать в соревнованиях? О чем мечтает чемпион мира? Если они читают эту статью, пусть сами зададут себе этот вопрос. Мне же думается, что редкий человек реализовывает то, что несет сам в себе. Поясняю: зачастую, или, как правило, человек подчиняется внешним обстоятельствам, принимает предлагаемые другими правила игры и не замечает, как чужое мнение становится его собственным. Каким видели бодибилдинг те, кто стоял у истоков этого спорта и был его основателем? О чем мечтали основоположники бодибилдинга? Не хотелось бы верить, что о таком, каким он является сейчас...

На мой взгляд, в настоящее время наблюдается не только гипертрофированность мышц, но и гипертрофированность сознания. Если в физкультуре «бодибилдинг» все в порядке: индустрия фитнеса растет и развивается, все больше людей приобщаются к культуре телостроительства, то спорт шагает куда-то в другую сторону и отдаляется от этих самых масс.

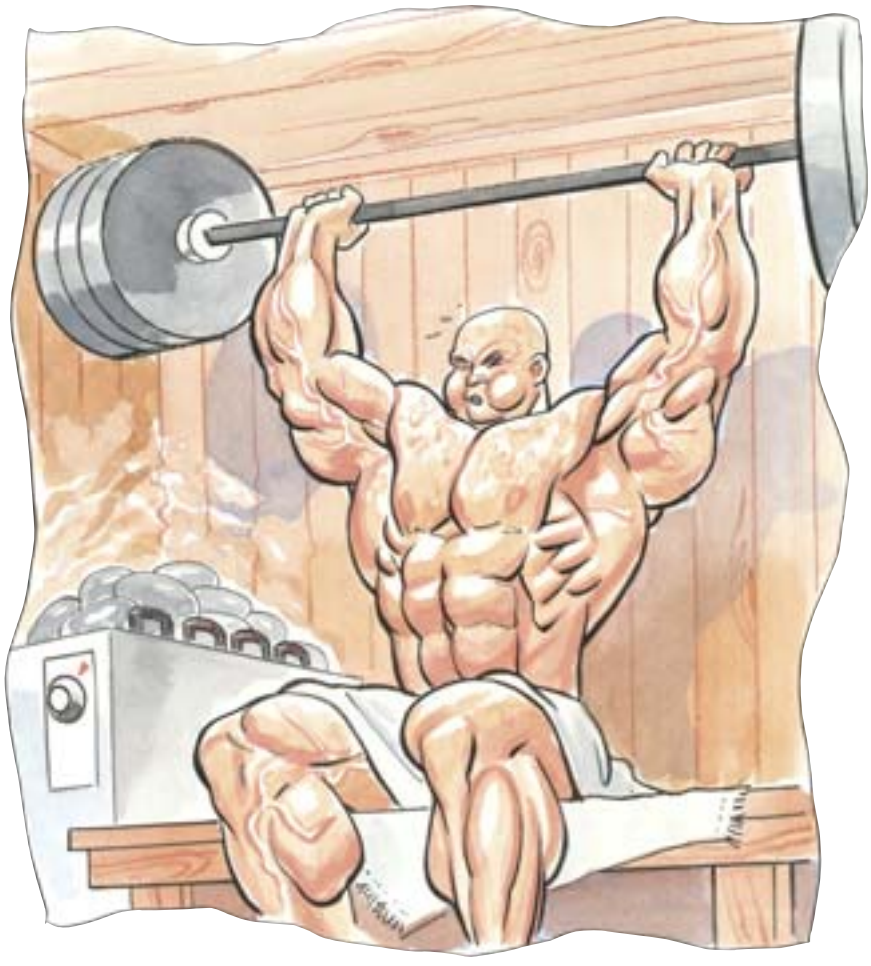
В первую очередь, ни в одном виде спорта нет такого невежественного отношения к теме стероидов, как в бодибилдинге. Спортивная кухня существует везде, но пропаганда стероидов в остальном спортивном мире считается аморальной. В нашем же мире некоторые издания себе это позволяют! Официальные лица спорта лукаво отмалчиваются. При этом в спорте с каждым годом увеличивается число номинаций, категорий. Еще совсем недавно введенная категория «бодифитнес» уже напоминает категорию «бодибилдинг» пятилетней давности. А «бодибилдинг» не напоминает уже ничего. Самая зрелищная часть соревнований - выступления спортсменов с произвольными программами год от года сокращается и упраздняется. Соревнования становятся конкурсами «красоты», как вы понимаете, красоты специфической.

Все это говорю к тому, чтобы те, кто стоит только в начале своего пути в бодибилдинге (не только соревновательного), не отступали от своей мечты и стремились к своему идеалу. А те, кто зашел не туда, вернулись к истокам, т.е., как минимум, проанализировали свой путь сначала. Не верьте тому, что стероиды это «витамины», необходимые для восстановления и непременный атрибут силовых тренировок! Они, т.е. стероиды, вредны не только для здоровья, но и для развития, поскольку уводят ваши мысли, желания и усилия познать процесс телостроительства в ложное русло. Думая о стероидах, человек не задумывается о методиках питания и тренировок. Возникает примитивный стереотип, что прогресс возможен только благодаря фармакологии. Для спорта же стероиды вредны в первую очередь тем, что формируют определенное общественное мнение и отношение к бодибилдингу. И это мнение уже практически окончательно сформировалось. К бодибилдингу относятся уже не как к спорту, а как к лаборатории. И пусть не боятся функционеры, что, введя жесткий допинг-контроль, наш спорт перестанет быть интересным. Он привлекал внимание людей и 50 лет назад, и останется интересным в будущем. Его привлекательность лежит в нашем подсознании. Человеческое тело всегда было и будет объектом пристального внимания скульпторов, художников, фотографов, да и любого человека. Чтобы увеличить его популярность, необходимо вернуться к истокам – гармоничное эстетически развитое тело плюс художественно осмысленные произвольные выступления. Причем, оценивать в равной степени нужно и то и другое. Вот если бы такая мечта стала реальностью!

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

Сауна снижает спортивную результативность у женщин

Во многих видах спорта существует разделение атлетов на весовые категории, например, легчайший вес, легкий, средний, легкий тяжелый, тяжелый и иногда супертяжелый для мужчин и легкий, средний и тяжелый вес для женщин. Для того чтобы попасть в более легкую весовую категорию, атлеты часто добиваются снижения веса путем дегидратации в сауне. Испанские ученые заявили, что мужчины теряют около двух литров жидкости, а женщины около трех после часа в парной (три захода по 20 минут с пятиминутными перерывами при температуре 66º). Ни женщины, ни мужчины не смогли восстановить водный баланс, в течение часа после сауны потребляя спортивные напитки. Зато после попытки регидратации результат прыжка снизился у женщин, но не у мужчин. Ухудшение результата оказалось в прямой зависимости от степени потери организмом жидкости.



Периодизация - быстрый рост и лучшее восстановление

Периодизация - это эффективная тренировочная техника, позволяющая организму быстро и без перетренированности адаптироваться к интенсивным тренировкам. Ее суть состоит в варьировании типов, объемов и интенсивности тренировочных сессий. В межсезонье вы можете выполнять общие кондиционные упражнения. Такая программа поддержит общую физическую форму и даст вам отдохнуть от напряженного тренинга. Перед самым сезоном или в его начале (иногда этот период называют «фазой загрузки») целью становится развитие максимальной базовой силы. В соревновательной фазе вы достигаете пика физической формы. В этот период тренировки с отягощениями отличаются высокой интенсивностью, но низкими объемами, и между ними предусмотрено много отдыха. Если вы правильно рассчитаете тренировки и отдых, то сможете с определенной точностью предсказать момент вхождения в пиковую форму. Циклирование тренировок позволяет организму постоянно адаптироваться к нагрузкам с минимальным риском травмы. Оно идеально подходит людям, тренирующимся по общим кондиционным программам. Не стоит выполнять одни и те же упражнения на каждой тренировке с одними и теми же весами - вносите вариации! Одни упражнения выполняйте интенсивно на одной тренировке, другие на другой.

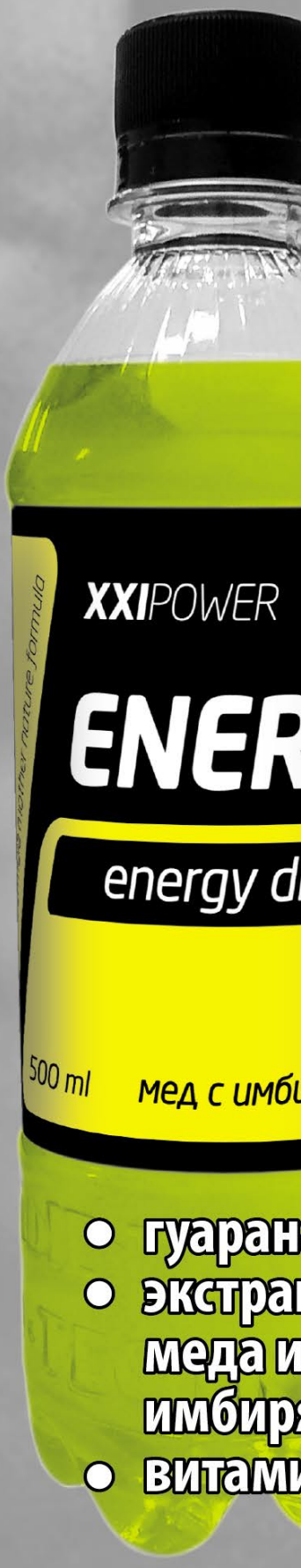
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

Пуловеры с гантелью для сбалансированного развития верха тела

Дисбаланс в развитии верха тела не редкость среди бодибилдеров и тренирующихся с отягощениями. А все из-за того, что они выполняют слишком много жимов лежа и сгибаний рук, забывая о других мышцах груди, плеч и верха спины. Хотите решить эту проблему? Тогда включите в свою программу пуловеры с гантелью! Это упражнение развивает большие и малые грудные мышцы, а также широчайшие спины, большие круглые мышцы, передние зубчатые мышцы, трицепсы и задние головки дельтоидов. Возьмите в руки одну гантель и лягте на лопатки поперек скамьи, при этом ноги должны быть в устойчивой позиции на полу. Держите гантель обеими ладонями, упираясь во внутренний диск. Поднимите ее над грудью и согните руки в локтях на 15-30º. Теперь опустите гантель за голову, пока плечевые отделы рук не достигнут линии корпуса. Вернитесь в стартовую позицию и повторите.

Мышечные повреждения могут привести к проблемам с сердцем и почками

Интенсивные упражнения и вирусные инфекции способны вызывать разрушение мышечных волокон (рабдомиолиз), что может негативно сказаться на сердце и почках. Деградация мышечных клеток приводит к тому, что их содержимое - кальций, миоглобин, молочная кислота, мочевая кислота, креатин киназа и аминокислоты - попадает в кровь. Они нарушают работу механизма, регулирующего баланс жидкостей в клетках, и могут способствовать нарушениям сердечного ритма, образованию кровяных тромбов и развитию молочного ацидоза и заболеваний почек. Интенсивные занятия спортом, особенно в жарких условиях, также повреждают мышечные клетки. Такие случаи редки, но фатально опасны, поэтому если вы испытываете необычно сильную мышечную болезненность после интенсивных упражнений или симптомы, подобные простудным, обязательно обратитесь к врачу. Лечение предусматривает введение пациенту буферизирующего солевого раствора и натрия дантролена, чтобы защитить почки. Тяжело, до отказа тренирующиеся бодибилдеры находятся под угрозой высокого риска рабдомиолиза. Среди других факторов риска интенсивные тренировки начинающих или возобновляющих занятия после перерыва атлетов, высокая температура тела, интенсивный тренинг рук, груди и спины, снижение веса из-за потерь жидкости и солевое истощение перед культуристическими соревнованиями.

Опасность горизонтальных сгибаний руки

Сгибания рук - любимое упражнение почти каждого бодибилдера. Большинство выполняет их стоя, сидя на наклонной скамье или на скамье Скотта с почти вертикальным положением плечевых отделов рук, однако существует и другой вариант, когда плечевой отдел руки зафиксирован на подставке в горизонтальном положении. Такая позиция накладывает большой стресс на локтевой сустав. Ученый из Университета Висконсина в Ла-Кроссе Кристофер Дьюрэлл (Christopher Durall) говорит, что данное упражнение ставит бицепс в позицию полной растяжки, а это снижает эффективность его сокращения и ослабляет защиту локтевого сустава. Мы не рекомендуем это упражнение, поскольку риск здесь превышает пользу.

Будьте здоровы

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

Можно ли при лишнем весе быть в хорошей физической форме?

Ну, хорошо, вы не толстый, но приятно округлы в области талии? Насколько опасен небольшой лишний вес? Доктор Филипп Джеймс (Philip James), председатель International Obesity Task Force в Лондоне, уверен, что лишний вес – это огромная проблема для большинства людей, вызывающая целый ряд заболеваний, однако, другие ученые с этим не согласны. Они заявляют, что несколько лишних килограммов не представляют опасности, если у вас нет проблем с метаболизмом, то есть, вы регулярно тренируетесь. У людей в хорошей физической форме, но с незначительным лишним весом, нормальное кровяное давление, оптимальные уровни сахара и холестерина в крови. К сожалению, у многих людей ожирение или лишний вес как раз являются следствием отсутствия физической активности. В общем, чем вы тяжелее, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярно тренируйтесь и питайтесь по сбалансированной диете, включающей много фруктов, овощей и цельного зерна. Даже если вы не похудеете, улучшится ваше самочувствие.

Курение отнимает 10 лет жизни

Люди, которые курят, делятся на два типа: тех, кто не умеет читать, и тех, кому все равно. Есть много доказательств, что курение вызывает сердечные заболевания, рак, астму, эмфизему и хронические бронхиты. Курение отнимает, по крайней мере, 10 лет вашей жизни! Но бросить никогда не поздно. Ричард Долл (Richard Doll), профессор из Оксфорда, опубликовал результаты интересного исследования, в котором приняли участие 35000 британских мужчин-врачей на протяжении 50 лет. Курильщики умирали в среднем на десять лет раньше, чем некурящие. Табак убивает около двух третей своих приверженцев, многим из которых не успевает исполниться даже 35 лет. Отказ от курения в любом возрасте продлит вам жизнь! Продолжительность жизни мужчин за последние годы значительно возросла, но не тех, кто продолжает курить.

Сохраняйте спокойствие, чтобы предотвратить гипертонию

Ученые Университета Питтсбурга выяснили, что частые и значительные подъемы кровяного давления в результате психологических стрессов увеличивают риск развития гипертонии в пожилом возрасте. На протяжении тринадцати лет они отслеживали кровяное давление у 1 300 мужчин и женщин, у которых изначально оно было нормальным. У тех, у кого повышалось давление в молодом возрасте из-за стрессов, к середине жизни развивалась гипертония. Так что старайтесь соблюдать спокойствие в любой ситуации!

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Загар в солярии – удовольствие или рак кожи?

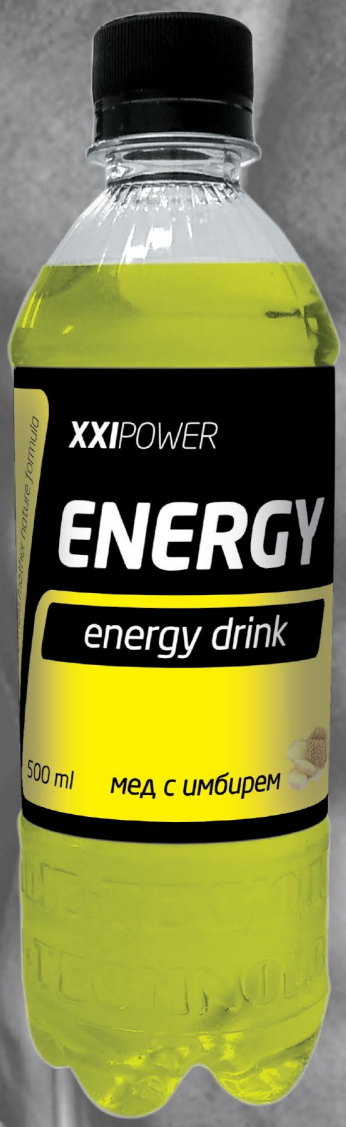
Люди, которые посещают солярий, увеличивают риск развития рака кожи в 1,5-2,5 раза. Загорать в солярии каждый день по 10 минут опаснее, чем изредка загорать на солнце. Опросы показывают, что люди знают об этой опасности, но почему-то игнорируют ее. Может быть, потому что пребывание в солярии улучшает настроение, по-видимому, за счет подъема уровня эндорфинов. В ходе одного из экспериментов студенты колледжа использовали солярий с ультрафиолетовыми лучами и без ультрафиолета на протяжении шести недель по понедельникам и средам. Ультрафиолетовый вариант выбирали 92% субъектов. Все студенты знали о риске рака. Они загорали, чтобы расслабиться или подготовиться к отдыху на море. Результаты исследования говорят о том, что загар в солярии доставляет людям удовольствие, несмотря на риск развития рака кожи.

Шоколад улучшает здоровье сосудов

Шокоголики скажут вам, что никакой продукт не сравнится по вкусу с шоколадом. Но даже самый зависимый из них не сможет причислить шоколад к здоровым продуктам. Похоже, ситуация меняется! Ученые Университета Калифорнии в Сан-Франциско обнаружили, что потребление черного шоколада помогает кровяным руслам функционировать более эффективно. Шоколад содержит антиоксиданты, называемые флаваноидами, которые получают из различных растений. Антиоксиданты противостоят разрушающему воздействию на организм свободных радикалов. Участникам эксперимента на протяжении двух недель давали шоколад с разным количеством флаваноидов. Затем ученые оценивали способность кровеносных сосудов к расслаблению. Субъекты, получавшие больше флаваноидов, могли на 10% лучше расслаблять (открывать) свои сосуды. Однако результаты исследований нашли и своих критиков. Британские кардиологи заявили, что, хотя шоколад способен расслаблять сосуды, он все же может привести к сердечным заболеваниям, являющимся следствием ожирения. В нем очень много калорий (около 500 на 100 грамм) и жиров (в среднем 30%), из которых 18% являются насыщенными. Лучший способ улучшить здоровье сердца – это по-прежнему тренироваться хотя бы 30 минут в день и потреблять много фруктов, овощей и цельных зерен.

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

Стивен Элвей (Steven Alway)

Экстензии с головной лямкой
Строим стальную шею!

От травм не застрахован ни один бодибилдер, тем более, что существуют весьма травмоопасные регионы, например, шея. Ни для кого не секрет, что травма для бодибилдера может означать полный отказ от поставленных целей. Но если шейные мышцы у вас хорошо развиты, а следовательно успешно противостоят нагрузкам, то у вас больше шансов избежать такой неприятной ситуации.

Если вы не уделяете шее должное внимание, то вас трудно оправдать. Кроме того, слабую шею почти невозможно спрятать. Если впалую грудь или тонкие ноги можно скрыть под мешковатой спортивной одеждой, то сделать с шеей то же самое весьма проблематично. Не ходить же все время в водолазке! Лучший выход - не скрывать недостаток развития мышц шеи, а попробовать его исправить.

А стоит ли? Конечно, причин отказа от тренировок шеи можно найти много. Очень легко убедить себя, что лучше это время посвятить тренингу рук или спины. И, кроме того, как насчет той непрямой нагрузки, которую шея получает в ходе выполнения упражнений на другие части тела? Серьезный бодибилдер скажет вам, что еще не было ни одного соревнования, где судьбу победителя решила бы толщина шеи. Хорошая грудь или пик бицепса всегда затмят даже великолепную шею. Неудивительно, что подавляющее большинство бодибилдеров без особой любви относятся к группе мышц, которую они не могут задействовать в позировании, показать ее пик или даже прилично накачать. Даже для того, чтобы только увидеть свою шею, вам понадобится зеркало.

Насчет других упражнений, так шея действительно получает непрямую нагрузку в жимах над головой и тягах, но разве этого достаточно для того, чтобы построить чемпионскую шею или уберечь ее от травм? Конечно, нет! Чтобы у вас была хорошо развитая шея, ее надо тренировать. Как и для любой другой части тела, упражнения с отягощениями будут здесь весьма кстати. К сожалению, легких путей здесь также нет, и вам придется хорошенько потрудиться.

Мышцы шеи

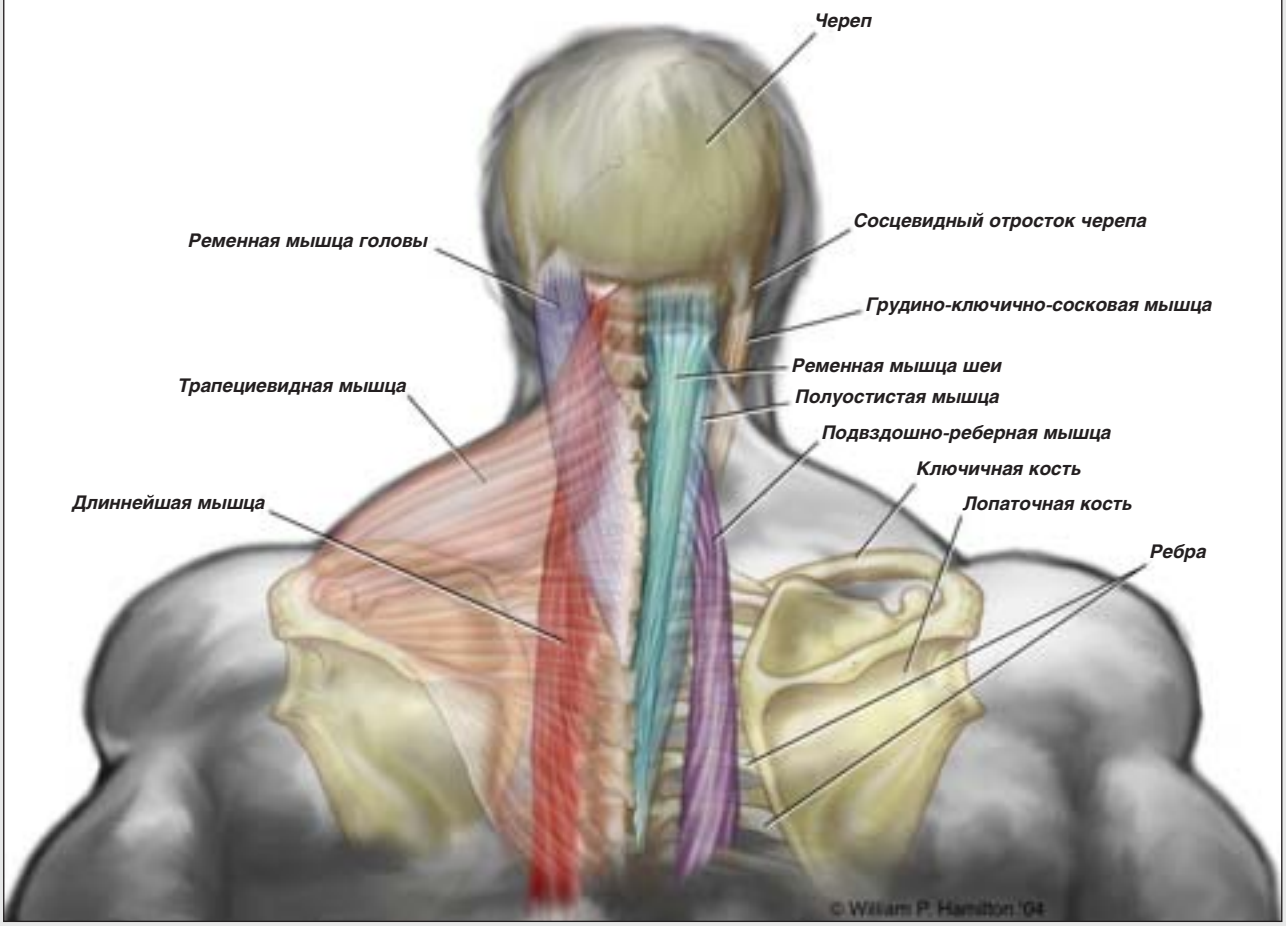
Хотя мышц, обеспечивающих правильное положение головы и шеи, бесчисленное множество, многие из них не так важны для общей силы и травмобезопасности этого региона. Да и построить значительную массу этих мышц не получится. Далее мы опишем действительно важные мышцы, несущие прямую ответственность за силу шеи во время экстензий. Все они помогают выпрямлять шейный отдел позвоночника, поднимая голову вверх. Кроме того, половина этих мышц может наклонять голову влево, другая половина вправо.

Группа **выпрямителей спины** включает в себя несколько компонентов. В этой группе ***длиннейшая мышца*** залегает вдоль позвоночника, поднимаясь от грудных позвонков к шейным и дальше к голове. ***Подвздошно-реберная мышца*** поднимается вверх от первых шести ребер и прикрепляется сухожильно к поперечным отросткам четвертого, пятого и шестого шейных позвонков. ***Ременная мышца головы*** покрывает и удерживает на месте глубже залегающие мышцы шеи. Она начинается широким основанием от выйной связки и, поднимаясь вверх, крепится к сосцевидному отростку черепа – наросту на височной кости прямо за ухом.

Полуостистая мышца шеи начинается от поперечных отростков шести верхних грудных позвонков и прикрепляется к остистым отросткам от пятого до второго шейных позвонков. **Полуостистая мышца головы** двумя пучками отходит от поперечных отростков верхних грудных и нижних шейных позвонков, и от поперечных отростков пяти верхних грудных, и четырех-пяти нижних шейных позвонков, и прикрепляется к затылочной кости черепа. Обе мышцы формируют большую часть мышц задней поверхности шеи. Их развитие крайне важно для построения массы и силы шеи.

Грудино-ключично-сосковая мышца лежит поверхностно в переднебоковом отделе шеи. Она имеет вид широкого тяжа, который поднимается косо от грудино-ключичного сочленения до сосцевидного отростка на височной кости черепа. В мышце различают наружную и внутреннюю поверхности. Мышца начинается двумя ножками: медиальной - грудиной и латеральной - ключичной. В случае активности левой грудино-ключично-сосковой мышцы голова наклоняется влево, правой – вправо.

Рис.1 Мышцы-выпрямители шеи
(Все мышцы билатеральны, для ясности показана лишь одна сторона)



Верхняя часть **трапециевидной мышцы** помогает в экстензиях шеи и подъеме головы. Ее пучки сходятся от основания черепа и остистых отростков шейных позвонков косо вниз и впереди, крепясь к внешней трети ключичной кости. Они помогают выпрямлять шею и голову, если плечевой пояс стабилизирован и не может подниматься вверх, как, например, во время выполнения шраг.

Техника выполнения упражнения

Недорогое приспособление - головная лямка - позволяет прекрасно нагрузить мышцы шеи, меняя угол нагрузки на выпрямители. Более того, головную лямку вы можете использовать как в спортзале, так и дома или в дороге. С ее помощью вы сможете обеспечить нагрузку всем вышеупомянутым мышцам, выполняя экстензии шеи.

1. Зафиксируйте головную лямку на голове - цепи или ремни должны свисать на грудь. Закрепите на них отягощение и встаньте на скамейку или блок. Наклонитесь вперед на 45º по отношению к бедрам, уперевшись в них руками. Держите спину прямой, а колени слегка согнутыми.

2. Наклоните голову вперед, приближая подбородок к груди. При этом вы должны почувствовать хорошую растяжку задней поверхности шеи.

3. Медленно и подконтрольно поднимите голову, преодолевая сопротивление отягощения. В верхней точке старайтесь смотреть в потолок. Задержитесь в этой позиции на два счета перед тем, как вернуться в нижнюю позицию.

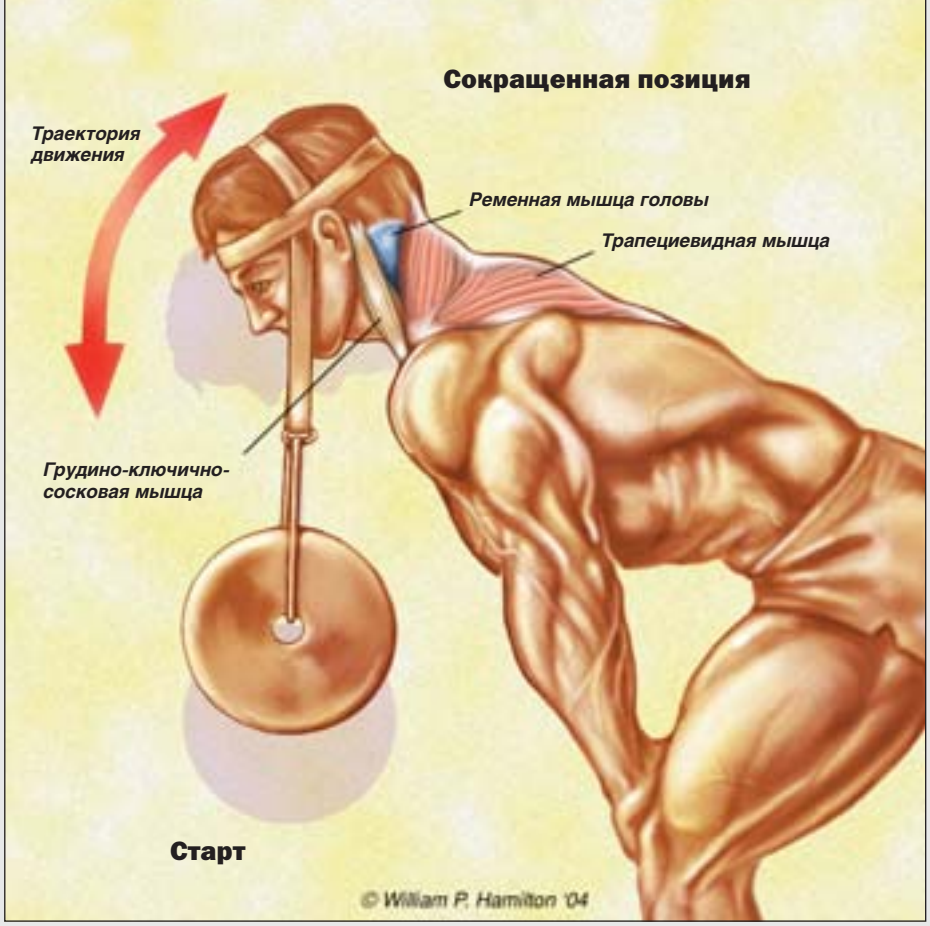
4. В следующем повторении опять поднимайте голову вверх, но теперь разворачивая подбородок влево и вверх по дугообразной кривой. В верхней точке голова должна быть повернута влево, а взгляд направлен в потолок. Задержитесь в этой позиции на два счета. Опустите подбородок в стартовую позицию.

5. Во время третьего повторения поворачивайте подбородок вправо и поднимайте вверх. Снова пауза на два счета, прежде чем вернуться в стартовую позицию.

6. Теперь повторите всю тройную секвенцию 12-15 раз. Это один сет.

7. Опустите вес на скамью или на пол, и просто растяните выпрямители шеи. Все движения выполняйте медленно, стараясь подбородком дотянуться до груди. Можно усилить растяжку, осторожно давя руками на затылок. Не переусердствуйте, чтобы не получить травму. Удерживайте растяжку 10 секунд перед тем, как отдохнуть.

Рис.2 Экстензии с головной лямкой



Ссылки:

1 Alricsson M, Harms-Ringdahl K, Larsson B, Linder J and Werner S. Neck muscle strength and endurance in fighter pilots: effects of a supervised training program. Aviat Space Environ Med, 75: 23-28, 2004.

2 Basmajian, J.V. and C.E. Slonecker. Grant's Method of Anatomy. A clinical Problem Solving Approach. 11 th edition. Williams and Wilkins, Baltimore, 1989, pp.441-542.

3 Clemente, C.D. Anatomy, A Regional Atlas of the Human Body. Second edition, Baltimore, Urban & Schwarzenberg Pub. Co., 1981, pp. 507-530.

4 Cross KM and Serenelli C. Training and equipment to prevent athletic head and neck injuries. Clin Sports Med, 22: 639-667, 2003.

5 Falla D, Jull G, Rainoldi A and Merletti R. Neck flexor muscle fatigue is side specific in patients with unilateral neck pain. Eur J Pain, 8: 71-77, 2004.

6 Moore, K.L., A.M. Agur. Essential Clinical Anatomy, Baltimore, Williams & Williams, 1995, pp. 409-428.

7 Squires B., M.F. Gargan M.F. and G.C. Bannister. Soft-tissue injuries of the cervical spine. 15-year follow-up. Journal of Bone & Joint Surgery, 78(6):955-7, 1996.

8 Valkeinen H, Ylinen J, Malkia E, Alen M and Hakkinen K. Maximal force, force/time and activation/coactivation characteristics of the neck muscles in extension and flexion in healthy men and women at different ages. Eur J Appl Physiol, 88: 247-254, 2002.

Важные замечания

Обязательно выполняйте повторения медленно, не допускайте рывков. Быстрый темп может вызвать нежелательные движения в шейных позвонках. Если вы не будете поднимать плечи, как при выполнении шраг, тогда верхние волокна трапеции смогут эффективнее работать в качестве выпрямителей шеи.

Прогресс слишком медленный? Да. Гарантируют ли экстензии шеи, что вы никогда не травмируете этот регион? Нет. Однако сильные мышцы шеи минимизируют риск травмы и обеспечат ускоренное восстановление, если она произойдет. Кроме того, вы получите весьма видимый результат – вы можете и не видеть своей мощной шеи без помощи зеркала, зато от внимания окружающих ее великолепие не ускользнет. *MD*

Энси Мэнинен (Anssi H. Manninen)

Аминокислоты для мышечного роста

Результаты последних исследований

Протеин и аминокислоты, главные составляющие любой спортивной диеты, в последнее время оказались в самом центре оживленных дискуссий и споров. Хотя совершенно ясно, что тяжело тренирующиеся атлеты нуждаются в большем количестве протеина, чем малоподвижные люди (1,2,3), предметом спора обычно становится отсутствие научных доказательств того, что протеиновые аминокислотные пищевые добавки в чем-то превосходят обычную белковую пищу. Чаще всего среди преимуществ указывается удобство использования и хранения, а также возможность поднять потребление протеина без сопутствующего увеличения калоража.

С тех пор, как в США запретили использовать триптофан в пищевых добавках, количество таких добавок значительно сократилось. К снижению их популярности также привели относительно высокая цена и низкие органолептические свойства по сравнению с высококачественными протеиновыми смесями и протеина гидролизатами. Кроме того, не существует данных о какой-либо пользе использования свободных аминокислот для простого обогащения протеиновой диеты. Однако могут наступить такие времена, когда применение аминокислот станет более эффективным, чем потребление высокобелковой пищи и протеиновых пищевых добавок.

Новое исследование аминокислот

Целью недавнего исследования доктора Николаса Рэйтемса (Nicholas Ratamess) и коллег стало изучение влияния аминокислот на мышечную силу, мощность и высокоинтенсивную выносливость во время коротких тренировочных перегрузок с использованием отягощений. (4) (Под перегрузками подразумеваются короткие тренировочные фазы, в которых объем и интенсивность упражнений превышают норму.) Гипотеза авторов эксперимента состояла в том, что путем ускорения восстановления между тренировками, аминокислоты поддержат мышечную силу и мощность в условиях инициального непривычного стресса во время перегрузок на тренировках с отягощениями.

Для проверки этой гипотезы были подобраны две группы субъектов (группа аминокислот и плацебо), которые следовали тренировочной программе, подразумевающей высокоинтенсивный тренинг на протяжении четырех недель и сокращение объемов/частоты тренировок в следующие две недели. Первая фаза состояла из двух недель умеренноинтенсивных, высокообъемных тренировок с отягощениями и двух недель высокоинтенсивных и низкообъемных тренировок. Собственно перегрузки достигались ежедневными тренировками всего тела, что минимизировало степень восстановления между ними. Каждые две недели ученые фиксировали показатели силы, мощности и высокоинтенсивной выносливости.

Субъекты аминокислотной группы потребляли всего 0,4 грамма аминокислот на каждый килограмм веса тела ежедневно, разделяя их на три приема. Кроме того, каждый из них принимал аминокислоты отдельно от пищи – за час до нее или через два часа после. Состав аминокислотной пищевой добавки приведен в таблице 1. Участники группы плацебо выполняли то же самое. Согласно заявлению авторов эксперимента, никто из субъектов не принимал каких-либо лекарств, других пищевых добавок или анаболических средств, которые могли бы исказить результаты наблюдений.

Выяснилось, что показатели в одном максимальном повторении (1ПМ) в приседаниях и жимах лежа через неделю тренировок значительно снизились в группе плацебо, а в аминокислотной группе подобных изменений не наблюдалось. После второй недели тренировок показатели группы плацебо в 1ПМ в приседаниях и жимах лежа остались на том же уровне, тем временем как в аминокислотной группе заметно выросли. Пиковая мощность в баллистических жимах лежа значительно увеличилась в группе плацебо после второй недели данной тренировочной системы, а в группе аминокислот таких изменений отмечено не было. После четвертой недели в группе плацебо показатель пиковой мощности в баллистических жимах лежа не изменился, но в аминокислотной группе была отмечена тенденция к подъему. Никаких изменений в величине мышц, минеральной плотности костей и композиции тела не наблюдалось ни в одной группе. По мнению ученых, длительность эксперимента, вероятно, была недостаточной, чтобы его участники смогли увеличить мышечную массу.

Каким образом аминокислоты повышают результативность?

Механизм или механизмы, при помощи которых аминокислотная пищевая добавка повысила результативность, пока не ясны. Однако в ее состав входило довольно много аминокислот с разветвленными цепочками (BCAA) (лейцин, изолейцин, валин), эргогенные, антикатаболические и анаболические эффекты которых относительно хорошо изучены. Эти аминокислоты интересны еще и тем, что катаболизируются в основном в скелетных мышцах.

Доктор А. Элвестрад (A. Alvestrad) с коллегами обнаружили, что лейцин снижает скорость деградации мышечного протеина даже у неактивных субъектов, (5) что, как предполагают доктора Е. Бломстрэнд (E. Blomstrand) и Е.А. Ньюсхоулм (E.A. Newsholme), может помочь восстановлению регулярно тренирующихся атлетов. (6) Далее, доктора Кумбес (Coombes) и МакНатон (McNaugton) исследовали влияние BCAA на индикаторы мышечных повреждений после продолжительных физических упражнений. (7) Они пришли к выводам, что BCAA значительно сокращают уровень креатина киназы и лактата дегидрогеназы в плазме после окончания тренировок, что говорит о снижении степени мышечных повреждений.

Ученые исследовали эффекты комбинации сывороточного протеина, BCAA и глютамина на различные физические параметры тренирующихся мужчин на протяжении десяти недель. (8) Одна группа получала только 40г сывороточного протеина, другая - 40г сывороточного протеина плюс 5г глютамина и 3г BCAA. Обе группы тренировались по программе, нацеленной на мышечный рост. Группа протеин+BCAA+глютамин продемонстрировала более высокие результаты.

И, наконец, доктор Е. Бломстрэнд (E.Blomstrand) с сотрудниками специализировались на изучении BCAA, как средства торможения общего утомления во время продолжительных физических нагрузок, таких как марафон, бег на лыжах или футбольный матч. В результате приема 7,5-20 грамм BCAA до и во время упражнений некоторые субъекты сообщили об улучшениях как физического (9), так и психологического (10) состояния. Однако стоит отметить, что подобные исследования пытаются лишь копировать реальные условия работы атлетов, поэтому их научная ценность невысока. В хорошо контролируемых лабораторных исследованиях прием BCAA не оказал никакого влияния на результаты продолжительных упражнений.

Таблица 1. Состав аминокислотной пищевой добавки, использованной в исследовании

Аминокислоты	мг/таблетка	г/100 г
Лейцин	250	27,2
Лизин	130	14,1
Изолейцин	125	13,6
Валин	125	13,6
Треонин	70	7,6
Цистеин	30	3,3
Гистидин	30	3,3
Фенилаланин	20	2,2
Метионин	10	1,1
Тирозин	6	0,7
Триптофан	4	0,4

Выводы

Прием аминокислот оказался эффективным способом предотвращения снижения мышечной силы и мощности, обычно имеющим место в условиях инициального стресса во время физических перегрузок в рамках тренинга с отягощениями.

Шарлатаны-нутриционисты

Недавно я прочитал две книжные новинки по нутрициологии. В одной из них я обнаружил такие вещи, с которыми я в корне не согласен. Итак, по порядку. «Протеиновые пищевые добавки очень дорогие и хуже усваиваются, чем обычная белковая пища. Кроме того, если заменять ими обычную пищу, они представляют явную опасность для здоровья».

Это совершенно не так! Протеиновые порошки отличаются высоким биологическим качеством и уж, конечно, не представляют «явной опасности». Влияние диетических протеинов на почечную функцию обсуждается уже 50 лет. В случае уже ослабленной ренальной функции потребление меньших количеств протеина может затормозить наступление отказа почек, поскольку снижается нагрузка на почки и минимизируется гломерулярная фильтрация. Взрослым людям часто рекомендуется избегать высокопротеиновой пищи, чтобы минимизировать гломерулярную фильтрацию, однако не существует связи между потреблением протеина и прогрессированием почечной недостаточности в процессе старения организма.

Далее: «Сывороточный протеин весьма популярен среди атлетов, которые хотят увеличить мышечную массу. Побочный продукт производства сыра, сывороточный протеин, является основным ингредиентом многих протеиновых порошков. Атлетам и вообще активным людям следует знать, что он не увеличивает мышечную массу».

Существует множество доказательств того, что сывороточный протеин способен увеличить сухую массу тела в сочетании с грамотной тренировочной программой. Он обладает высокой биологической ценностью и содержит довольно много аминокислот с разветвленными цепочками. В этом плане особенно интересно большое количество лейцина. Лейцин играет важную роль в метаболизме протеина, и был идентифицирован в качестве ключевого сигнала запуска механизмов его синтеза.

Другой момент, существует разница в скорости усвоения сывороточного протеина и других белков, а также аминокислот в свободной форме. Сывороточный протеин усваивается гораздо быстрее казеина. Доктор Бо (Bohe) и кол-

леги выяснили, что постоянная стимуляция протеинового синтеза (путем непрерывного введения аминокислот) приводит к ослаблению отклика уже через два часа. Таким образом, эффективный источник протеина может быть одним из стимуляторов отклика, который способен усилить задержку мышечного протеина в течение дня.

Более того, некоторые аминокислоты и полученные из сыворотки биоактивные вещества кроме изменений композиции тела имеют и другие положительные эффекты. Многие функции, ассоциирующиеся с аминокислотами и компонентами сыворотки, связаны с работой иммунной системы и поэтому могут быть исключительно важны для интенсивно тренирующихся атлетов. Существующие заявления, что сывороточные пептиды подавляют аппетит, используются для продвижения на рынок некоторых продуктов, но достоверных научных данных по этому вопросу недостаточно.

«Люди сообщают, что во время высокопротеиновой диеты у них снизился уровень холестерина, но из-за отсутствия научных исследований, эти заявления не могут быть приняты в качестве доказательств».

Три независимых группы ученых сообщили, что замена углеводов на протеин в диете благоприятно влияет на композицию тела и кровяные липиды. Кроме того, доктор Дональд Лэйман (Donald Layman) с коллегами также недавно сообщили, что увеличение доли протеина в ущерб углеводам в диете взрослых женщин оказало позитивный эффект на композицию тела, кровяные липиды, гомеостаз глюкозы и уровень насыщения во время эксперимента по программе снижения веса. И, наконец, исследование доктора Ху (Hu) с коллегами представило эпидемиологические доказательства того, что замена в диете углеводов протеином повысило ее качество и снизило риск ишемической болезни сердца у взрослых женщин.

«Большие дозы аминокислот с разветвленными цепочками (ВСАА) могут увеличить концентрацию аммиака в плазме, что может быть токсично для мозга».

Не все исследования сообщают о значительном увеличении концентрации аммиака в плазме в результате приема ВСАА. Фактически, многие исследования указывают на отсутствие этого эффекта и даже на то, что аммиак в плазме и другие маркеры деградации протеина снижаются после приема ВСАА. К тому же, в исследованиях, сообщающих о подъеме аммиака, его уровень был в нормальных рамках, соответствующих показателям атлетов после интенсивных нагрузок или тренировок.

«Послетренировочное питание. Как упоминалось ранее, потребление высокоуглеводной пищи после физической активности ускоряет восстановление запасов гликогена. Поэтому после тренировки следует принимать углеводные напитки».

Хотя необходимы дальнейшие исследования, я думаю, что спортивные напитки, содержащие одни лишь углеводы – это вчерашний день. Хотя их можно порекомендовать выносливостным атлетам, они совершенно не походят представителям силовых/мощностных видов спорта. Я бы порекомендовал принимать высокогликемичные углеводы (мальтодекстрин или глюкозу) со значительным (25-35 грамм) количеством протеина сразу же после тренировки для ускорения синтеза гликогена и протеина.

«Результаты некоторых исследований предлагают дополнительный прием креатина для повышения результативности в высокоинтенсивных видах спорта, например, в тяжелой атлетике... Подтверждений эффектов креатина пока еще недостаточно».

Огромное количество исследований подтверждает эффективность приема креатина моногидрата.

«Исследования подтверждают эффективность кофеина в целях повышения выносливости. Кофеин стимулирует высвобождение жирных кислот, тормозя использование гликогена и отодвигая момент наступления усталости. Разминка перед тренировкой также стимулирует высвобождение жиров, но при этом еще и разогревает мышцы и соединительные волокна, делая их более гибкими и устойчивыми к травмам. Кофеин подобными свойствами не обладает».

Умеренные дозы кофеина повышают результативность в кратковременных интенсивных заездах на велосипеде, гребле, к тому же сокращая время 1500-метрового заплыва. Более того, недавние исследования продемонстрировали, что вызванные кофеином метаболические эффекты весьма разнятся, и кофеин не оказывает никакого эффекта на утилизацию топлива мышцами в течение 10 минут упражнений. Такие результаты говорят о том, что кофеин, должно быть, влияет на дополнительные процессы, связанные со скелетными мышцами и центральной нервной системой, чтобы обеспечить стимулирующие результативность эффекты на многие физические упражнения. ***MD***

Ссылки:

1. Manninen AH (2002) Protein metabolism in exercising humans with special reference to protein supplementation. Masters thesis. University of Kuopio Medical School.

2. Lemon PWR (1998) Effects of exercise on dietary protein requirements. Int J Sports Nutr 8:426-447.

3. Williams, MH (2001) Nutrition for Health, Fitness and Sport. New York: WCB/McGraw-Hill.

4. Ratamess NA, Kraemer WJ, Volek JS et al. (2003) The effects of amino acid supplementation on muscular performance during resistance training overreaching. J Strength Cond Res 17:250-258.

5. Alvestrand A, Hagenfeldt L, Merli M et al. (1990) Influence of leucine infusion on intracellular amino acids in humans. Eur J Clin Invest 20:293-298.

6.Blomstrand E, Newsholme E (1992) Effect of branched-chain amino acid supplementation on the exercise-induced changes in aromatic amino acid concentrations in human muscle. Acta Physiol Scand 146:293-298.

7. Coombes J, McNaughton (1985) The effects of branched chain amino acid supplementation on indicators of muscle damage after prolonged strenuous exercise. Med Sci Sports Exerc 27:S149.

8. Colker CM, Swain MA, Fabrucini B et al. (2000) Effects of supplemental protein on body composition and muscular strength in healthy athletic male adults. Curr Therapeutic Res 61:19-28.

9. Blomstrand E, Hassmen P, Ekblom B, Newsholme EA (1991) Administration of branched chain amino acids during sustained exercise – effects on performance and on plasma concenration of some amino acids. Eur J Appl Physiol 63:83-88.

10. Blomstrand E, Hassmen P, Newsholme EA (1991) Effect of branch-chain amino acid supplementation on mental performance. Acta Physiologica Scand 143:225-226.

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

ТИТАНЫ БЛИЗНЕЦЫ

Ли Прист и Крис Дим атакуют руки, а не друг друга!

Рон Хэррис (Ron Harris)

У Ли Приста (Lee Priest) и Криса Дима (Kris Dim) очень много общего, несмотря на их разное происхождение. Оба иммигранта – Ли из Австралии, Крис из Камбоджи. У них почти одинаковый рост, около 165 см, и возраст. А самое главное, они самые лучшие низкорослые бодибилдеры профессионального ранга! Их вполне можно сравнить со звездами прошлых лет - Момо Беназиза (Momo Benaziza), Франко Колумбу (Franco Columbu), Денни Падиллой (Danny Padilla) и Мохаммедом Маккави (Mohamed Makkawy).

Если присмотреться к ним повнимательнее, то в глаза бросается еще одно сходство – руки, которым бы позавидовали бодибилдеры на 15 см выше и 30 кг тяжелее! Охват бицепса у каждого почти 56 см, что невероятно для такого роста! Во время диеты охват руки все еще больше 52 см. Бицепсы Ли настолько великолепны, что породили, наверное, дюжину статей о себе, добрую часть которых написал я сам. Крис перешел в профессионалы не так давно, но и у него есть несколько статей на ту же тему. Он же вызвал бурю споров в Интернете, потому что многие считали его невероятные трицепсы результатом инъекций Синтола. Трудно поверить, что обычный человек способен построить таких монстров, но со всей ответственностью я заявляю - они натуральные! Ли никогда не обвиняли в использовании Синтола, только в невероятной генетике. А иначе как вы объясните тот факт, что он стал Мистером Австралия еще в подростковом возрасте?

Профессиональный дебют Криса состоялся на шоу в Сан-Франциско, где он стал третьим после Декстера и Ли, и получил квалификацию

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

PRIEST

SCLE

hiek

для участия в «Олимпии». Издатель MD Стив Блэкман посчитал хорошей идеей собрать этих ребят вместе для тренировки рук. Хотя они и одного возраста, Ли уже ветеран – у него за плечами 11 лет соревнований, поэтому мы организовали этакую встречу опытного ветерана и новичка.

К сожалению, для тех, кто любит скандалы, отношения между ними гораздо лучше, чем между Титусом и Камали. Как только закончилась фотосессия с Пером Берналом, мы сели и начали беседу.

MD: Ребята, а вы, случайно, не поклонники друг друга?

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Крис Дим: Я знаю мало бодибилдеров, которые не являются поклонниками Ли в той или иной степени. Около пяти лет назад я пригласил его в свой магазин Max Muscle в Сакраменто, и мероприятие прошло замечательно – он продал тонну постеров! Он вообще очень уважительно относится к своим поклонникам. На самом деле Ли был моим идеалом много лет – именно он доказал, что невысокий бодибилдер может бросить вызов любому профи, если добьется соответствующей формы, размеров и кондиции. Я помню, как один журнал называл его самым популярным профи два или три года подряд. При своей компактности у него замечательные мышцы.

Ли Прист: У меня нет особых кумиров, но я с большим уважением отношусь к Крису. У него отличная фигура, и за последние годы он значительно прибавил в размерах. Факт столь удачного дебюта говорит сам за себя.

MD: Крис, каково было выступать против Ли?

КД: Мечта стала явью! Если бы меня попросили назвать трех моих любимых соревнующихся сейчас бодибилдеров, то это были бы Кевин Леврон, Декстер Джексон и Ли Прист. Я смотрел на этих парней годами, особенно на Кевина и Ли, потому что они дольше выступают. Я был просто в шоке от того, что не только стоял с ними на одной сцене, но и соревновался! Когда меня вызывали для сравнения вместе с ними, я приложил огромные усилия, чтобы не нервничать. Я чувствовал себя человеком, достигшим цели, к которой он очень долго шел.

ЛП: Если бы ты нервничал, то это было бы заметно. Мне ты показался очень спокойным.

КД: Да, я справился, но поверь, внутри было что-то вроде: «О, мой Бог!»

MD: Некоторые говорят, что Крис должен был стать вторым. Что вы думаете об этом?

КД: Я не могу судить. У меня были очень жесткие ягодичные мышцы и бицепсы бедер, вообще весь низ тела, но Ли был еще жестче. Меня не расстраивает то, что я ему проиграл.

MD: Ли, а ты что думаешь?

ЛП: Если бы да кабы. Какое сейчас это имеет значение? Шоу закончено, дело сделано. Никто никогда не бывает доволен результатами, кроме победителя.

Milos Sarcev
MUSCL
40
40

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

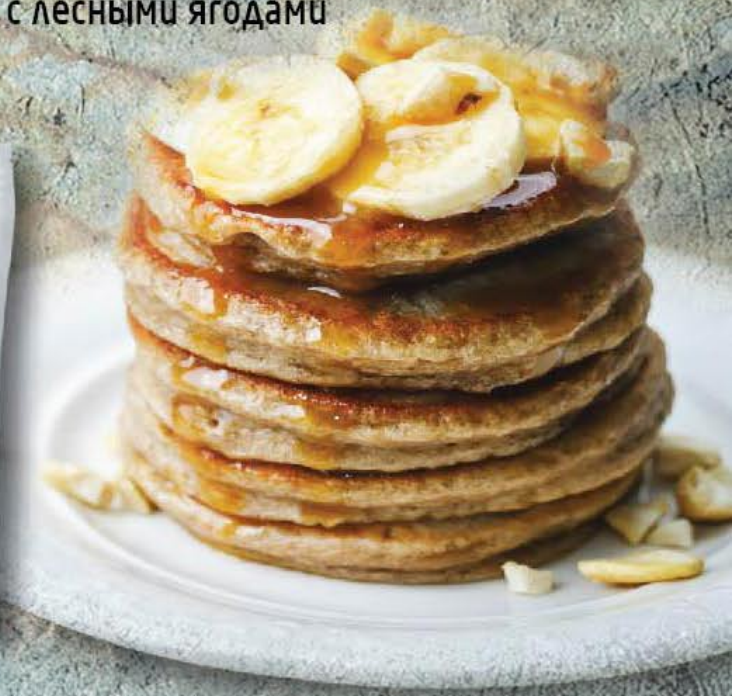
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



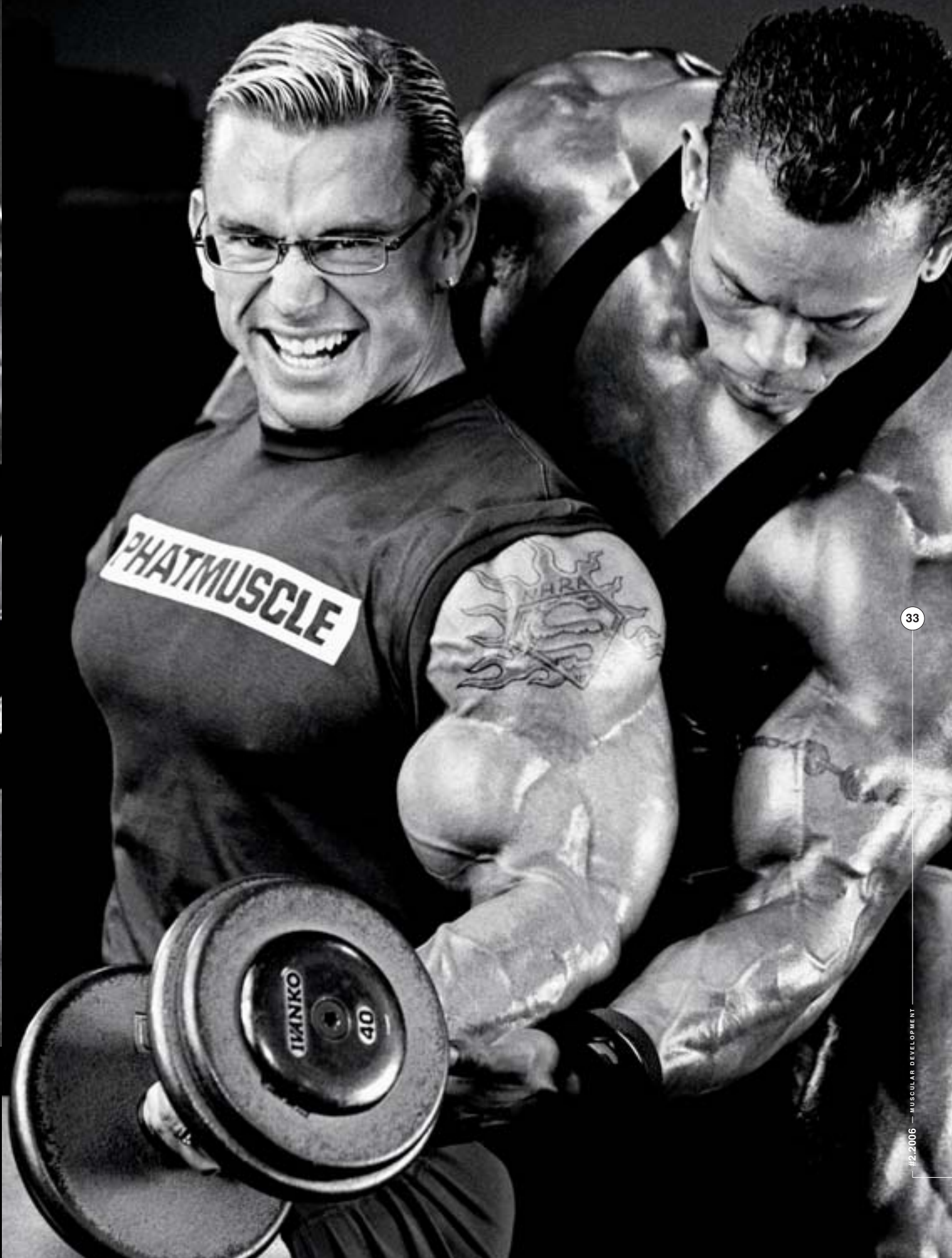
опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Каждый раз после турнира ребята на форумах неделями обсуждают атлетов, их недостатки, исход шоу – что за пустая трата времени? Меня много раз засуживали, но я никогда не позволял этому доставать меня. Я просто начинал готовиться к следующему выступлению. Например, сегодня это мои автогонки.

MD: Ладно, тогда очень интересный вопрос – у кого из вас лучшие руки?

КД: Я думаю, это не так просто. Наши руки совершенно разные по форме. Некоторым больше понравятся руки Ли, некоторым мои. Это вопрос предпочтений. Я считаю, что Ли уверенно обходит меня в предплечьях – у него они выглядят, как би-


PHATMUSCLE
IVANKO
40

цепсы, клянусь! Я не думаю, что кто-нибудь в бодибилдинге, может потягаться с Ли в этом плане.

MD: Ну ладно, Крис, ты можешь снять боевые перчатки – это же MD.

КД: Размеры одинаковые. Я пару раз читал в Интернете статьи, в которых обсуждались наши руки. Это естественно, потому что мы оба маленького роста с большими руками, но я об этом особо не думал. Судьи ведь не только на руки смотрят, важен общий вид. Большие руки не помогут вам в IFBB, если у вас маленькие ноги или нет спины.

ЛП: Правильно, если бы бодибилдинг заключался только в размере рук, то я бы уже выиграл «Олимпию» пять или шесть раз!

MD: Вас беспокоит то, что журналы хотят писать в основном о ваших руках?

ЛП: Я отвечу, если ты не возражаешь, Крис. Я понимаю, что руки – это моя ударная часть тела, и многие ребята хотят узнать, как я их тренирую. Но я уже устал об этом рассказывать! Что говорить-то? Ничего неестественного я для них не делаю, только несколько сетов в нескольких базовых упражнениях. Мне по-

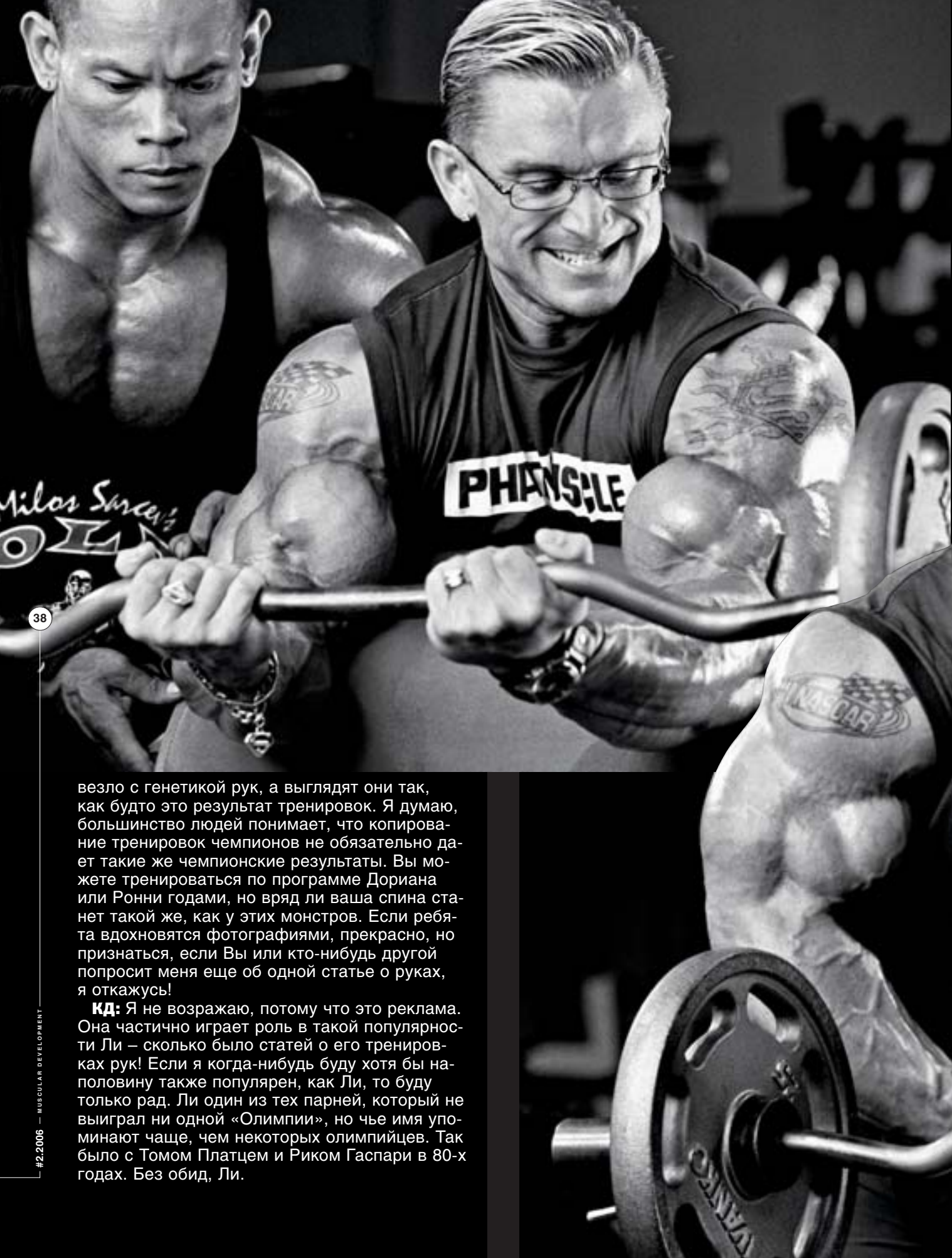
PHATMUSCLE
PRIEST
25

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru



везло с генетикой рук, а выглядят они так, как будто это результат тренировок. Я думаю, большинство людей понимает, что копирование тренировок чемпионов не обязательно дает такие же чемпионские результаты. Вы можете тренироваться по программе Дориана или Ронни годами, но вряд ли ваша спина станет такой же, как у этих монстров. Если ребята вдохновятся фотографиями, прекрасно, но признаться, если Вы или кто-нибудь другой попросит меня еще об одной статье о руках, я откажусь!

КД: Я не возражаю, потому что это реклама. Она частично играет роль в такой популярности Ли – сколько было статей о его тренировках рук! Если я когда-нибудь буду хотя бы наполовину также популярен, как Ли, то буду только рад. Ли один из тех парней, который не выиграл ни одной «Олимпии», но чье имя упоминают чаще, чем некоторых олимпийцев. Так было с Томом Платцем и Риком Гаспари в 80-х годах. Без обид, Ли.

ЛП: Ничего. Я и не думаю, что когда-нибудь выиграю «Олимпию», но я не расстраиваюсь. Меня вдохновляют фанаты, а не титулы.

MD: А как насчет Интернета? Вас беспокоит что о вас пишут?

КД: Я один раз зашел на сайт, чтобы прочитать, что там пишут какие-то идиоты о Синтоле в моих трицепсах, - больше не буду. Большинство этих ребят просто хотят поспорить с тобой. Если им удалось тебя унизить, то день прожит не зря. Особенно им нравится, когда каждый день ты возвращаешься, чтобы продолжить препирательства с ними. А вообще-то форумы больше положительны, чем отрицательны. Обо мне много писали после шоу в Сан-Франциско. Но я больше никогда не буду показывать свои фотографии до выступления. Один раз Милош это сделал, и пошло обсуждение – снова встал вопрос о Синтоле в трицепсах. Такие фотографии нужны идиотам, которые сидят в Интернете только для того, чтобы унижать людей.

ЛП: Судите сами. Согласно информации в Интернете, я уже умер раз двести, сидел на гормоне роста с четырех лет и порвал каждую мышцу своего тела, по крайней мере, десять раз. Любой болван может сказать все что угодно в Интернете, высосать информацию из пальца для собственного развлечения, и всегда найдутся другие идиоты, которые поверят во все и начнут распускать слухи дальше. Бывало, я пытался опровергать подоб-

PHATMUSCLE

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

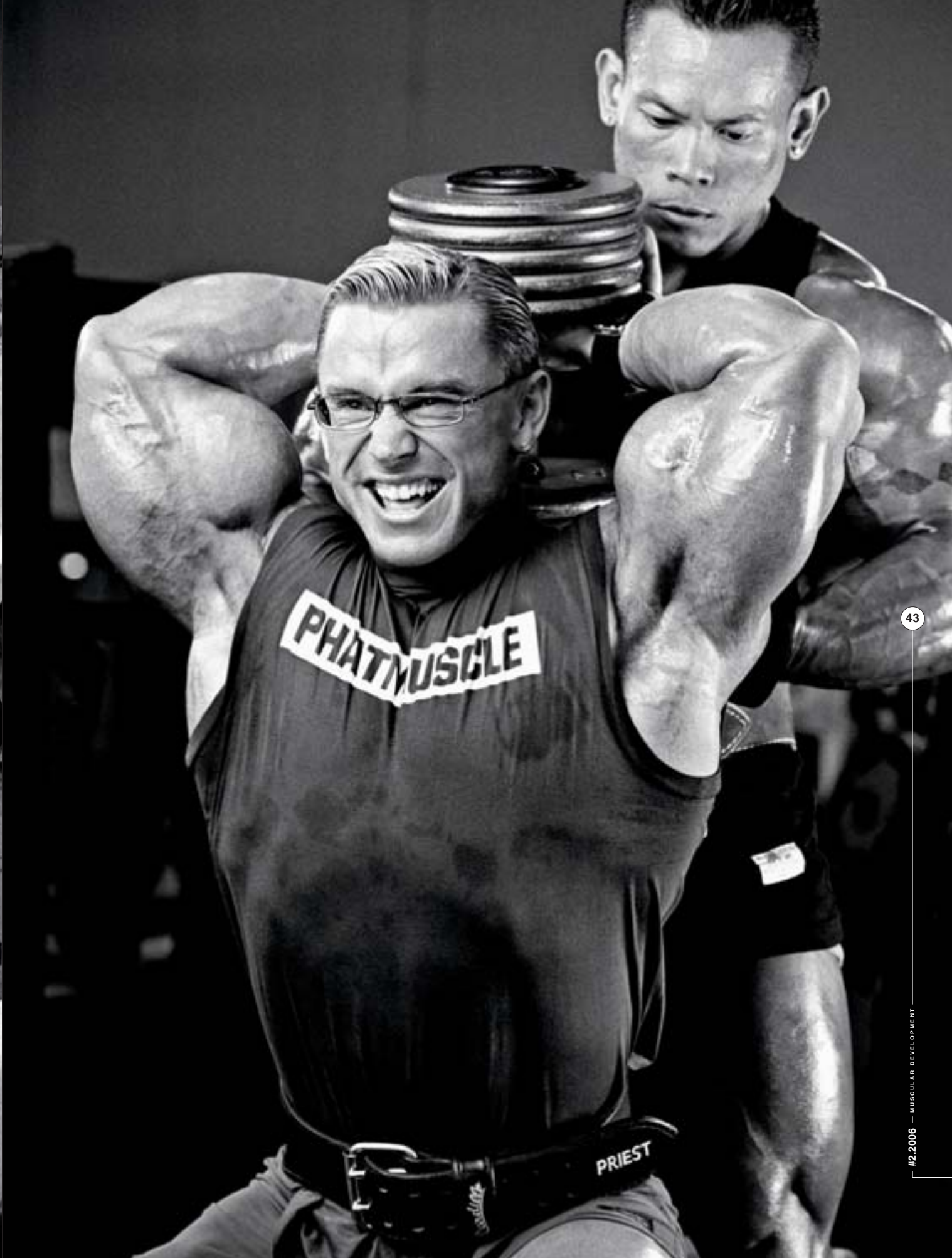
Miles Sanz's
GOLD
PRIEST

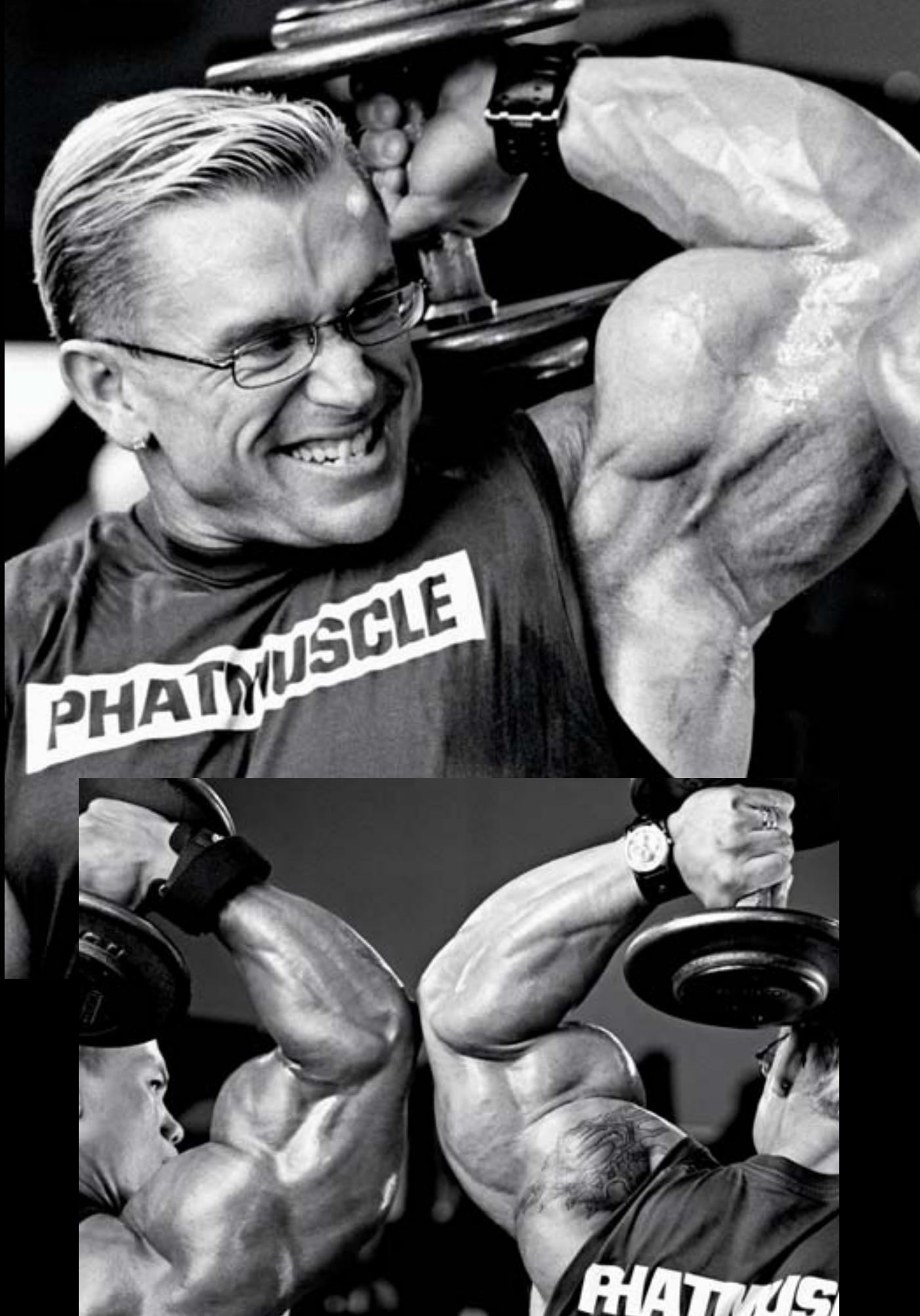
БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

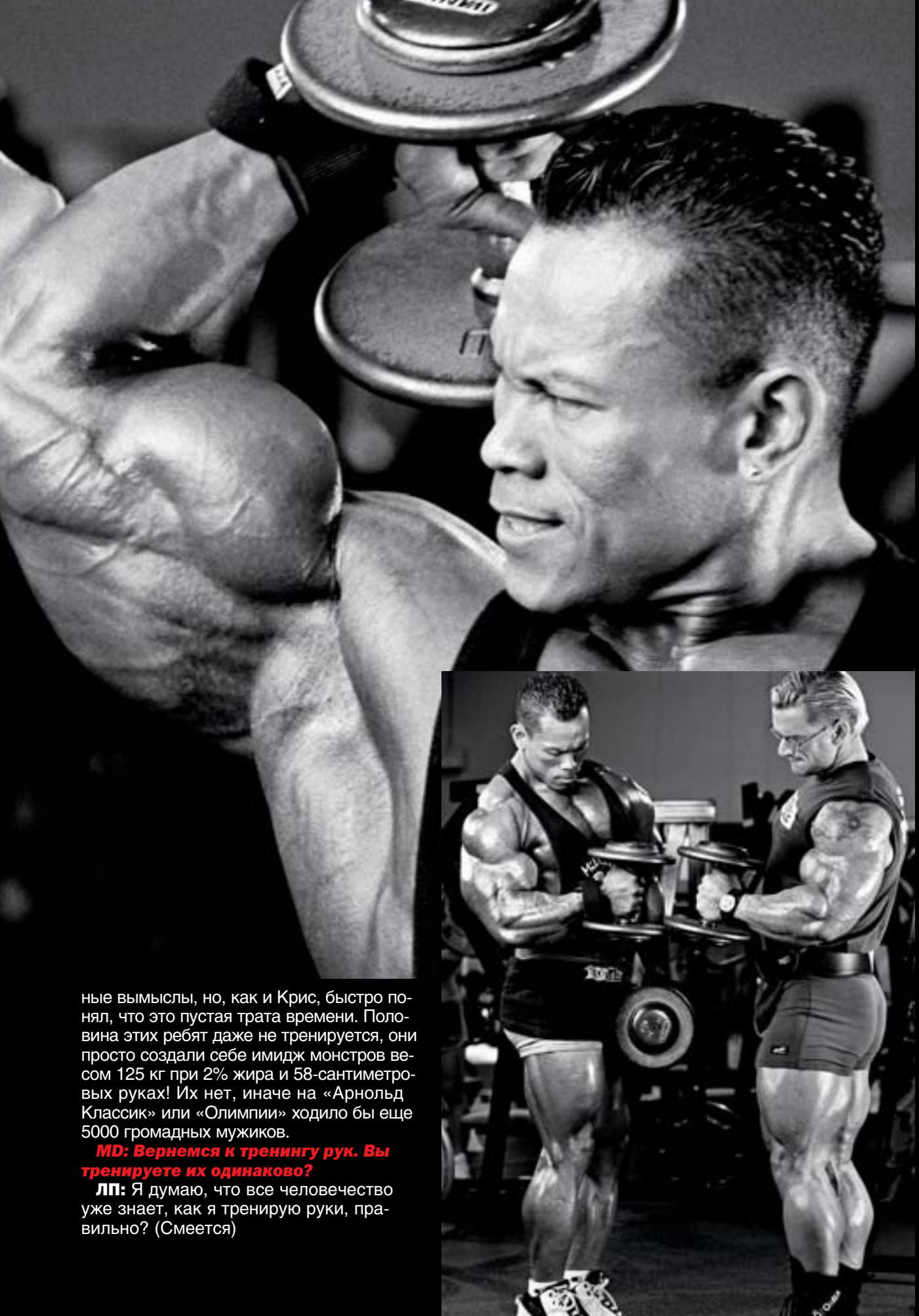
ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!


PHATMUSCLE
PRIEST


PHATMUSCLE
PHATMUS



ные вымыслы, но, как и Крис, быстро понял, что это пустая трата времени. Половина этих ребят даже не тренируется, они просто создали себе имидж монстров весом 125 кг при 2% жира и 58-сантиметровых руках! Их нет, иначе на «Арнольд Классик» или «Олимпии» ходило бы еще 5000 громадных мужиков.

MD: Вернемся к тренингу рук. Вы тренируете их одинаково?

ЛП: Я думаю, что все человечество уже знает, как я тренирую руки, правильно? (Смеется)

PHATMUSCLE

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

IVANKO
25
PHAUSCU

STAY CLEAR

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

КД: Я не думаю, что мы оба делаем что-то особенное, мы спокойно выполняем свою работу.

ЛП: У нас одинаково правильная техника. Я никогда не читинговал ради большого веса и не буду. Различие в том, что Крис любит делать больше повторений. У меня их не более десяти. Как-то я попробовал выполнять подход вместе с ним, но на 20-м повторении бросил – это слишком много для меня.

MD: Хорошо, а у кого руки сильнее?

КД: У Ли. Он вообще сильный парень и все время тяжело работает. Я же стараюсь не перегружать суставы. Не хочу заработать травмы в самом начале моей профессиональной карьеры, я намерен прожить долгую жизнь в спорте.

ЛП: Никто не хочет травм, но нужно преодолевать свои лимиты, иначе не вырасти.

КД: Не поймите меня не правильно, я довольно тяжело работаю в упражнениях для груди, спины и плеч, но не считаю руки той частью тела, которой нужны слишком большие веса. Здесь я стремлюсь к накачке. У Ли уже есть некоторые мелкие травмы, у меня тоже.

MD: Я никогда не слышал о травмах Криса. Что именно?

КД: Единственная проблема – это грыжа, но тут дело в наследственности. Я уже родился с грыжей, как и оба моих сына. Мою ухудшил тренинг. Мне уже делали несколько операций.

MD: Какие у вас отношения? Вы друзья?

(Пауза и короткий смешок Ли)

ЛП: Это серьезный вопрос?

КД: Мы в хороших отношениях, и я очень уважаю Ли, но людей, которых я бы мог назвать друзьями, можно перечислить по пальцам одной руки. У меня много знакомых в мире бодибилдинга, и Ли один из них.

ЛП: Согласен. Что касается числа моих друзей, то мне понадобится еще пара пальцев на другой руке.

КД: Мне Ли очень нравится. У него классное чувство юмора! Готов поспорить, что в школе он был клоуном.

ЛП: Да, что-то вроде того.

MD: Последний вопрос. Как вы думаете, кто из вас займет более высокое место на «Олимпии»?

ЛП: Понятия не имею.

КД: Вы никогда не знаете, чем все закончится, пока не выйдете на сцену и не увидите форму всех участников.

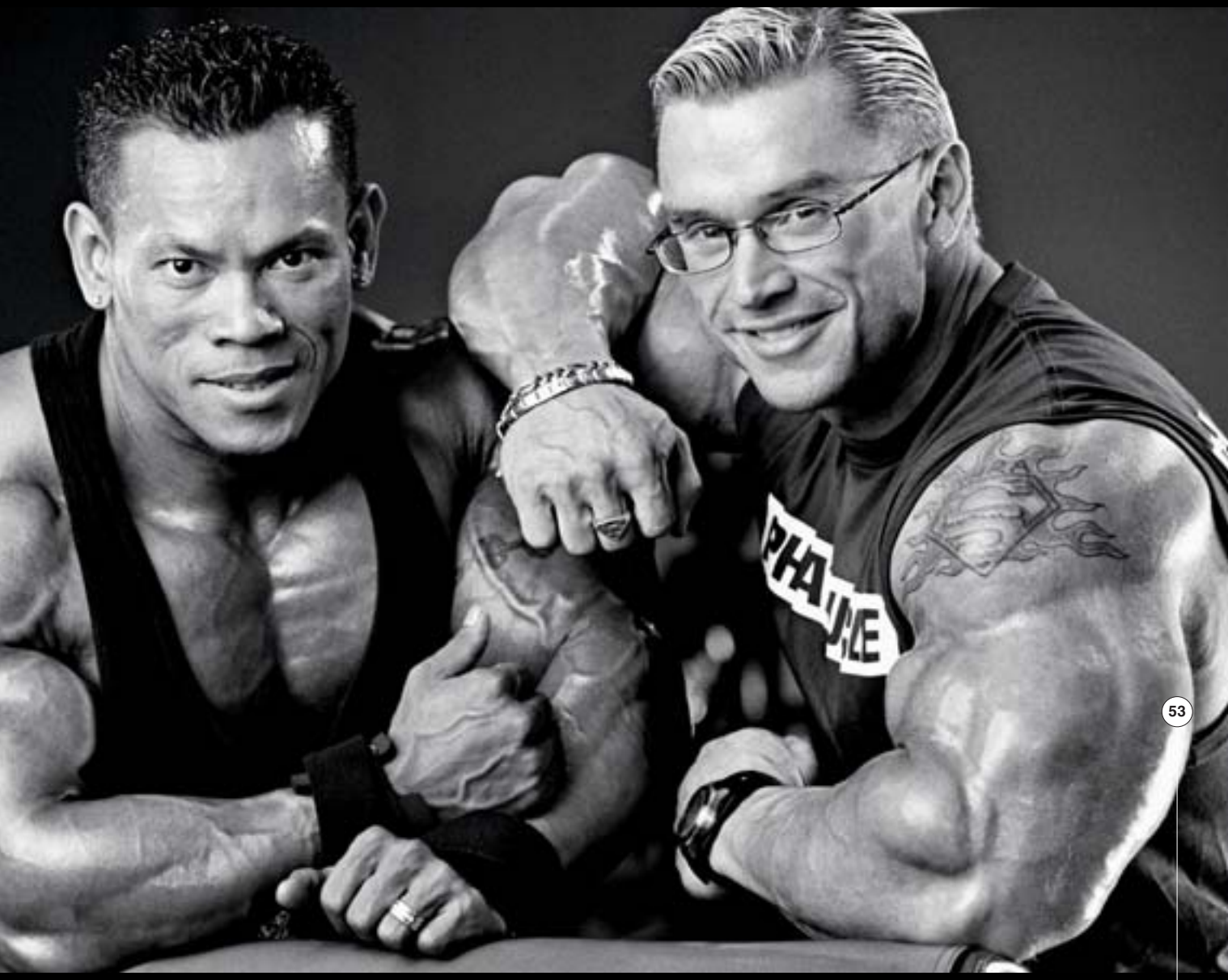
ЛП: Это вообще не мое дело. Все, что я могу делать, это тренироваться и сидеть на диете, чтобы войти в наилучшую форму. Все остальное в руках судей.

КД: Я не хотел бы сказать, что я буду счастлив лишь стоять на сцене «Олимпии», я бы хотел войти в первую пятерку или шестерку. Но Ли выступал здесь бок о бок с Дорианом, Ронни, Флексом и другими звездами много лет. Я слишком уважаю его, чтобы сидеть здесь и говорить, что я смогу победить его на «Олимпии».

ЛП: Могу лишь добавить, что я буду сидеть на правильной диете и выйду в хорошей форме! ***MD***

FATE
Miles Sarcar's
PRIEST

HATUSCLE
PRIEST
ŌTOMIX



Тренировка рук Криса Дима

Бицепсы

Сгибания рук с гантелями стоя	4x10-30
Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта	4x10-30
Сгибания рук в стиле молота	4x10-30

Трицепсы

Жимы вниз на высоком блоке	4x10-30
Трицепсовые экстензии лежа с двумя гантелями	4x10-30
Жимы вниз на высоком блоке с веревочной рукояткой	4x10-30

Предплечья

Обратные сгибания рук в запястьях	4x10-30
Сгибания рук в запястьях	4x10-30

Тренировка рук Ли Приста

Бицепсы

Сгибания рук со штангой	4x6-8
Попеременные сгибания рук с гантелями	4x6-8
Сгибания рук со штангой на скамье Скотта	4x6-8
Сгибания рук в стиле молота или хватом сверху	4x6-8

Трицепсы

Жимы вниз на высоком блоке	3x12-20
Французские жимы лежа	4x6-8
Трицепсовые экстензии над головой с гантелями	4x6-8
Отжимания в тренажере	4x6-8
Жимы вниз на высоком блоке одной рукой хватом снизу	4x6-8

Предплечья

Сгибания рук в запястьях	5x8-10
Обратные сгибания рук в запястьях	5x8-10

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

Мэлвин великолепный

Мэлвин Энтони (Melvin Anthony)

До моих соревнований осталось три месяца, а я только что вернулся с семьей из недельного отпуска. Не могу сказать, что я сильно поправился, но свой строгий режим я, конечно, нарушил. Несмотря на то, что у меня с собой были протеиновые батончики и коктейли, я мог нормально питаться только два раза в день. К тому же, я ел гамбургеры (они-то уж точно к здоровой пище не относятся!). Как Вы думаете, выходить мне на шоу или лучше его пропустить? Мне кажется, что неделя неправильного питания и отсутствия тренировок привела к некоторой потере мышц – не знаю, смогу ли я вернуть их за оставшееся время!

Расслабьтесь – все в порядке! У вас больше времени, чем достаточно, чтобы подготовиться к шоу. На самом деле, это даже хорошо, что вы отдохнули от тренировок и строгого режима со всеми этими яичными белками, куриными грудками, брокколи и остальной «вкусной» диетической пищей. Вы пишите, что не набрали жира – это тоже хорошо. Отдайте себе должное за то, что не пропускали приемы пищи и обеспечивали постоянное поступление в организм протеина (это предотвратило потери мышц), не набросились на все эти вкусности вроде пиццы, чипсов и мороженого, и не испортили своей семье отпуск, настаивая на своем правильном питании и регулярном тренинге.

Если серьезно, то давайте рассмотрим плюсы вашего отдыха, которые, безусловно, есть. Я не собираюсь давать вам напутствие на нарушение диеты, но до соревнований у вас должно быть еще несколько загрузочных дней. Если вы думаете, что мы, профессиональные бодибилдеры, сидим на стопроцентно строгой диете все 12-15 недель до соревнований, то я могу рассказать вам несколько историй о ребятах, невероятным образом нарушающих режим питания, в которые вам трудно будет поверить. Один профи, звезда бодибилдинга, бывало появлялся в МакДоналдсе за пару недель до шоу и съедал по двадцать порций(!) всевозможных гамбургеров. При этом потом он умудрялся даже очень неплохо выступать!

Я и сам несколько раз нарушал диету во время подготовки, но это редко негативно сказывалось на самом выступлении. Тут как в случае с не очень удачными тренировками – вы можете расстроиться, а можете просто вернуться в колею и продолжить работать. Бодибилдинг во многом ментальный вид спорта, особенно во время диеты. Если ментально вы сильны и не меняете своих целей, то все будет в порядке. Итак, возвращайтесь к тому, на чем вы остановились до начала отпуска, и продолжайте идти к своей цели! Желаю удачи на соревнованиях!

Несколько недель назад во время максимальной попытки в жиме лежа я травмировал плечо. Теперь я не могу тяжело работать со свободными весами в жимах как для груди, так и для плеч. Я могу тренироваться или с легкими весами, выполняя по 15-20 повторений, или довольно тяжело на тренажерах. Сейчас я занимаюсь на тренажерах, и все еще добиваюсь хорошей накачки и мышечной болезненности, но не такой, как раньше со свободными весами. Я пока боюсь возвращаться к гантелям и штанге. Что бы Вы сделали на моем месте – тренировались бы легко со свободными весами или потяжелее, но на тренажерах?

У меня тоже в свое время была травма плеча, тогда я занимался футболом в колледже, поэтому я очень хорошо вас понимаю. Вообще-то, если травма ближе к бурситу, как было у меня, то вам стоит позаботиться об укреплении мышц, окружающих головку плечевой кости: подостной, надостной, малой круглой и подключичной. Эта группа малых мышц известна под общим названием мышц суставной сумки плечевого пояса. Они отвечают за внутреннее и внешнее вращение плечевой кости в плечевом суставе, поэтому этими движениями вы и займетесь с легкими весами и в высоком числе повторений.

Для улучшения функции вращения наружу, сидя или стоя, согните руки в локтях под прямым углом и разведите в стороны. Плечевые отделы рук и предплечья должны быть параллельны полу, в руках легкие гантели. Теперь в локтевых суставах поворачивайте предплечья вверх, пока ладони не будут смотреть вперед, а гантели не окажутся около ушей. Выполняйте по 20-30 повторений и даже не думайте брать гантели тяжелее 2-4 кг. Я бы даже начал с еще более легкого веса, чтобы прочувствовать динамику движения. Можно выполнять похожее движение для одной руки, лежа на боку. В таком случае вы будете отводить предплечье от торса.

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

Мэлвин великолепный

Для проработки функции вращения руки внутрь вы точно так же согнете руки в локтях, но вращать их будете в противоположном направлении. Лучше всего выполнять это упражнение, лежа на скамье с обратным наклоном и перемещать предплечья от головы к талии. Однако также есть и вариант для одной руки, лежа на боку.

Некоторым людям в данных упражнениях удобнее работать с блоками. Я всегда выполняю эти упражнения перед жимами для груди и плеч, и у меня нет проблем с плечами. И еще одна распространенная ошибка: никогда не выполняйте никаких упражнений за головой – тяг за голову, жимов из-за головы или подтягиваний к затылку. Они ставят плечевые суставы в очень уязвимое положение, выворачивая их наружу. Травма – это лишь вопрос времени. И, наконец, всегда тщательно разминайтесь перед работой с большими весами и никогда не поднимайте больше, чем вы можете, естественно, сохраняя при этом правильную технику. Вам может показаться, что вы ускоряете свой прогресс, но если вы еще раз травмируете плечо, то прогресса не будет очень и очень долго, уж поверьте мне.

Я сижу на диете уже около месяца и у меня постоянно возникает одна и та же проблема: правильно питаться в течение дня несложно, но часов в десять вечера меня одолевает жуткий голод! Все, о чем я могу думать, это пицца, мороженое, булочки и сладкие хлопья. У Вас бывает такое? Если да, то, как Вы с этим справляетесь?

Думаю, что все мы сталкиваемся с такой проблемой. Может быть, так задумал Бог, но вечер - самое тяжелое время для диеты. Вот, что делают обычные люди. Они пропускают завтрак (если не считать завтраком кофе и бутерброд, я лично не считаю), легко обедают, а потом вечером набрасываются на свой холодильник. Это и понятно – ведь они не ели целый день. Но и у бодибилдеров, которые регулярно едят, вечером возникает такой же жуткий голод, особенно на фоне нехватки углеводов.

Лично я просто стал потреблять больше здоровых жиров, например, оливковое масло или льняное. Я употребляю некоторое количество с каждым блюдом. После этого вечерний голод значительно утих. Даже когда я периодически позволяю себе съесть то, что не должен, я понимаю, что не очень-то и хочу этого, а порции теперь стали меньше, чем раньше, значит, диета не особо нарушается. Попробуйте сделать, как я. Еще один выход – диетические продукты без сахара. Это конфеты, «шоколад» (который на самом деле таковым не является) и другие сладости с нулевым содержанием сахара и очень низкой калорийностью. Диетические напитки и желе без сахара – еще один способ утолить тягу к сладкому. Я знаю, что Джей Катлер большой поклонник таких вещей.

Если же все вышеизложенное не сработает, есть еще один проверенный временем и практикой способ унять аппетит. После последнего приема пищи (курятина, рыба или постная говядина) съешьте большую порцию нашинкованного салата-латука с нежирной заправкой. Я съедаю полголовки салата-латука или даже целую, если нужно. Калорий почти нет. Потом все это я запиваю большим количеством воды. Ваш желудок будет настолько наполненным, что ни о какой другой пище вам даже думать не захочется.

Я не занял первое место на соревнованиях, но уверен, что должен был выиграть! После шоу даже совершенно незнакомые люди подходили ко мне и говорили, что меня засудили. Парень, занявший первое место, до этого три года подряд становился вторым, а теперь я думаю, что он сдружился с судьями! Я четыре месяца упорно готовился к выступлению, а через три недели у меня следующий турнир, но у меня уже нет никакого энтузиазма. Там снова будут те же самые судьи, и мой соперник снова примет участие. Я думаю, а не пропустить ли мне это шоу и поискать другое подальше отсюда? Как Вы думаете?

Знаете, каждый атлет с приличным соревновательным стажем иногда попадает в ситуацию, когда проигрывает тому, кому не должен был проиграть. В 2002 году Гюнтер победил Ронни на шоу GNC – это самый яркий пример. Это очень субъективный спорт и у судей свои критерии отбора. Здесь все не так, как в других видах спорта, где ваша команда набрала 100 очков, а соперники 90, значит, вы победители, и других мнений быть не может. Я посоветую вам идти и выступать на этом шоу. Вполне вероятно, что через три недели вы будете выглядеть лучше, а тот парень хуже. К первой профессиональной победе я шел 5 лет(!), и много раз у меня возникало желание сдаться, потому что я занимал совсем не те места, на которые рассчитывал. Но я понимал, что, если я буду продолжать самосовершенствоваться, то рано или поздно настанет мой день – так и случилось!

Мэлвин великолепный

Помню одно из своих самых обидных поражений в Орэндж Каунти, где я проиграл в тяжелом весе парню по имени Гордон, которого по всем прогнозам должен был победить. Но вместо того, чтобы сдаться, я с еще большим упорством стал готовиться к выступлению в следующем году. Через год мы встретились, и я победил! Послушайте, если вы продолжите совершенствовать свою фигуру, то у выступлений перед одними и теми же судьями есть преимущества. Когда они оценят ваше упорство и волю к победе, заметят, как вы поработали над слабыми регионами и вышли на сцену в еще более лучшей форме, их уважение к вам только возрастет, и награда не заставит себя ждать. Только не позволяйте себе думать, что вы награждены великолепными для бодибилдинга данными самим Богом, и каждый судья, не признавший вас самым лучшим атлетом на сцене, просто идиот или имеет на вас зуб. Это заметно даже с судейских мест.

У меня довольно большие квадрицепсы, примерно около 75 см в межсезонье при весе 110 кг и 70 см в сезон, когда я вешу 96 кг. Но их форма совершенно прямая, без выпуклой внешней линии! Я попробовал выполнять гак-приседания и жимы ногами с узкой постановкой ног ниже на платформе, но никаких улучшений не заметил. У Вас такая замечательная линия бедра! Поделитесь секретом, как Вы этого добились?

Думаю, что в большей степени своими бедрами я обязан генетике. Они у меня всегда были такой формы, даже когда не отличались особыми размерами по сравнению с верхом тела. Но при помощи тренировок я даже улучшил линию бедра. Во-первых, я всегда приседаю до самых соревнований. Считаю, что бодибилдеры очень многое теряют, отказываясь от приседаний во время подготовки к шоу. Одну неделю я приседаю с узкой постановкой ног, а жимы ногами и гак-приседания выполняю, ставя ноги на ширине плеч. На следующей тренировке ног я приседаю с обычной постановкой ног, а в тренажерах ставлю ноги узко. Проработка ног под разными углами позволяет мне извлечь все лучшее из того, что дала генетика. Не могу обещать, что вы когда-нибудь улучшите внешний изгиб бедер, но если нагружать их под разными углами и достаточно серьезно работать, то вы рано или поздно заметите некоторые улучшения. Вы не написали, как долго вы придерживаетесь узкой постановки ног, но это дело требует времени. Фигуру невозможно изменить за несколько дней. Продолжайте работать и верьте в удачу!

Мой вопрос может показаться глупой шуткой, но он вполне серьезен, поэтому прошу Вас ответить. Мне 20 лет, а бодибилдингом я занимаюсь с 15 лет. В последние два года я активно использовал различные бустеры тестостерона, вроде tribulis terrestris и прогормоны, например, 1-AD. Результаты фантастические! Все считают, что я сижу на стероидах, а я их никогда даже в глаза не видел, за исключением рекламы в журналах. Однако есть одна проблема. Мое сексуальное влечение вышло из-под контроля. Я думаю о сексе 24 часа семь дней в неделю! В колледже я не могу сосредоточиться на том, что говорит преподаватель, а лишь смотрю на девушек и фантазирую, что бы я с ними сделал. Даже в спортзале я не могу сконцентрироваться на тренировке, если рядом есть хотя бы одна девушка. Можете ли Вы предложить какой-нибудь способ решения этой проблемы? Но только я не хочу отказываться от таких классных пищевых добавок!

Это вполне нормально для человека ваших лет. Вы уже перешагнули подростковый возраст, а естественный уровень тестостерона все еще на пике. Наслаждайтесь этим пока можете, потому что это означает еще и то, что сейчас вы сможете получить самый мощный за всю жизнь прогресс в плане набора мышечной массы. И даже не думайте о том, чтобы перейти на стероиды! Вероятно, ваше либидо сильнее, чем у обычного человека. Постепенно такая потенция сойдет на нет, и вы присоединитесь к армии мужчин, зависящих от Виагры или Циалиса.

Кстати, почему бы вам не завести подружку? Я бы даже заговорил о женитьбе, но вам всего лишь 20 лет, и жениться только ради того, чтобы иметь постоянного сексуального партнера – это большая ошибка, которую совершают многие юноши. Я слышал, что такие ранние браки распадаются в течение трех лет в 80% случаев. Не существует пищевых добавок, способных подавить сексуальное влечение. Любой из препаратов, который вы решите принимать для этого, например, эстроген, также убьет ваш мышечный рост и начнет постепенно превращать вас в женщину, обеспечивая гинекомастию и повышение тембра голоса. Поэтому остается только одно - немного потерпеть.***MD***

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Отвечает Декстер Джексон

Декстер Джексон (Dexter Jackson)

Как развить отстающие регионы?

Я перепробовал много различных программ, но мои ноги просто отказываются расти! Даже у некоторых подруг моей сестры ноги толще, чем у меня! Я стесняюсь носить шорты. Как мне набрать размеры и форму?!

Я вас прекрасно понимаю. Ноги – это такая часть тела, которая или растет, как на дрожжах, или не растет вообще. Давайте попробуем проанализировать ваши отстающие регионы и понять, почему они не растут. Позвольте мне задать вам несколько вопросов. Кстати, их можно отнести к любой отстающей мышечной группе.

Вопрос 1: Вы регулярно тренируете ноги? Ни одна мышца (а тем более упрямая) не вырастет, если вы не будете ее регулярно прорабатывать. Вы можете бомбардировать ее с адской интенсивностью, но если вы делаете это изредка, то просто теряете время. С таким же успехом вы могли бы вообще ничего не делать.

Вопрос 2: Как часто вы тренируете ноги? Ноги – это самая большая и мощная мышечная группа, а таким мышцам нужно больше времени на восстановление после высокообъемных и интенсивных тренировок, необходимых для роста. Мощные тренировки ног значительно перегружают весь организм. Если вы действительно тяжело тренируетесь, то одного раза в неделю достаточно.

Вопрос 3: Нагружаете ли вы ноги на отдельной тренировке? Их стимуляция требует огромных энергетических затрат, поэтому тренировать ноги нужно в отдельный тренировочный день. Некоторые ребята даже разделяют тренинг ног пополам (квадрицепсы и бицепсы бедер в один день, икры в другой). Ноги очень тяжело тренировать - это все равно, что бежать с максимальной скоростью столько, сколько сможете. Поэтому после хорошей тренировки ног вы должны еле-еле идти.

Вопрос 4: Какой объем ваших тренировок? Многие ребята заблуждаются, считая, что все большее количество сетов – это ключ к правильному тренингу отстающих частей тела. Им бы следовало сконцентрироваться на интенсивности каждого сета, а не на их количестве! Если вы будете высокоинтенсивно работать в каждом сете, то у вас никогда в жизни не хватит сил на 25 подходов в рамках одной тренировки. Так что лучше сосредоточьтесь на интенсивности и качестве сетов, прежде чем подумать об увеличении объемов нагрузки.

Вопрос 5: Вы выполняете базовые упражнения? Я имею в виду приседания. Это самое эффективное упражнение для развития ног. Я выполняю их с 13 лет, и они до сих пор составляют основу моей тренировочной программы для ног. Приседания исключительно болезненны и поэтому самым эффективным образом борются с худобой ног. Обычно то, что тяжело дается, то и работает. Обходных путей нет. Конечно, жимы ногами, экстензии, сгибания ног и гак-приседания тоже неплохие упражнения, но для реального увеличения размеров ног нужны приседания. Я верю в эффективность базовых упражнений, и нет ничего более базового, чем приседания со штангой.

Вопрос 6: У вас правильная техника? В упражнениях для ног она должна быть идеальной. Если не так, то вы рискуете получить травму, а мышечному росту можете сказать до свидания. Будьте разумны: начните с легких весов

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

и убедитесь, что вы все делаете правильно, и только потом увеличивайте нагрузку.

Это фундаментальные вопросы, на которые вам нужно ответить. Для успешной борьбы с отстающими регионами нужно учитывать все аспекты. Вот пример тренировочной программы для начала:

Базовый удар	
Приседания	4x6-12
Жимы ногами	3x6-12
Экстензии ног	3x10
Сгибания ног	3x10

Выполняйте эту программу раз в неделю. На первый взгляд, этого покажется мало, но если вы учтете все то, что я сказал выше, то таких тренировок будет вполне достаточно для обеспечения мышечного роста. Доводите каждый сет до отказа. Работайте до тех пор, пока вы больше не сможете выполнить ни одного повторения, - это единственный способ сподвигнуть мышцы на новый рост.

Вы еще спрашиваете, каким образом можно добиться рельефа, одновременно становясь больше. Нужно выбрать что-нибудь одно. Мышцам постоянно нужны калории, 24 часа в сутки. Вы не можете строить мышцы без адекватного потребления протеина (по крайней мере, 3 грамма на килограмм веса тела), комплексных углеводов и жиров – это вы уже должны знать.

Мышечная прорисовка требует избавления от подкожного жира, что подразумевает снижение калорийности и увеличение кардионагрузки. Если вы попытаетесь одновременно строить мышцы и их прорисовывать, то не сдвинетесь с мертвой точки. Мой вам совет – следовать чистой, сбалансированной диете, чтобы построить фундаментальную массу, перед тем, как начать ее корректировать при помощи более строгой диеты. Также старайтесь и в межсезонье оставаться в хорошей форме, чтобы при необходимости быстро войти в соревновательную. Желаю удачи!

Толстая спина

Декстер, я Ваш большой поклонник! У меня проблемы со спиной: она широкая, но не толстая, а точнее, она плоская, как блин! Я хочу сделать ее толще. Вот моя программа:

Тяги штанги в наклоне	***5x6***
Тяги гантели в наклоне	***5x6***
Тяги вниз на высоком блоке	***5x6***
Тяги вниз на блоке узким хватом	***5x6***

Посоветуйте что-нибудь! Заранее спасибо.

Толщины спины всегда не хватает. Но мне кажется, что вы выполняете слишком много сетов. Целых двадцать! Вы что, Ли Прист или Джей Катлер? Если нет, тогда сократите объемы! Двенадцати сетов будет более чем достаточно. Подумайте об интенсивности!

Вы выполняете хорошие упражнения, но проблема может заключаться в недостаточной результативности каждого повторения. Хитрость в том, чтобы заставить именно спину выполнять всю работу, но это требует концентрации и практики, особенно в тягах. Вообще я рискну заявить, что спина – это одна из самых неправильно тренируемых мышечных групп в нашем спорте.

Теперь первое, что вам нужно сделать, - это снизить веса во всех тяговых упражнениях и задержаться на этом уровне, пока вы не научитесь выполнять всю работу в них именно спиной. Давайте рассмотрим тяги штанги в наклоне, как основное упражнение, строящее толщину и ширину спины:

• Возьмите гриф хватом на ширине плеч (используйте кистевые лямки).

• Наклонитесь вперед до угла в 30º.

• Теперь очень важная вещь – визуализация.

• Представьте, что ваши руки – это просто безжизненные тросы.

• Эти тросы имеют крюки, которыми вы цепляетесь к рукоятке блока (создайте этот образ в своем воображении и сохраните его).

• Теперь стяните мышцы спины и подтяните гриф к середине корпуса (чем выше к груди вы будете его тянуть, тем сильнее будут работать трапеции и задние дельтоиды) исключительно силой спины (у вас нет рук, помните?).

• Представьте, как каждая мышца спины сокращается и тянет гриф к талии.

• В верхней точке повторения сильно сводите лопатки вместе.

• Медленно опустите гриф вниз, не переставая визуализировать.

• Повторите.

Понятно, что все это требует серьезного ментального настроя во время работы с большими весами. Именно поэтому я рекомендую перейти на легкие веса, пока вы не освоитесь с техникой. Ее необходимо применять во всех упражнениях для спины.

Кроме того, вам стоит включить в программу мертвые тяги. Никакое упражнение не даст больше массы спине, чем мертвые тяги. Начинайте с легких весов и используйте описанную технику визуализации. Вы можете выполнять и другие упражнения для спины, например, тяги Т-грифа, тяги гантели одной рукой в наклоне, тяги штанги в наклоне обратным хватом, тяги в тренажере Hammer Strength.

Контролируйте работу мышц спины с помощью визуализации. Меняйте упражнения, чтобы нагружать спину под разными углами. Кроме того, такие вариации поддержат ваш интерес к тренировкам.

В тяговых упражнениях локти всегда держите близко к корпусу. Если вы развернете их в стороны, то акцент нагрузки сместиться на задние дельтоиды и трапеции. Очень скоро вы дойдете до значительных весов, и развитие спины увенчает ваши усилия.

Отвечает Декстер Джексон

В заключение скажу, что в построении великолепной спины нет никакого секрета, но запомните одну вещь: тренинг с визуализацией не так уж прост, над этим надо работать. Все зависит от вас. Успехов!

Вы не самый лучший на этой земле

Декстер, время спуститься на землю. Непобедимых нет! Я читал, будто Вы думаете, что можете победить каждого на этой планете, за исключением Ронни Коулмэна. Ваше самомнение значительно выросло после недавних успехов? Вам стоит трезво оценить себя. Существует разница между позитивным настроем, уверенностью в себе и высокомерием. Разве Вы не профессионал? Не поймите меня неправильно. Я вовсе не ненавижу Вас. Но когда Вы говорите о Вашем богом данном таланте, помилуйте! Вы можете проиграть! Джей может проиграть! Любой может проиграть! Даже Ронни. Я поклонник бодибилдинга уже много лет, и часто вижу, как атлеты начинают меняться, выиграв несколько шоу. Но это непрофессионально. Вернитесь на землю, Декс! Вы не будете выигрывать всегда, Вы не будете бодибилдером вечно!

Ух ты! Мне нужна минута, чтобы отдышаться от такой атаки. Вы пишите, что не ненавидите меня, но, если я все верно прочитал, особой любви тоже не чувствуется.

Во-первых, откуда вы взяли мои слова? Из какого контекста? Когда меня спрашивают о моих шансах на победу в предстоящем шоу, я говорю то, что думаю. Основываясь на результатах этого и прошлого сезонов, единственный человек, которого я должен победить, - Ронни Коулмэн. Это не высокомерие – это чистая правда. Итак, у меня есть шанс стать вторым после Ронни, обойти его я пока не могу. Ронни неприкасаем.

Я же буду первым человеком, который признает, что вероятность проигрыша есть всегда. Посмотрите на мою карьеру, и вы увидите много неудач. Я оцениваю каждого соперника, основываясь на сравнении его сильных и слабых сторон с моими. Согласно этим критериям, могу сказать: если я выйду на сцену в форме, то у меня есть отличный шанс победить каждого, за исключением Ронни, хотя у всех тоже есть шанс победить меня.

Шоу – это соревнование. Кто-то должен проиграть, чтобы был победитель. Мы все это понимаем. Поэтому когда, например, Джей Катлер говорит о своих шансах на победу в данном турнире, никто из нас не принимает это на свой счет. По крайней мере, никто не должен. Когда я побеждаю Джея Катлера – это Джей Катлер соперник, но не Джей Катлер человек. Это разные понятия.

Теперь о моем богом данном таланте. Когда я такое говорил?! Что за глупое заявление! Я никогда не думал об этом и не собираюсь думать. Я человек скромный. Успех не приходит за один день. Я шел к этому долго и упорно. Я ценю все, что достиг, потому что ничего в этой жизни не дается просто так.

Люди, которые давно знают меня, скажут вам, что я совершенно не изменился. Я все такой же, каким был, когда еле-еле входил в первую десятку на каждом турнире, или когда перешел в профессионалы в среднем весе. Я думаю и говорю все те же вещи. Отличие может быть в том, что тогда моим мнением никто не интересовался. Теперь же все вдруг начинают спрашивать меня о том и об этом, что мне очень даже нравится. Это признак успеха.

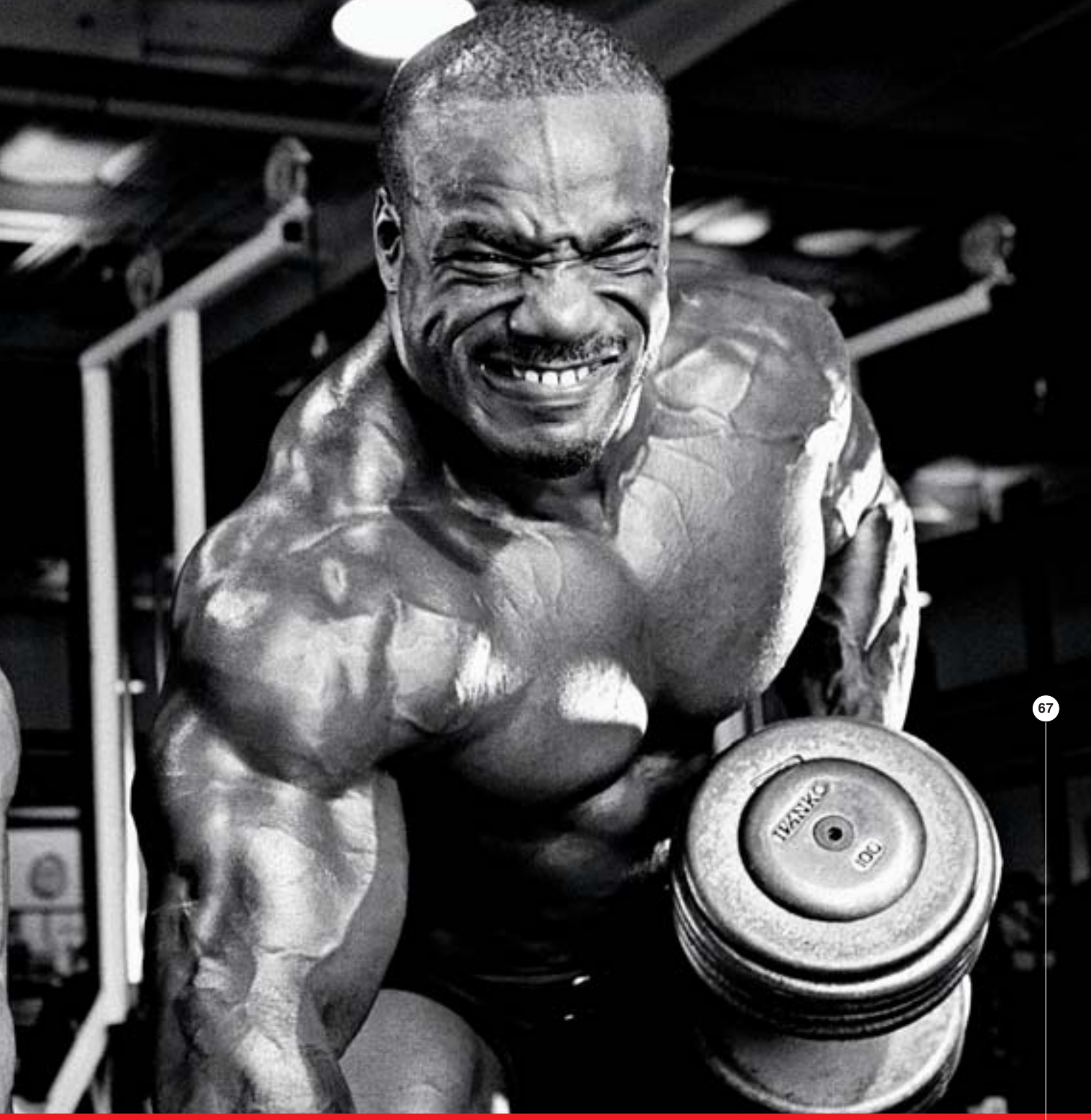
Только потому, что никто никогда не слышал от меня ни слова, не означает, что мне нечего было сказать. Теперь же, когда меня цитируют в журналах, люди говорят: «У Декстера самолюбие разыгралось». Дело в том, что меня просто начали печатать. Я ведь не хожу по улицам со своими проповедями. Все знают, что я никогда не высказывал свое мнение, если меня об этом не спрашивали. Более того, перед соревнованиями я стараюсь не строить прогнозов. Я хочу, чтобы моя фигура говорила сама за себя. Болтовня ничего не стоит!

Я думаю, что это касается каждого. Пока Джей и Ронни не стали выигрывать, никто не слышал ни слова от них, но потом их начали цитировать, что многие люди восприняли, как разыгравшееся самолюбие. Нельзя судить так о людях.

И в заключение хочу сказать: я понимаю, что победы не вечны. Я никогда такого не говорил. Не знаю, где вы все это взяли, но запомните следующее: я всегда буду бодибилдером, пока меня не упакуют в деревянный ящик! Никто не в силах отнять у меня это - ни вы, ни Ронни, ни Джей, ни кто-либо еще!

Увидимся на «Олимпии»! ***MD***

ЧЕМПИОНСКАЯ СПИНА



Виктор Мартинез и Крис Кормье - шоу широчайших!

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

Согласен, что это весьма банально - взять двух профессиональных бодибилдеров с какой-нибудь одинаково развитой частью тела, например, великолепной спиной, сфотографировать их за выполнением серии упражнений, затем провести с ними интервью о том, как они тренируют эту часть тела, что они думают друг о друге и так далее. Но послушайте, это работает! На следующий день после «Олимпии» в 2004 году издатель и главный редактор MD Стив Блэкман пригласил Криса Кормье и Виктора Мартинеза, чтобы вместе с Пером Берналом провести фотосессию тренировки спины. Виктор был воодушевлен своей второй профессиональной победой на шоу GNC, а Крис со своими десятью победами на профессиональной сцене собирался в Европу. Соперничество и напряжение витало в воздухе – эти двое за целый час не вымолвили ни слова! Только потом, после съемок, мне удалось их разговорить по телефону.

MD: Ну, ребята, позвольте мне проверить, работает ли эта телефонная станция. Виктор, ты здесь?

Виктор Мартинез: Подожди минутку, Рон.

MD: Алло?

ВМ: Извини, тут рядом со мной едет полицейский, а у меня нет наушника для телефона.

MD: Крис, а ты в Лос-Анджелесе можешь ехать и говорить по телефону?

Крис Кормье: Нет, но у моего Escalade тонированные стекла, и у меня нет гарнитуры к телефону.

MD: Это хорошо, потому что не застань я вас в машинах, я, наверное, никогда бы не получил от вас интервью. Ладно, начнем. В последний момент прошедшая в 2004 году «Олимпия» свелась к соревнованию на лучшую позу «широчайшие сзади». Конечно, это было здорово, но как вы думаете, часто ли турниры сводятся к тому, у кого лучшие размеры и детализация спины?

КК: Иногда судьи вызывают ребят снова и просят показать «двойной бицепс» сзади и спереди, но я не думаю, что дело только в спине – оценивается вся фигура. Парад великолепных спин начался еще с Самира Бану в 1983 году, поэтому здесь что-то может быть.

BM: Я думаю, что турнир «Мистер Олимпия» свелся к соревнованию спин еще в 1984 году, когда начал побеждать Хейни. Он, а потом Дориан и Ронни просто сметали всех в позах для спины. Во фронтальных же позах они вообще были неуязвимыми.

MD: Кто-нибудь из вас когда-нибудь проиграл или выиграл шоу именно из-за спины?

BM: Я бы назвал свое первое выступление – «Mr. Elmo's Gym» среди подростков в 1993 году. Все, что у меня тогда было, так это широчайшие спины и руки, благодаря подтягиваниям.

KK: Мне кажется, что я один из немногих бодибилдеров, которые одинаково хорошо смотрятся в обеих позах для спины – «широчайшие сзади» и «двойной бицепс сзади». Здесь редко наблюдается одновременно и толщина, и ширина. Обычно ребята с более узкими плечами строят больше толщины, их «двойной бицепс сзади» лучшая поза. Во второй позе они не могут показать исключительную ширину. Еще есть ребята с широкими плечами, которые могут развернуть настоящие крылья, но построить толщину им значительно труднее.

MD: Вы удовлетворены развитием своей спины, или есть что-то, требующее доработки?

BM: Форма хорошая, но мне нужно больше толщины, больше массы в районе ромбовидных мышц, как у Ронни или Джонни Джексона. Мертвые тяги хорошо прорабатывают этот регион. Я слышу, как люди говорят о великолепии моей спины, но, по-моему, она еще не закончена.

KK: У меня то же самое – мне всегда хочется чуть больше ширины и чуть больше толщины. Моя спина никогда не была слабым регионом, но я знаю, что она может быть лучше. Спина – это одна из частей тела, которая никогда не бывает переразвитой.

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

MD: Тогда чья спина лучше - Криса Кормье или Виктора Мартинеза?

(оба молчат)

Ну, начните же кто-нибудь!

ВМ: (смеется) Конечно, моя!

КК: А я бы сказал, что моя. Спина Виктора хороша, но у широчайших крепления немного выше. У меня же они низкие, поэтому в позе «двойной бицепс сзади» я выигрываю.

MD: Ну, ладно, у нас много ваших фотографий со спины, поэтому читатели сами смогут оценить.

ВМ: Отлично! Я думаю, что обхожу его по толщине мышц, но широчайшие у него длиннее. Это вопрос предпочтений.

MD: Кроме Ронни, кого вы считаете обладателем лучшей спины в истории?

КК: У последних четырех Мистеров Олимпия были великолепные спины, но если начать анализировать по позам, то у Дориана в его время лучшими были «широчайшие сзади» и «широчайшие спереди», но из-за ширины ему не хватало толщины в позе «двойной бицепс сзади». Я думаю, что Флекс Уиллер обходил его в этой

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

позе, потому что был более узким. Однако Дориан сокрушал его в позе «широчайшие сзади», потому что плечи у него широкие, а точки крепления широчайших мышц расположены высоко.

MD: Вик, а ты что скажешь?

ВМ: У меня другое мнение. Последние три Мистера Олимпия обладали наилучшими спинами всех времен. В свое время они были вне конкуренции!

MD: Что вы делали для спины, когда только начинали тренироваться? Вы вообще тренировали спину тогда?

ВМ: Я подтягивался все время и на всем, что могло выдержать мой вес, - на баскетбольном кольце, на сучьях деревьев и дома на дверном косяке, цепляясь за него пальцами. Клянусь, бывали дни, за которые я в сумме делал 500 повторений!

КК: В школе я выполнял подтягивания и тяги на высоком блоке. В 10-12 лет я уже мог показать широчайшие сзади. А ведь есть 30-летние профи, которые так и не могут правильно принять эту позу.

MD: Полу сейчас около сорока лет, не так ли?

КК: Я не называл никаких имен!

MD: Хорошо. Это был неудачный ход. Диллет говорит, что боль в плече не позволяет ему принять эту позу правильно. Мои сожаления, Пол. А вы, ребята, где научились правильно тренировать спину?

BM: Я мог бы назвать Elmo's Gym, но это было бы неправдой. Я почерпнул многое у разных людей в разных спортзалах Нью-Йорка и сейчас могу сказать, что правильно тренировать спину я начал лишь около пяти лет назад. Мой тренер Виктор Мьюноз показал мне кое-что. Больше всего полезных знаний я почерпнул, наверное, в Johnny Lats Gym.

KK: В Gold's в Венеции, когда я начал работать вместе с Чарльзом Глэссом. Чарльз умеет подстроить любое упражнение под вашу индивидуальную структуру, изменить углы так, чтобы вы смогли прочувствовать работу мышц и добиться лучших результатов. До этого я не обращал внимания на подобные вещи.

MD: Что из того, что вы делали на ранних стадиях тренинга, было правильным, а что нет?

KK: Правильным было то, что я был нацелен на чемпионство и понимал, что без хорошей спины ничего не получится. Однако были и ошибки. Одна заключалась в том, что широкой, детализированной спины вполне достаточно, и я забывал о соответствующей толщине. Другой ошибкой была недооценка базовых упражнений, таких как мертвые тяги, тяги штанги в наклоне и тяги Т-грифа. В Gold's было так много интересных тренажеров, что я каждую неделю пробовал что-нибудь новое.

BM: С самого начала я понимал, как важно чувствовать сокращение мышц спины во время работы, и различные подтягивания помогли мне развить хорошую нейромышечную эффективность. Одной из ошибок было убеждение в том, что чем больше вы наклоняетесь во время тяг штанги в наклоне, тем лучше нагружается спина. Это мне навредило.

MD: Как вы думаете, какие ошибки современных бодибилдеров не дают им построить впечатляющую спину?

BM: Мне кажется, многие из них не выполняют базовые упражнения типа мертвых и других тяг. Они слишком много работают в тренажерах. Я вижу ребят, чуть ли не всю тренировку проводящих на мягких сиденьях тренажеров. Конечно, это удобно, но при серьезной проработке мышц вы должны ощущать некоторый дискомфорт.

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

КК: Я думаю, что главная ошибка - это неправильная техника: ребята подбрасывают отягощения. Простое передвижение веса вовсе не означает, что вы прорабатываете мышцы.

MD: Как вы думаете, молодые люди сегодня уделяют достаточно внимания проработке спины?

КК: Нет, такого никогда не было и не будет. В зеркале вы не видите своей спины, не видна она и в футболке. Всем хочется большой груди и бицепсов. Если люди не собираются соревноваться, то, скорее всего, они не работают над спиной серьезно, и даже соревнующиеся атлеты не всегда уделяют этой части тела достаточное внимание.

MD: Виктор, а ты что думаешь?

ВМ: Я вижу, что они хотя бы пытаются, но при этом используют слишком много тренажеров и блоков. В молодости мне казалось, что все вокруг тренируют только грудь и руки. К скамьям для жимов лежа всегда стояла очередь. Сейчас почти то же самое, но я вижу все больше людей, работающих над спиной и ногами.

MD: Какое упражнение, как вы думаете, сыграло решающую роль в развитии вашей спины?

ВМ: Подтягивания и тяги штанги в наклоне.

КК: Мертвые тяги, тяги штанги в наклоне и тяги гантели одной рукой в наклоне. Это было тяжело, но ведь сработало.

MD: Есть ли какие-либо упражнения для спины, которые вы бы назвали уникальными или редкими?

ВМ: Да – это упражнение на блоках, когда я ставлю между ними скамью...

MD: Кобра на блоках – оно есть на фотографии.

ВМ: Не знаю, как оно называется, но оно нагружает широчайшие мышцы под несколько иным углом. Я могу выполнять его обеими руками или одной.

MD: Я где-то слышал, что его называют «коброй на блоках», когда вы тяните рукоятки вниз, а локти двигаются к бедрам.

ВМ: Пусть будет так. Есть еще одно упражнение, которое я выполняю для трапеций в день тренировки спины. Это что-то вроде тяг вниз узким хватом за голову. Вы не сможете слишком низко подтянуть рукоятку блока – лишь до головы. Это

Schiek

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

упражнение отлично прорабатывает нижний отдел трапеций.

MD: Интересно, я попробую. Ты нагружаешь трапеции два раза в неделю, правильно?

BM: Да, в день тренировки спины я выполняю эти необычные тяги за голову и шраги с гантелями, а на тренировке плеч – тяги штанги к подбородку узким хватом и шраги со штангой за спиной.

MD: Как Джей Катлер, который перенял это упражнение у Ли Хэйни.

BM: Точно.

MD: Как у тебя, Крис? Ты тренируешь трапеции вместе с плечами или спиной, и почему?

КК: В день спины я тренирую широчайшие. Я полагаю, что трапеции больше связаны с плечами, а поэтому тренирую их вместе.

MD: А уникальные упражнения вместе с Чарльзом Глэссом...

КК: О, этого предостаточно! Я даже не буду перечислять. Чарльз почти всегда использует тренажеры так, как никому бы и в голову не пришло! Каждая тренировка – это приключение, потому что Чарльз непредсказуем.

MD: А теперь я хотел бы услышать ваше мнение насчет нескольких очень популярных упражнений для спины. Скажите, как вы считаете, должен ли каждый бодибилдер их выполнять? Первое – мертвые тяги.

BM: Думаю, да, однако есть некоторые факторы. Есть несколько бодибилдеров, которые построили толстую спину от верха трапеций до рождественской елочки на пояснице без мертвых тяг.

КК: Да, такие ребята есть, но их немного.

MD: Как Уилл Харрис, у него великолепная спина, но он ненавидит мертвые тяги. Он никогда их не делал.

BM: Он везунчик, мертвые тяги – это основа всех упражнений. Мне они тоже не нравятся, но это единственный способ построить все эти бугры на спине. Для этого нужны мертвые тяги.

Schiek

MD: А как насчет подтягиваний?

КК: Я считаю, что подтягивания широким хватом очень важны для широкой спины, но существует выбор между перекладиной и тренажерами. Я иногда подтягиваюсь, но это довольно тяжело при весе 130 кг в межсезонье. Если я и выполняю их, то только в начале тренировки, когда у меня еще много сил.

ВМ: Я не согласен. Каждый должен подтягиваться, особенно в первые годы тренинга. Подтягивания замечательно строят связь между мозгом и мышцами. Потом вы можете переключиться на блоки и тренажеры. Я до сих пор подтягиваюсь, это упражнение отлично работает для меня!

MD: Тяги штанги и гантели. Следует ли выполнять эти упражнения со свободными весами или можно добиться того же эффекта на тренажерах и блоках?

КК: Свободные веса эффективнее, потому что они накладывают на мышцы совсем другой тип стресса.

ВМ: Я делаю и то и другое, но чувствую, что больше пользы извлекаю из работы со свободными весами.

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

MD: На тренировках спины вы по большей части используете свободные веса, тренажеры и блоки, или все вместе?

BM: Я бы сказал, большую часть года свободные веса - 80% и по 10% - тренажеры и блоки. Перед шоу я работаю на блоках немного больше.

KK: Все зависит от целей на данный момент. Есть некоторые мышцы, которые можно проработать только при помощи специальных тренажеров.

MD: Можете назвать мне упражнения, которые вы выполняли на последней тренировке спины?

BM: Попытаюсь вспомнить... Итак, подтягивания, тяги Т-грифа, затем тяги гантели в наклоне, но я добрался только до 50 кг. Закончил я тягами к поясу в тренажере, тягами вниз на высоком блоке и мертвыми тягами.

MD: Крис, а ты?

KK: Начал с тяг сидя в тренажере Hammmer Strength, затем сделал тяги вниз хватом снизу в Hammmer Strength, но на самом деле без хвата за рукоятки.

MD: Глэсс в своем репертуаре!

KK: Точно. Затем шли тяги гантели одной рукой в наклоне, тяги гантелей лежа лицом вниз на скамье с выгнутой поверхностью, тяги к подбородку и тяги Т-грифа с пола.

MD: Ух ты! Много тяг.

KK: Ширина спины у меня хорошая, сейчас мы работаем над толщиной.

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Schnek
Schnek

MD: Какой диапазон повторений вы делаете для спины?

ВМ: От 10 до 12.

КК: От 8 до 12.

MD: Вик, твой стиль тренинга меняется от межсезонья к предсоревновательному периоду? Ты перестаешь выполнять какие-то упражнения? Может быть, меняется диапазон повторений или время отдыха между сетами?

ВМ: Я начинаю дольше задерживаться в точке максимального сокращения мышц. Веса становятся чуть легче – обычно в 80-90% от нормальных для меня. Я больше использую блоки, особенно в унилатеральных упражнениях.

MD: Как насчет мертвых тяг, ты выполняешь их перед соревнованиями?

ВМ: До самой последней недели, а тянуть штангу в наклоне прекращаю за месяц.

MD: А повторения все те же - 10-12?

ВМ: Нет, последний месяц около 12-15.

MD: Крис, а у тебя как?

КК: По мере приближения соревнований я выполняю все меньше базовых упражнений со свободными весами. На фоне строгой диеты очень легко получить травму. Повторений я не повышаю, но больше концентрируюсь на сокращении широчайших мышц в верхней точке каждого повторения.

MD: Вы используете кистевые лямки? Если да, то все время или в определенных упражнениях, или в самых тяжелых сетах?

КК: Кисти я стабилизирую всегда, а лямки использую только в тяжелых сетах.

ВМ: Я использую кистевые лямки все время с тех пор, как травмировал кисть за три недели до GNC.

MD: Как это произошло?

ВМ: Я поднимал с пола тяжелую гантель, чтобы выполнить жимы одной рукой. С тех пор я прошу, чтобы гантель мне подавали.

MD: Ну, ты же выиграл шоу, значит, все было не так плохо?

ВМ: Нормально, я пропустил лишь один тренировочный день. Теперь я туго затягиваю кистевые ремни.

MD: Для каких упражнений вы надеваете силовой пояс?

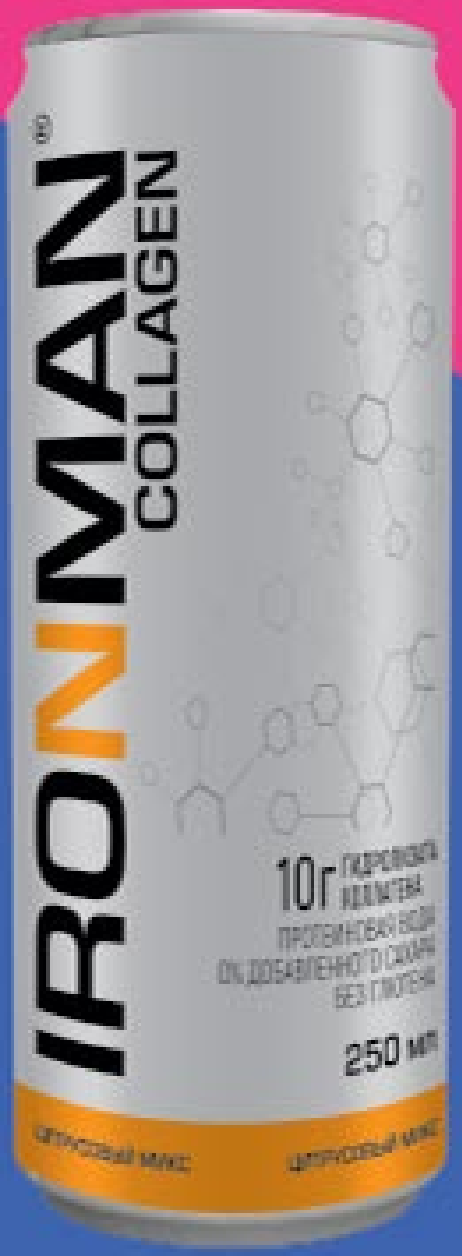
ВМ: Я его уже давно не использую.

MD: Серьезно? Вообще?

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

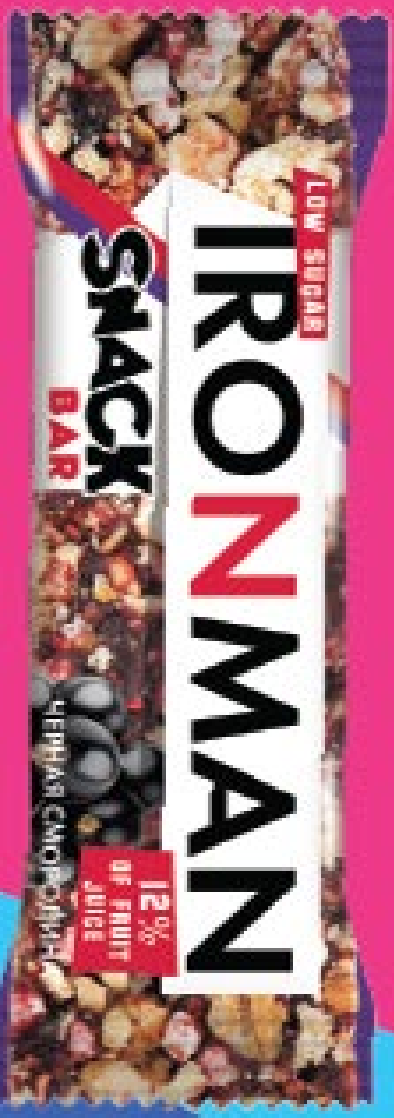


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



ВМ: Ну, если только в приседаниях с 300 кг или тягах более 250 кг.

КК: Я использую ремень в тягах в наклоне и мертвых тягах.

MD: У вас когда-нибудь были травмы низа спины? Как вы их лечили? Беспокоят ли они вас до сих пор или ограничивают в выборе упражнений?

ВМ: Я раз пять травмировал низ спины! Как-то боль возникала каждый раз при нагрузке на левую ногу. Все мои травмы были из-за того, что я не прогибал спину во время тяг в наклоне или тяг Т-грифа.

MD: Ты делаешь их по старинке, как Ли Хэйни, - в сильном наклоне вперед?

ВМ: Именно так.

MD: Тебя сейчас беспокоит спина или как-то ограничивает в спортзале?

ВМ: Нет. Я регулярно посещаю мануального терапевта и начал укреплять низ спины с помощью наклонов вперед со штангой на плечах. Еще я выполняю экстензии на полу, когда вы лежите лицом вниз и поднимаете вверх руки и ноги. Выглядит глупо, но работает.

MD: Крис, мы с тобой уже говорили о травме спины в одной из статей. Не напомнишь ли для тех, кто не читал, о чем шла речь?

КК: Когда мне было 19 лет, и я приседал со 120 кг ко мне подошла одна девушка и что-то спросила. Я повернул голову и сместил позвонки между L2 и L5. Несколько раз потом я снова травмировал этот регион мертвыми тягами и тягами в наклоне. Я хожу к мануальному терапевту, но эта травма по-прежнему беспокоит меня. Иногда бывает трудно даже с постели встать, часто я не могу выполнять те или иные упражнения, где спина не зафиксирована, например, мертвые тяги, тяги в наклоне или приседания.

MD: Пусть это будет уроком для всех. Закончите сет, а потом разговаривайте с девушками. А теперь, прежде, чем мы закончим, я хочу спросить: вы ведь не знали, что на фотосессии с Пером Берналом вас будет двое? Это так, Крис?

КК: Когда я увидел Виктора, то подумал, что Пер просто будет снимать его первым.

MD: Виктор, а ты знал?

ВМ: Я знал, и меня это не беспокоило. Мы ведь профессионалы. Мне даже нравится такая съемка.

MD: А тебе, Крис, это было неприятно? Я имею в виду, что мы все члены одной команды MD!

КК: Единственная проблема заключалась в том, что за несколько недель до этого в интервью с Флексом Виктор высказался несколько неуважительно обо мне. И Стив, и Флекс знали, что мне будет неприятно это прочитать, а теперь они назначают совместную фотосессию.

MD: Так вот почему было напряжение? Стив сказал, что первый час ты вообще не разговаривал с Виктором.

КК: Мы, конечно, члены одной команды, но это не значит, что я заключу его в объятия и расцелую, вот и все. Это просто вопрос уважения, которое, как мне кажется, я заслужил к этому моменту своей карьеры от парня, который ни разу меня не победил! ***MD***

Исповедь Ли Приста

Ли Прист (Lee Priest)

Кардиотренировки или тренинг с отягощениями?

Ли, Вы вдохновляете меня на тренинг! Моя цель – стать мускулистее и рельефнее. Я совсем не толстый, мне просто хочется выглядеть более подтянутым на пляже. Правда, что аэробика – это лучший способ похудеть? Должен ли я проводить все свое время на беговой дорожке? Сейчас я бегаю по 30 минут три раза в неделю. Питаюсь чисто, 4-5 раз в день, потребляю много протеина и в меру жиров и углеводов.

Я уже подумываю о том, чтобы брать по 5 центов каждый раз, когда мне задают этот вопрос. Что эффективнее для снижения веса? Безусловно, кардио вне конкуренции, но тренировки с отягощениями просто необходимы, если вы хотите выглядеть поджарым и мускулистым. Причем все это надо сочетать с грамотной диетой. А теперь поговорим об этом подробнее.

Когда вы занимаетесь аэробикой, ваш организм использует кислород (аэробный – означает «с кислородом»). Он необходим для сжигания жира, поэтому в идеале аэробные упражнения – это лучший способ стимулировать процесс.

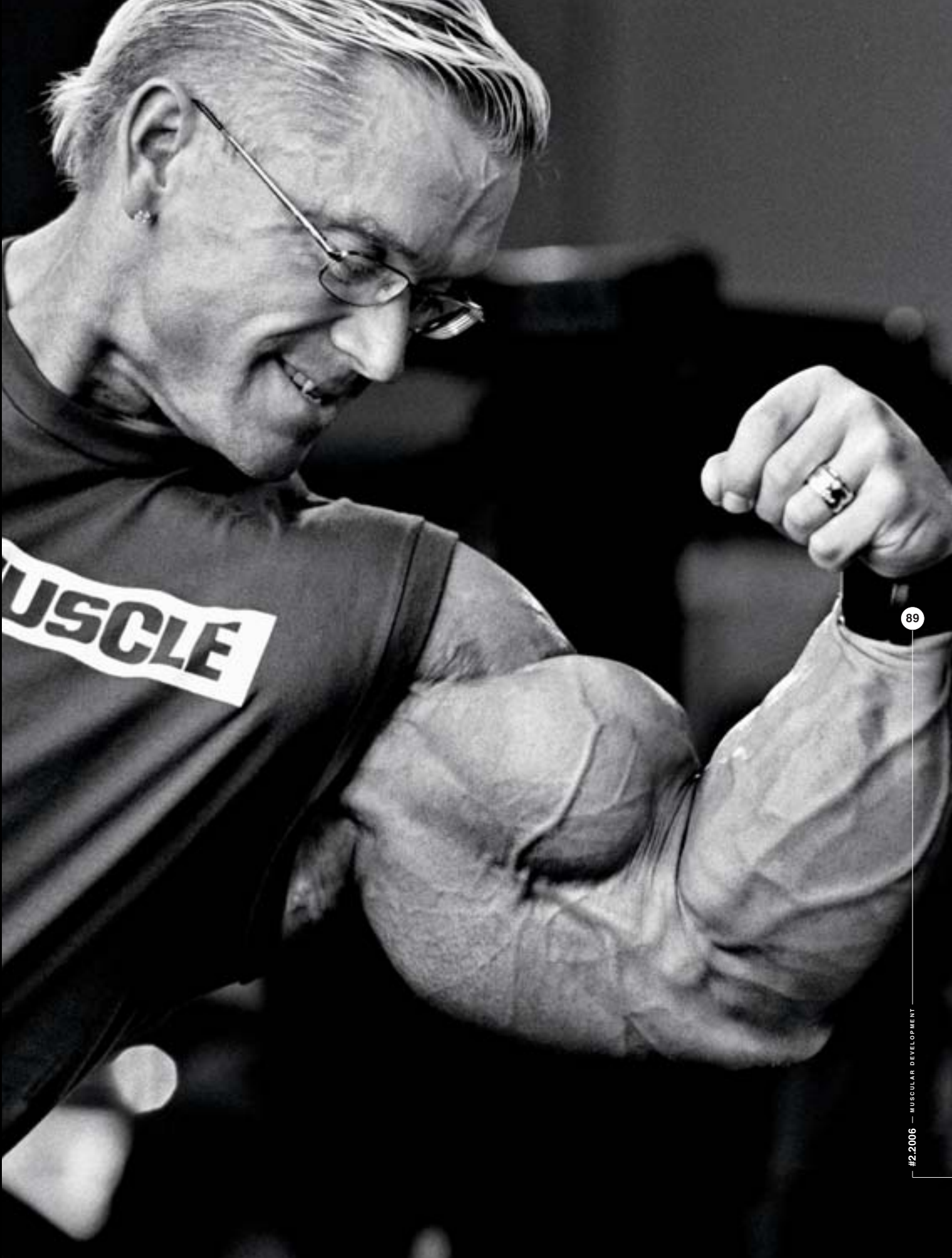
Для того чтобы сжигать калории, тренировка должна длиться минимум 20 минут при довольно низкой интенсивности. В этом случае мышцы снабжаются кислородом, сжигая жир для получения энергии. Вы должны выполнять аэробику или кардио, как мы ее называем, хотя бы три раза в неделю или больше в зависимости от количества лишнего веса. Теперь о тренинге с отягощениями.

Такие тренировки анаэробны, что означает «без кислорода». Благодаря своей интенсивности, нагрузки не могут длиться долго. Бег трусцой – это аэробика, потому что вы можете бегать довольно долго. Однако спринт – забег на короткую дистанцию с высокой скоростью – анаэробная работа, потому что долго бежать вы не сможете. Пробегитесь с максимальной для вас скоростью и через несколько секунд вашим легким не будет хватать кислорода, а в мышцах появится жжение. Это следствие накопления в них молочной кислоты из-за нехватки кислорода.

Хотя высокоинтенсивные упражнения вроде тренинга с отягощениями не сжигают столько жира, как низкоинтенсивная аэробика, есть целый ряд причин, по которым вам необходимо тренироваться с железом. Во-первых, силовые тренировки ускоряют метаболизм и сохраняют его таким на более длительный период, чем аэробика. После хорошей сессии с отягощениями ваш организм продолжает сжигать калории, даже когда вы просто сидите в кресле и смотрите телевизор.

Во-вторых, мышцы сами по себе сжигают калории. То есть, мышечная масса обеспечивает вам ускоренный метаболизм – чем больше у вас сухой мышечной массы, тем больше калорий вы сжигаете. Если я правильно помню, полкило мышц сжигает в 9 раз(!) больше калорий, чем полкило жира. Здорово, правда? Поэтому на вашем месте я бы выбрал сочетание тренировок с отягощениями, кардиоработы и диеты.

Я видел людей, целыми днями занимающихся на кардиотренажерах, и через полгода, хотя и немного похудев, они выглядели не очень хорошо. Те же, кто дополнял все это силовыми тренировками, демонстрировали гораздо лучший тонус мышц. Так что, если вы не хотите, чтобы ваши мышцы выгля-


USCLE

Исповедь Ли Приста

дели дрябло, то обязательно должны заниматься с отягощениями.

Я не стану сейчас подробно говорить о диете, потому что вы, похоже, поняли основную концепцию. Если через некоторое время регулярные кардио и силовые тренировки не дадут видимых результатов, обратите внимание на употребление жиров и углеводов. Избыток каждого из этих нутриентов может привести к отложению жира.

Тренажеры или свободные веса?

Ли, Вы самый лучший бодибилдер на этой планете! У меня есть вопрос. Чтобы стать большим, я выполняю жимы лежа, приседания и мертвые тяги. Что лучше использовать - олимпийский гриф или тренажер Смита?

Все правильно, вы на прямой дороге к мышечной массе. Я очень рад, что вы не тратите время на кроссовер и блоки – это для девочек. Что вам лучше использовать? Оставьте тренажер Смита собирать пыль в углу.

Вообще-то я не ярый противник тренажеров. Я и сам иногда занимаюсь в тренажере Смита, но вам я все же рекомендую работать с добрыми, старыми свободными весами. Все-таки я придерживаюсь традиционных методов.

Во-первых, ничто так не строит фигуру экстракласса, как гантели и штанга. Многосуставные упражнения нагружают как целевые, так и вспомогательные, стабилизирующие мышцы. Во-вторых, вы можете перетаскивать тонны весов, по крайней мере, скоро сможете, а малые мышцы помогают в этом большим. Вы по-настоящему нагружаете гриф и работаете. В общем, чем больший вес вы двигаете, тем больше ваши мышцы, разумеется при правильной технике.

В-третьих, вы двигаете веса по особым, несколько изогнутым траекториям. В любом упражнении вы никогда не перемещаете отягощение из точки А в точку Б по строго прямой линии – это всегда некая дуга. Большинство тренажеров не предусматривают такую естественную траекторию, и вы вынуждены подстраиваться под них. В-четвертых, работа со свободными весами требует сохранения равновесия – вот где все стабилизирующие мышцы получают свою долю работы. В-пятых, свободные веса требуют строгой техники выполнения упражнений. Если вы когда-нибудь попытаетесь выполнять упражнения со свободными весами в небрежной технике, то или получите травму, или потеряете равновесие.

Я рассказал основные правила построения базы при помощи свободных весов, но вы можете видеть, как «большие ребята» иногда используют различные тренажеры. Да, но это обычно в период подготовки к соревнованиям. В последние несколько недель перед выступлением, когда энергии почти нет и сил тоже, мы не можем подвергать себя риску травмы. Тренажеры уменьшают эту опасность. Но не стоит заблуждаться, я вам гарантирую, что вся эта масса построена свободными весами.

Даже сегодня я выполняю базовые составные упражнения со свободными весами, чтобы поддержать и увеличить свою мышечную массу. Вообще-то, практически я только их и делаю. Придерживайтесь тяжелой артиллерии:

- Приседания
- Мертвые тяги
- Жимы лежа (на горизонтальной, наклонной и скамье с обратным наклоном)
- Отжимания на брусьях
- Армейские жимы
- Тяги штанги и гантелей
- Подтягивания

Уверяю вас, очень скоро они превратят вас в супермена!

Диспропорция плеч

Ли, я самый большой Ваш поклонник! Я всегда следую Вашим тренировочным советам и за последние полгода потерял 21 кг и около 13% жира! Мне нравятся Ваши статьи о тренировках дельтоидов и спины. Благодаря Вам, я увеличил ширину плеч на 17 см, но проблема в том, что мое левое плечо гораздо больше и сильнее правого. Я правша, поэтому не понимаю, в чем дело. Для обоих плеч я использую одинаковые веса. Как мне исправить эту ситуацию?

Спасибо за комплимент. Своим тренингом вы добились потрясающих результатов! Продолжайте в том же духе! Ваша проблема не так уж необычна - я знаю многих ребят, столкнувшихся с таким же феноменом.

Ваше левое плечо вышло из-под контроля, потому что вы не используете правильную технику, а точнее, потому что вы правша. Правая рука у вас гораздо сильнее левой, поэтому она на самом деле выполняет больше работы, когда вы тренируете плечи. Левая рука, более слабая, вынуждена активнее использовать плечо во время работы с отягощениями, потому что ей не хватает силы. С правой рукой происходит все наоборот. Она выполняет слишком много работы, отбирая ее у правого дельтоида.

Вы не описали свои упражнения, но готов поспорить, что вы не очень уравновешены во время жимов штанги, да и гантелей тоже. Вот вам план атаки!

Перед жимами с груди предварительно утомите дельтоиды подъемами рук в стороны. Выполните сет подъемов и сразу же приступайте к жимам. Но для

Исповедь Ли Приста

того, чтобы исправить дисбаланс, вы должны заставить правый дельтоид поработать больше, чем левый. Для этого сразу же после сета подъемов рук в стороны положите левую гантель и выполните еще один сет подъемов, но только правой рукой. Затем приступайте к жимам – разницу почувствуете мгновенно.

Кроме того, включите в программу работу только правой рукой в таких упражнениях, как подъемы руки в сторону, подъемы руки вперед и жимы гантели одной рукой. Программа может выглядеть так:

Подъемы рук в стороны	3x10
Суперсет:	
Подъемы правой руки в сторону	3x10
Жимы гантелей	3x6-8
Отведение одной руки в сторону в наклоне (только правой рукой)	2x10
Подъемы руки вперед (только правой рукой)	2x10

Выполняйте эту программу раз в неделю и посмотрите, как отреагируют плечи. Внимательно следите за техникой! Это очень важно! Со временем развитие плеч должно стать симметричным. Удачи!

Разделять или нет?

Ли, у Вас самые мощные руки в истории! Я знаю, сколько раз Вы уже слышали это, но мой вопрос о руках. Я тренирую бицепсы и трицепсы в один и тот же день и думаю, можно ли мне объединять их в суперсет? Подходит ли техника суперсета для построения размеров?

Вопрос о руках? Это что-то новенькое! А если серьезно, то тренируйте их отдельно! Как вы вообще можете нагружать их после всех этих жимов на наклонной, отжиманий, тяг штанги или на блоках? Если бы я тренировал бицепсы после спины, а трицепсы после груди, то сейчас бы в миллионный раз не отвечал на вопрос о тренинге рук.

Итак, главное – тренируйте руки отдельно.

Не вижу ничего плохого в суперсетах. Лично я всегда делал то, что работает для меня, и тренировал бицепсы отдельно от трицепсов. Иногда я выполнял суперсеты для вариативности или экономии времени. Поскольку техника суперсетов хороша для детализации и улучшения качества мышц, то в основном ее применяют перед соревнованиями. Тем не менее, я знаю ребят, которые используют ее и в межсезонье для наращивания массы.

Я бы потренировал бицепсы и трицепсы раздельно и посмотрел, что из этого выйдет. Однако не торопитесь с выводами, дайте мышцам время. Слишком многие ребята быстро отказываются от той или иной техники или упражнения, даже не дав им шанса проявить себя. Прогресс требует времени! Если в течение месяца ничего не сработало, то попробуйте суперсеты. ***MD***

Вопросы и ответы

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

Силовой тренинг

Мой друг, который тренируется уже полгода, поначалу добился значительного прогресса в силе и мышечных размерах, но теперь, очевидно, достиг плато. Он не ведет тренировочный дневник и работает с теми весами, которые чувствует подходящими для данного дня. Я спросил его об этом, и он подтвердил, что тренируется инстинктивно. Теперь, когда он достиг плато, мне интересно узнать, разве это выход из сложившейся ситуации?

У инстинктивного тренинга есть свои плюсы и минусы. К первым относится необходимость прислушиваться к своему организму и изменять тренировки в соответствии с ним. Речь идет, например, об усталости или болезненности в мышцах, которые вы намерены тренировать в данный день. Если этого не делать, то по самому худшему сценарию вы можете получить травму, и будете вынуждены устроить длительный перерыв в тренировках. Минусы инстинктивного тренинга заключаются в том, что вы можете тренироваться с недостаточной для стабильного прогресса интенсивностью.

Как-то я уже приводил результаты мета-анализа ряда исследований, показавшие, что тренировочная интенсивность, необходимая для увеличения силы у нетренированных субъектов, опытных (но не соревнующихся) атлетов и соревнующихся спортсменов, составляет соответственно 60, 80 и 85% от одного максимального повторения (1ПМ). Итак, вне зависимости от уровня тренированности вы можете «инстинктивно» выбрать интенсивность, меньшую, чем необходимо для стабильного роста силы. Хорошо известно, что интенсивность менее 60% от 1ПМ в общем случае неэффективна для силового роста. Вдобавок, исследования показывают, что для увеличения мышечных размеров (гипертрофии) требуется уровень интенсивности не меньше 60-75% от 1ПМ. Вывод: интенсивность – это важнейшая составляющая тренинга, и существует минимальный порог, ниже которого она не дает желаемого мышечного роста.

Недавние исследования показали, что новички обычно выбирают тренировочную интенсивность, недостаточную для увеличения силы и размеров мышц. Поскольку ваш друг тренируется всего лишь полгода, его с полным основанием можно отнести к категории начинающих. В ходе экспериментов новички самостоятельно выбирали тренировочную интенсивность примерно на уровне 50, 55, 48, 50 и 57% от 1ПМ соответственно в жимах лежа, жимах ногами, тягах вниз на блоке, жимах над головой и сгибаниях рук. Заметьте, что во всех случаях это ниже 60% - интенсивности, согласно научным данным, необходимой для наращивания силы и мышечных размеров. Поэтому вполне возможно, что причина застоя в результатах у вашего друга кроется в том, что он инстинктивно выбирает недостаточную для мышечного роста интенсив-

ность тренировок. Посоветуйте ему начать тренироваться с большей интенсивностью. Кроме того, хорошо бы ему начать вести тренировочный дневник. Это, наверное, самый простой способ отслеживания результатов тренировок, позволяющий убедиться в их достаточно высокой для мышечного роста интенсивности. Неплохо бы ему выяснить свой 1ПМ хотя бы в нескольких основных упражнениях, таких как жимы лежа, приседания и мертвые тяги, а затем оценить текущую интенсивность и увеличить ее, если это необходимо, до уровня, превышающего 60% от 1ПМ.

Поработав с интенсивностью в 60% от 1ПМ, ему будет легче «инстинктивно» увеличить интенсивность в остальных упражнениях, чтобы обеспечить инициацию нового мышечного роста. Еще раз напомню: интенсивность – это исключительно важный аспект тренировок, и существует минимальный порог, только превышение которого приводит к тренировочной адаптации. Будь вы новичок, опытный или соревнующийся атлет, вы не сможете поддерживать прогресс, если интенсивность тренировок будет ниже минимально необходимой.

Интенсивность – это важнейшая составляющая тренинга, и существует минимальный порог, ниже которого она не дает желаемого мышечного роста. Недавние исследования показали, что новички обычно выбирают тренировочную интенсивность, недостаточную для увеличения силы и размеров мышц

Я слышал о новой пищевой добавке ATP – она якобы увеличивает силу. Есть ли какая-нибудь научная информация по этому препарату?

ATP – аденозин 5-трифосфат – это главная энергетическая молекула, необходимая для работы мышц и обеспечения других функций организма. Предметом недавнего совместного исследования ученых Института Купера в Далласе, Дартмутской Медицинской Школы и Университета Мадрида стало влияние перорального потребления ATP. С пероральным приемом данного вещества есть несколько сложностей. Во-первых, ATP – это относительно крупная молекула с довольно значительным молекулярным весом, поэтому у организма возникают трудности с ее усвоением. Во-вторых, пищеварительные энзимы могут расщепить ATP до того, как он усвоится. Все это может ослабить эффекты перорального приема ATP. В новом исследовании ATP был покрыт оболочкой из аметилцеллюлозы для того, чтобы предотвратить его расщепление пищеварительными энзимами.

Группа мужчин получала или низкие (150 мг), или высокие дозы (225 мг) ATP. Субъекты обеих групп тестировались на силу и мощность через час после потребления первой дозы и после 14 дней приема препарата. Тестирование через час должно было выявить краткосрочные эффекты ATP, а через 14 дней – долгосрочные. Ни тех ни других в ходе высокоскоростного 30-секундного велотеста Вингейта обнаружено не было, вне зависимости от величины доз.

Сила в жимах лежа оценивалась различными способами. Был проведен обычный тест на 1ПМ, а также оценка количества повторений до отказа с использованием веса в 70% от 1ПМ в трех сетах, разделенных двумя минутами отдыха. Высокие дозы ATP значительно увеличили силу в 1ПМ – примерно на 7%, низкие дозы эффекта не дали. К тому же высокие дозы ATP увеличили число повторений до отказа в первом сете с весом в 70% от 1ПМ в среднем на 2,5 повторения. Однако столь мощного эффекта не наблюдалось во втором и третьем сетах. Высокие дозы ATP также значительно увеличили общий рабочий объем нагрузки (сумма произведений числа повторений на величину веса в трех подходах). Ни на одном из этих показателей низкие дозы ATP никак не отразились.

Итак, существуют доказательства того, что высокие (225 мг) дозы ATP (но не низкие – 115 мг) могут немного увеличить максимальную силу и тренировочные результаты, однако, эта относительно новая пищевая добавка требует дальнейшего изучения. ***MD***