Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT

Тони ФРИМЭН

Один из людей ИКС

Лучшая грудь!

Тренировка грудных мышц с Дэвидом Генри

Низкоуглеводные диеты и сжигание жира

Где же правда?

ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #2 2008

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

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

6 **От редакции**

38 **Тони Фримэн - один из людей ИКС**
Флекс Уиллер

62 **Самая лучшая грудь**
Дэвид Генри атакует грудные
Рон Хэррис

Спортивная наука

56 **Очень низкоуглеводные диеты и сжигание жира**
Где же правда?
Энси Мэннинен

Питание

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

Тренировки

8 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

16 **Масса высшего класса**
Дэвид Генри

22 **Мастер бодибилдинга**
Чарльз Глэсс

28 **Герой Пуэрто-Рико**
Густаво Баделл

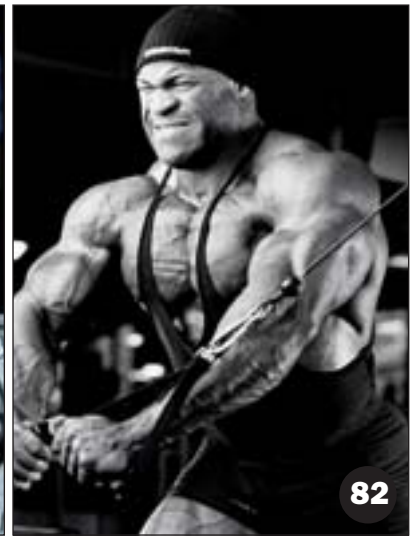
34 **Мэлвин Великолепный**
Мэлвин Энтони

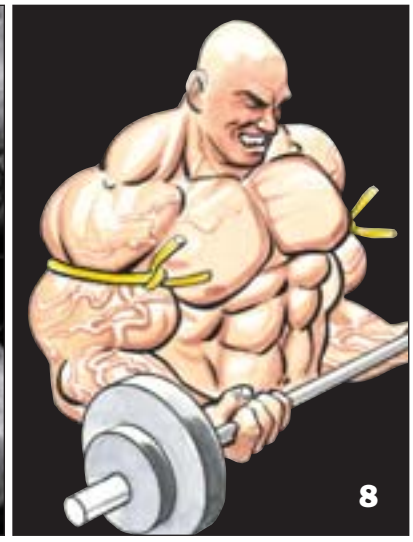
82 **Спроси у Билли**
Билл Уилмор

88 **Уголок Кормье**
Крис Кормье

94 **Вопросы и ответы**
Стивен Джей Флэк

На обложке: *Тони Фримэн (Toney Freeman)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*





Мускулар
современный стиль жизни

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

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

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

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

Учредитель российского издания
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

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

E-mail: md@sportservice.ru

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

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

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

От редакции

Мы стремимся к совершенству

Все мы, кто тренируется с железом, заметно отличаемся от окружающих. Мы уникальны, потому что по сравнению с остальными людьми живем совершенно другой жизнью. Возможно, не все окружающие понимают нас, но многие восхищаются нашей самодисциплиной, хорошим здоровьем и внешним видом. Мы стремимся к совершенству, и, по мере того как растут наши достижения, сами становимся объектом подражания и источником вдохновения для других.

Возможно, некоторые нам завидуют. Дело в том, что тренирующийся атлет проделывает тяжелейшую работу для достижения своего идеала - идеала здоровья и силы, превышающей обычные человеческие потребности. Чтобы достичь этих качеств необходима серьезная самоотдача - нужно тяжело тренироваться, отвыкать от вредных привычек, соблюдать строгий режим и следить за качеством питания.

Хотя нашей целью является улучшение физической формы, надо понимать, что невозможно отделить физическое состояние от духовного. Человек, тренирующийся с железом, прилагает больше усилий для совершенствования интеллектуальной деятельности и способностей действовать более эффективно. Он развивает духовную составляющую своей жизни, и все это приводит к тому, что его жизнь становится более насыщенной, радостной и счастливой.

Бодибилдеры - настоящая гордость общества и нации. Мы уверены в себе, знаем, что всегда можем справиться со всеми проблемами и экстремальными ситуациями. Каким бы прекрасным был наш мир, если бы мысли всех людей были направлены на самосовершенствование!

Мы рады, что «Мускуляр» может послужить источником мотивации для читателей и направить их в правильное русло. Если вы недавно начали читать наш журнал, советуем присоединиться к нам незамедлительно, чтобы начать новую жизнь. Вы никогда не пожалеете об этом!

Если вы - наш давний читатель, но разочарованы тем, что не достигаете желаемого прогресса, не бросайте! Начните снова и будьте полным решимости на этот раз достичь желаемой цели. Вы обязательно должны найти для себя программу, которая принесет лучшие результаты. Неудачи и разочарования встречаются на пути у каждого, но тот, кто не сдается, своего добьется обязательно.

Вы тоже можете достичь успеха. Мы вам в этом поможем!

Тренинг

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

Ограничение кровотока заставляет мышцы расти

Жгут - это эластичная лента, ограничивающая приток крови к мышцам. Ученые Университета Токио обнаружили, что выполнение упражнений со жгутом, перетягивающим мышцы, увеличивает их размеры и силу в большей степени, чем выполнение этих же упражнений в обычной манере. Ограничение кровотока приводит к повреждениям клеток, воспалениям, возрастанию степени стресса и уровня высвобождения анаболических гормонов, что запускает в мышце процессы роста. Кроме того, наложение жгута поднимает в крови уровни гормона роста, норэпинефрина и молочной кислоты. Уровень гормона роста возрастает на 290%. Подобные результаты предполагают возможность тренироваться с более легкими отягощениями, но с наложением жгута на работающую мышцу, без особых повреждений мышечных волокон. В Японии тренировки с применением жгута (получившие название Каатсу) становятся все более популярными, однако, нам нужно больше исследований, чтобы рекомендовать такой стиль тренинга своим читателям.

Что лучше для увеличения силы - один или множество сетов?

Американский Колледж Спортивной Медицины (ACSM), уважаемая организация спортивных ученых, рекомендовал начинающим атлетам выполнять только по одному сету упражнений с отягощениями. Однако многие эксперты не согласны с таким режимом и считают, что выполнение двух и более сетов в упражнении дает наилучшие результаты. В поддержку своей концепции они приводят результаты мета-анализа множества исследований по этому вопросу. Ученые Университета Адельфи в Нью-Йорке заявили, что такие мета-анализы имеют большие статические погрешности, - они считают, что один сет в упражнении лучше строит силу. Так сколько же нужно сетов? Кроме напряженных тренировок возможный прирост силы определяется еще и генетикой. Хотя множественные сеты могут обеспечить эффект у плохо откликающихся на тренинг людей, тренирующиеся с более благоприятной генетикой способны успешно прогрессировать и на низкообъемных тренировочных программах. Исследования наследственности, предметом которых служило влияние генетики на отклик организма на физические упражнения, показали, что спортивный прогресс может очень сильно варьироваться. Мы можем только сделать вывод, что одни атлеты замечательно откинутся на программы с множеством сетов, другие на один сет в упражнении, третьи не отреагируют ни на что. Последних вы можете видеть в любом спортзале - они жмут лежа 50кг из года в год.

Утомление абдоминальных мышц может затруднить дыхание во время упражнений

Большинство физиологов считает, что вентиляция (дыхание) не ограничивает аэробную мощность при нахождении человека на уровне моря. У большинства людей уровень кислорода в крови остается неизменным как во время упражнений, так и в покое. Легкие обладают громадной рабочей поверхностью для доставки кислорода в кровь и удаления из нее углекислоты. Более того, ни одно исследование еще не показало признаков значительного утомления диафрагмы - главной дыхательной мышцы. Абдоминальные мышцы также играют свою роль в вентиляции. Хотя они особо не работают в покое, во время упражнений их активность значительно возрастает. Британские ученые сообщили, что утомление абдоминальных мышц в результате упражнений способно ограничить вентиляцию и транспорт кислорода. Отдышка является одной из основных причин утомления людей во время упражнений. Данное исследование впервые показало, что утомление абдоминальных мышц может вызывать отдышку и ограничивать транспорт кислорода во время физических упражнений.

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

У взрослых людей гормон роста хуже откликается на тренинг

Гормон роста не только способствует росту детей. Это весьма анаболичный гормон, строящий мышцы и кости, а также сжигающий жир. После 30 лет уровень ГР у взрослых людей начинает постепенно снижаться, что влечет за собой отложение жиров, уменьшение мышечной и костной массы. Группа ученых Университета Виргинии во главе с Артом Вельтманом (Art Weltman) обнаружили заметные возрастные отличия в отклике ГР на упражнения. После тренировок у молодых женщин наблюдался более высокий уровень ГР по сравнению с молодыми мужчинами. У пожилых людей отклик ГР на упражнения оказался более низким вне зависимости от пола. Этим исследование еще раз подтверждена связь снижения уровня ГР с уменьшением мышечной массы и увеличением запасов жиров. Неудивительно, что громонозамещающая терапия становится все более популярной.

Молочная кислота - важнейшее топливо во время упражнений

В каждой семье есть паршивая овца, на которую сваливают вину за все беды. Молочная кислота - это паршивая овца «метаболической семьи». Ее винят в наступлении утомления во время упражнений, она вызывает мышечные судороги, затруднения с дыханием во время бега или езды на велосипеде, жжение в мышцах в последних повторениях сета и в болезненность мышц на следующий день после тренировки. Более сотни исследований доктора Джорджа Брукса (George Brooks) с коллегами показывают, что молочная кислота служит одним из важнейших видов топлива во время и после занятий спортом. Она дает энергию, способствует метаболизму углеводов, ускоряет заживление ран и служит для печени горючим, необходимым для производства глюкозы и гликогена - двух критически важных углеводов, используемых во время упражнений. Последние исследования показали, что мышечные митохондрии («электростанции» клеток) могут использовать молочную кислоту напрямую в качестве топлива. Интервальный тренинг (серии упражнений перемежающихся отдыхом) - это лучший способ поднять уровень молочной кислоты и улучшить метаболизм в митохондриях. Доктор Брукс утверждает: «Молочная кислота получила плохую репутацию, но если атлеты смогут «запрячь» ее, то их тренировки станут тяжелее и продолжительнее. Управление молочной кислотой - это ключ к успеху в высокоинтенсивных видах спорта!»

Тренинг для максимального роста силы?

Гипертрофия зависит от мышечного напряжения и времени нахождения мышцы под нагрузкой. Количество двигательных единиц, активированных во время работы, также влияет на мышечные размеры (двигательная единица состоит из нерва и его мышечных волокон). Тренировки до отказа максимизируют вовлечение в работу медленно- и быстросокращающихся двигательных единиц, что может быть не оптимальным для увеличения силы, потому что утомление снижает величину усилий, которые способна выработать мышца. Группа ученых из Испании, Соединенных Штатов и Великобритании показала, что тренинг не до отказа приводит к большему увеличению мощности (максимуму в жиме лежа), тем временем как отказной тренинг больше повышает выносливость мышц (максимальное количество повторений в жимах лежа). У людей, тренирующихся не до отказа выше уровни IGF-1 и тестостерона (важных мышечных факторов роста) и ниже уровень кортизола (расщепляющего мышцы). Отказной тренинг приводит к повышению IGFBP-3, химикалия тормозящего наличие IGF. Тренинг до отказа эффективен для максимизации мышечной выносливости, а не до отказа - для увеличения пиковой силы.

Будьте здоровы

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

Не перегревайтесь!

От 70 до 75% энергии, которую мы получаем из пищи и используем для обеспечения метаболизма, высвобождается в виде тепла. В ходе тренировки скорость метаболизма возрастает в 8-20 раз по сравнению со скоростью в покое, то есть, организм сталкивается с необходимостью справляться с сильно возросшим теплоотделением. Нормальная температура тела в покое составляет 36,6 °С. Если организм не может поддерживать температуру тела, то это может привести к фатальному исходу. Проблемы могут начинаться от дегидратации и заканчиваться тепловым ударом. Дегидратация (нехватка жидкости) вызывает судороги и слабость. Тепловое истощение – борьба между кожей, мышцами и сердцем за необходимое количество крови – ведет к утомлению, нарушениям в системе и невозможности продолжать тренировку. Тепловой удар означает потерю организмом способности регулировать температуру тела. Тренировки в условиях высокой температуры и влажности, особенно на солнце, значительно повышают риск теплового удара. Если вы хотите избежать подобных проблем, пейте воду или спортивные напитки во время тренировки. Тем более что спортивные напитки содержат не только воду, но и электролиты, и углеводы, что способствует охлаждению системы и выработке энергии для продолжения занятий.

Витамин D и гормон роста необходимы для поддержания костной массы

Потеря плотности костей очень серьезная проблема для женщин, но знаете ли вы, что недостаток физических упражнений и плохая диета способны снизить плотность костей и у мужчин? Здоровье костей зависит от уровня кальция в организме, тренировок с отягощениями и уровня гормонов. Нормальное состояние костной массы зависит от соотношения процессов формирования и разрушения костей. Шведские ученые обнаружили, что витамин D и гормон роста (ГР) крайне важны для поддержания этого баланса, потому что работают на поддержание формирующих кости клеток, называемых остеобластами. Многие пожилые люди используют гормон роста для поддержания костной и мышечной массы. Сегодня ученые предлагают дополнять гормональную терапию приемом витамина D.

Потребляйте больше мононенасыщенных жиров

Наш организм в качестве предпочтительного топлива во время отдыха и низкоинтенсивных упражнений (ниже 65% от максимальных усилий) использует жиры, но в условиях высокой интенсивности переключается почти только на углеводы. В период восстановления после интенсивной тренировки для получения энергии вы также используете в основном жиры. Нутрициониcты Университета Висконсина во главе с доктором Сюзанной Вотруба (Susanne Votruba) обнаружили, что после упражнений организм использует в качестве топлива по большей части мононенасыщенные жиры, сохраняя насыщенные в жировых клетках. Это очень важное открытие. Ешьте больше продуктов, содержащих мононенасыщенные жиры, чем тех, в состав которых входят насыщенные жиры. Регулярные интенсивные упражнения в комбинации со здоровой диетой помогут вам достичь нормального веса тела и сохранить его на долгие годы.

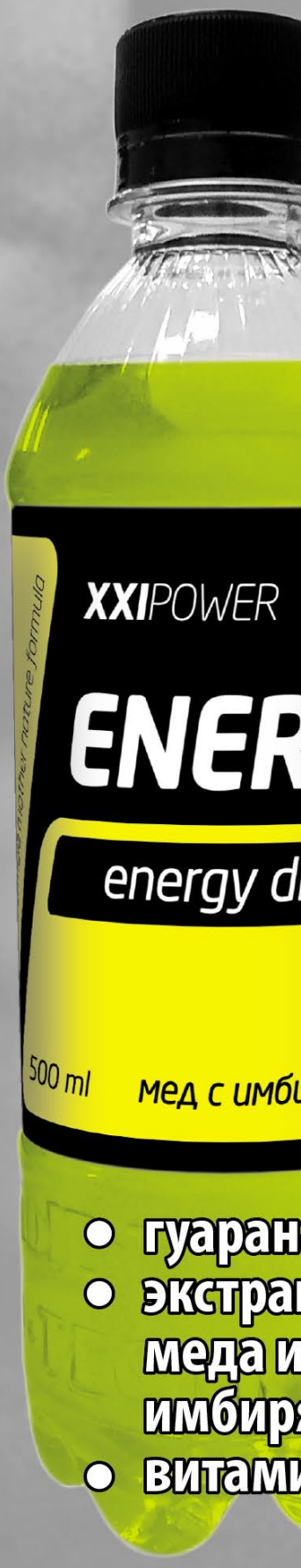
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

Хотите прогрессировать – отдыхайте!

В каждой книге о тренинге советуют: «Слушайте собственный организм». Чаще всего он говорит вам о том, что надо отдохнуть. Интенсивность – это самый важный фактор для развития мышц и совершенствования физической формы. Безусловно, вы не сможете прогрессировать, следуя тренировочной программе, которая не предусматривает регулярные и тяжелые тренировки, однако это не значит, что вам не нужно отдыхать. Организм адаптируется к испытанному тренировочному стрессу во время периода восстановления. Вы не добьетесь результатов, если не будете достаточно отдыхать между сессиями, однако отдыхать только потому, что вам не хочется сегодня тренироваться, тоже не стоит. Отдых так же важен, как и сами тренировки, и его нужно планировать.

Ешьте меньше соли

Средний человек съедает 4000 мг соли в день, что значительно больше новой рекомендации Института Медицины – 1500 мг. Избавиться от соли гораздо труднее, чем просто выкинуть солонку – большинство продуктов быстрого приготовления и ресторанных блюд содержат ее в огромном количестве. Высокое потребление соли приводит к повышению кровяного давления, что может стать предпосылкой для развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек. До настоящего времени рекомендовалось потреблять ежедневно 2400 мг соли, нововведение же потребует пересмотра состава многих продуктов. В сообщении Института Медицины мало говорится о потребление жидкости. Средней женщине необходимо в день около 2,7 литров жидкости, а среднему мужчине – 3,7 л в зависимости от потоотделения. Вода дает около 20% необходимой организму жидкости. Также институт рекомендует потреблять больше калия, фруктов и овощей.

Аэробика улучшают ментальную функцию у пожилых людей

Ученые Университета Иллинойса обнаружили, что пожилые люди в возрасте от 58 до 78 лет, приступив к тренировкам, показали значительное улучшение когнитивной функции. Сорок один мужчина и женщина ходили на беговой дорожке по 45 минут три раза в неделю и продемонстрировали усиление мозговой активности, которое было зафиксировано при помощи MRI. Они улучшили умственную деятельность на 11%, тогда как их коллеги, выполнявшие только упражнения на растяжку, показали улучшение на 2%. Физическая активность усиливает кровоток в мозге примерно на 10%, чем частично можно объяснить улучшение его функционирования. Тренинг улучшает работу капиллярной системы мозга, увеличивает количество связей между нервами и развивает новые нервные клетки в мозге. Регулярные физические упражнения – это простейший способ повышения жизненной энергии и улучшения качества жизни в пожилом возрасте.

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

Масса высшего класса

Дэвид Генри (David Henry)

У тебя отличные руки, не мог бы ты дать совет, как мне построить свои? Мне 26 лет и в прошлом я занимался бегом. Я нагружаю каждую мышечную группу дважды в неделю. Тренируюсь уже три месяца, рост 183 см, вес 77 кг, а в начале был 73 кг. Сейчас обхват руки составляет 35 см. Для бицепсов я делаю сгибания рук со штангой, сгибания рук хватом «молоток», сгибания рук сидя на наклонной скамье и сгибания рук на скамье Скотта. Для трицепсов я делаю жимы вниз, экстензии над головой с гантелями, выпрямления руки назад стоя в наклоне и французские жимы с EZ-грифом. В каждом упражнении - четыре сета из 6-10 повторений; я выполняю их по понедельникам и четвергам после груди. Что мне нужно изменить?

Тебе просто нужно набрать массу! По культуристическим стандартам, при весе в 77 кг и росте 183 см ты очень худой. Высоким ребятам

Масса высшего класса

всегда сложнее строить мышцы. Чтобы выглядеть «качком», тебе нужно весить килограммов сто. Твои руки станут больше, когда общая масса тела увеличится. Хорошо, что ты только начал тренироваться - если поменять кое-что в программе, то прогресс пойдет. Во-первых, ты говоришь, что раньше занимался бегом. Я надеюсь, что сейчас ты не бегаешь, ведь бег сжигает огромное количество калорий. Марафонцы - одни из самых худых атлетов в мире. Тебе нужно не только полностью исключить бег, но и уменьшить частоту тренировок каждой мышечной группы до одного раза в неделю. Выносливостные спортсмены часто думают, что чем больше, тем лучше, но когда речь идет о тренировках с тяжестями с целью увеличить мышечную массу, то гораздо более важным является восстановление.

Следующий важный момент - это питание. Даже ничего не зная о твоей диете, я могу сказать, что ешь ты недостаточно. Любой здоровый 26-летний парень ростом 183 см должен набрать за первые три месяца тренировок го-

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Масса высшего класса

раздо больше четырех килограмм. Ты должен есть через каждые 2-3 часа и потреблять много белка и комплексных углеводов. Протеина должно быть 3 г на каждый килограмм веса тела: равномерно распредели это количество на 6-7 приемов пищи. Часть белка ты должен получать из протеиновых коктейлей, но в основном он должны поступать из телятины, курицы, яиц и рыбы. Кроме того, ешь картофель, рис, овсянку, особенно до и после тренировок.

Что касается тренировок, то я надеюсь, что ты тренируешь и ноги, а не только верх тела. Учти, что тяжелый тренинг ног, в особенности приседания, мощно стимулирует рост всего тела, заставляя организм высвобождать гормон роста. Теперь о руках. Сейчас ты делаешь слишком много упражнений, а некоторые из них вообще не строят мышечную массу. Забудь о выпрямлениях руки назад, концентрированных сгибаниях, блоках и тренажерах. Для бицепсов возьми два базовых упражнения. Бицепс - очень простая мышца, его главная функция - сгибать руку в локте. Поэтому выполняй сгибания рук со штангой и сгибания рук на скамье Скотта, но в каждом сете работай тяжело, стараясь увеличивать рабочий вес, но не нарушая технику. Для трицепсов выполняй французские жимы лежа и экстензии рук с гантелями над головой вместе с отжиманиями на брусьях или жимами лежа узким хватом. Однако помни: руки будут большими, когда будет большим все тело, поэтому нагружай себя тяжелыми тренировками и ешь так, как будто завтра начинается 30-дневная голодовка!

Мой рост 172 см, вес 100 кг. В жимах гантелей на наклонной я выполняю следующее количетсво повторений: 60x10, 65x8, 70x6, 73x6 и 78x4. В жиме гантелей с груди я работаю с весом в 55 кг в трех сетах из 10 повторений. В мертвых тягах я дохожу до 340 кг в одном повторении, в приседаниях - до 325 кг в одном повторении. Я выполняю сгибания рук с гантелями по 55 кг в каждой руке шесть раз и жму лежа узким хватом на наклонной 190 кг шесть раз. Что ты думаешь о моем рабочем тоннаже?

Вот это да! Это серьезные веса, и я понимаю, почему ты ими гордишься! Наверное, у тебя очень сильные сухожилия и связки. Я сам двигаю довольно большие веса, хотя я не самый сильный бодибилдер. Например, у меня есть видео, где я выполняю экстензии из-за головы для трицепсов с 60-килограммовой гантелью. Ну и что? Я забыл упомянуть, что выполняю упражнение одной рукой и в межсезонном весе 96 кг! У меня было два свидетеля, стоявших позади, и я помню, как весь спортзал затих во время съемки. Но некоторые умники в интернете сразу сказали, что амплитуда движений у меня была неполной, и при этом они забыли, какой вес был у гантели. Я не стал оправдываться, а просто предложил 100 долларов за каждое повторение, которое они смогут выполнить с гантелью в 60 кг. Претендентов так и не нашлось. Поздравляю тебя с отличными достижениями и надеюсь, что они настоящие, и я могу назвать тебя самым сильным человеком из всех, кого я знаю.

Я немного подозрительно отношусь к советам принимать сывороточный протеин до тренировки, а BCAA - после, а также между приемами пищи. Говорят, что нужно поддерживать постоянный приток аминокислот к мышцам, но мне кажется, что я и без того делаю это при помощи обычного питания. Я ем шесть раз в день, получая белок из курицы, телятины и цельных яиц. В полночь я выпиваю протеиновый коктейль. Как ты считаешь, нужны ли мне дополнительные аминокислоты, или обычной пищи достаточно?

Ты правильно питаешься, и поэтому у тебя действительно идет постоянный приток аминокислот в мышцы. Я думаю, что некоторые слишком озабочены этим - так часто можно видеть «качков», глотающих горсть таблеток каждый час. Я никогда не хотел, да и не мог съедать миллион пилюль в день. Зато я знаю, что для приема сывороточного белка существует два благоприятных момента в день - утром, когда организм очень близок к катаболическому состоянию (также известному как отрицательный азотистый баланс) после целой ночи без белка, и - сразу же после тренировки. Я предпочитаю ионообменный сывороточный протеин, потому что он не расстраивает мой желудок. Тяжелая тренировка истощает запасы аминокислот, поэтому их следует пополнить как можно быстрее. Я советую тебе продолжать питаться так, как ты делаешь это сейчас, но включить пару протеиновых коктейлей в эти два важных промежутка времени. ***MD***

Мастер бодибилдинга

Чарльз Глэсс (Charles Glass)

Тренер чемпионов

Помоги мне решить вопрос с мертвыми тягами. Нужно ли выполнять их для утолщения спины. Ронни Коулмэн, Джонни Джексон и Бренч Уоррен клянутся, что делать их нужно, а Мэлвин Энтони или Уилл Харрис, обладающие прекрасными спинами, говорят, что построили их без мертвых тяг. Так можно ли построить хорошую спину без мертвых тяг, и если да, то какие упражнения нужно выполнять вместо них?

Вопрос интересный, но тебе нужно повнимательнее посмотреть на спины атлетов, которых ты назвал. У Мэлвина широкая, детализированная спина и потрясающий «конус», благодаря его знаменитой 70-сантиметровой талии. Уилл Харрис обладает одной из самых широких спин в нашем спорте, однако так ли толсты спины этих парней по сравнению с Ронни, Джонни или Бренчем? Если ты приглядишься, то заметишь, что нет! Ты сможешь построить толщину спины с помощью тяг гантели одной рукой, тяг штанги в наклоне, тяг Т-грифа и упражнений на тренажерах, но только мертвые тяги могут дать спине настоящую толщину. Все дело в тяжести рабочих весов. В мертвых тягах это может быть 250, 300 и даже 350 кг в нескольких повторениях. Я предпочитаю, чтобы мои клиенты выполняли частичные мертвые тяги в силовой раме с уровня чуть ниже колен. Мертвые тяги с пола могут сделать толще талию и увеличить ягодичные мышцы, что совсем нежелательно для соревнующихся атлетов, выполнение же их с уровня коленей делает мертвые тяги почти чис-

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

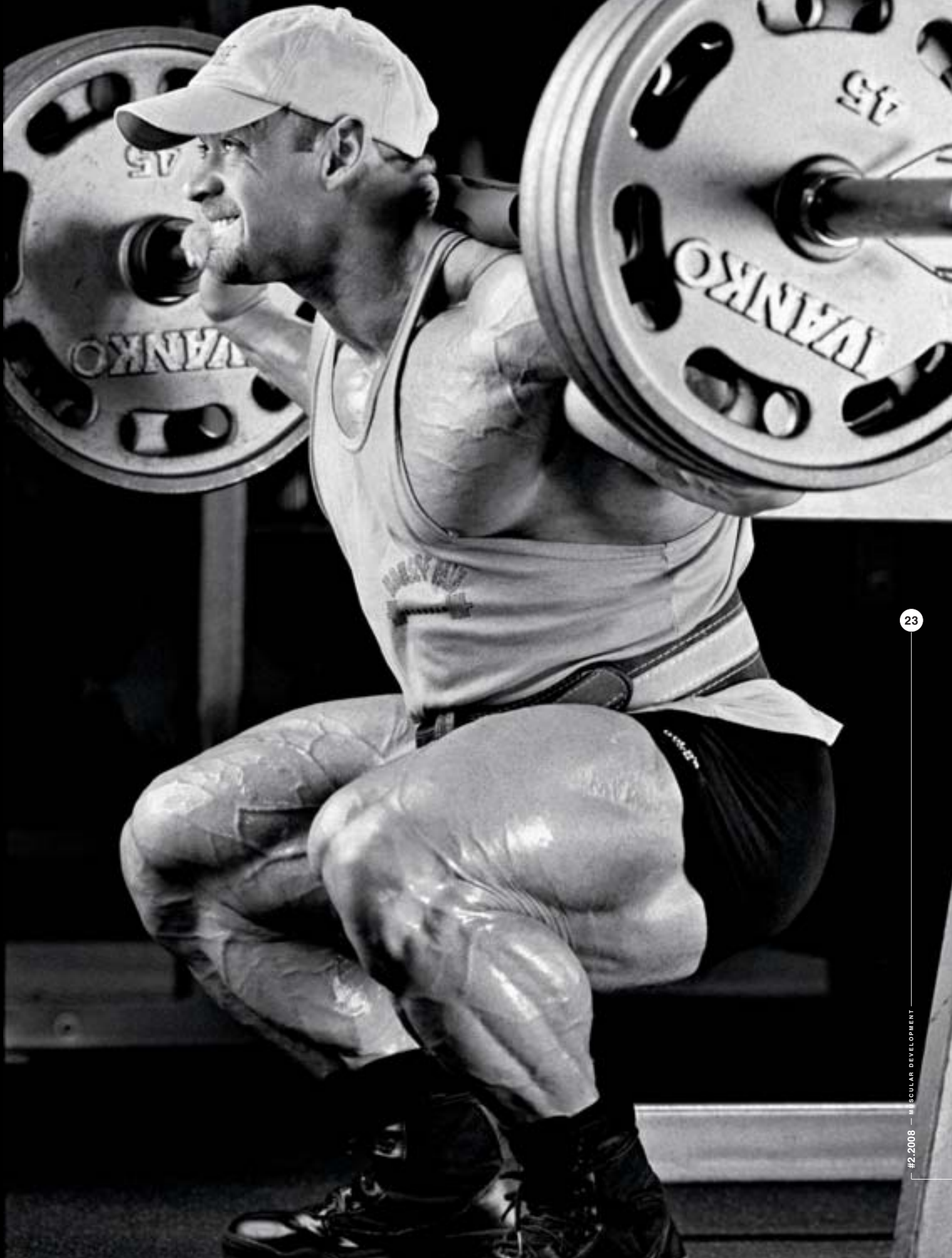
BCA

XXIPOWER

НАПИТОК

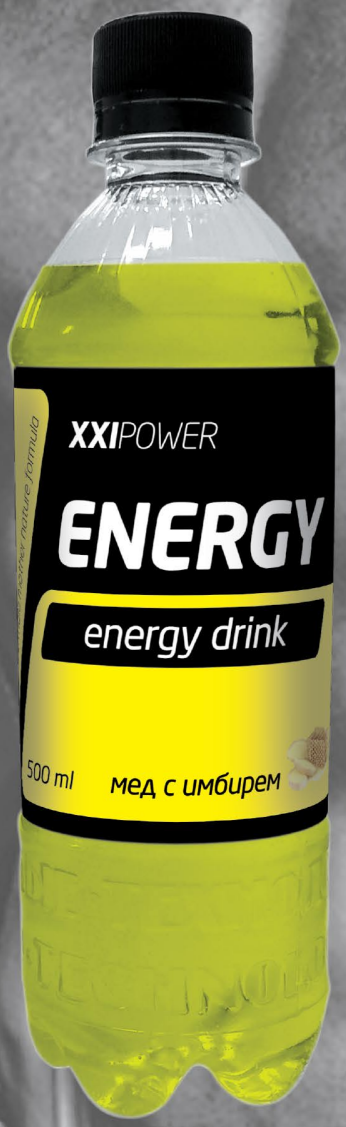
AA3000

со вкусом грушевого сока


45
IVANKO
45
IVANKO

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

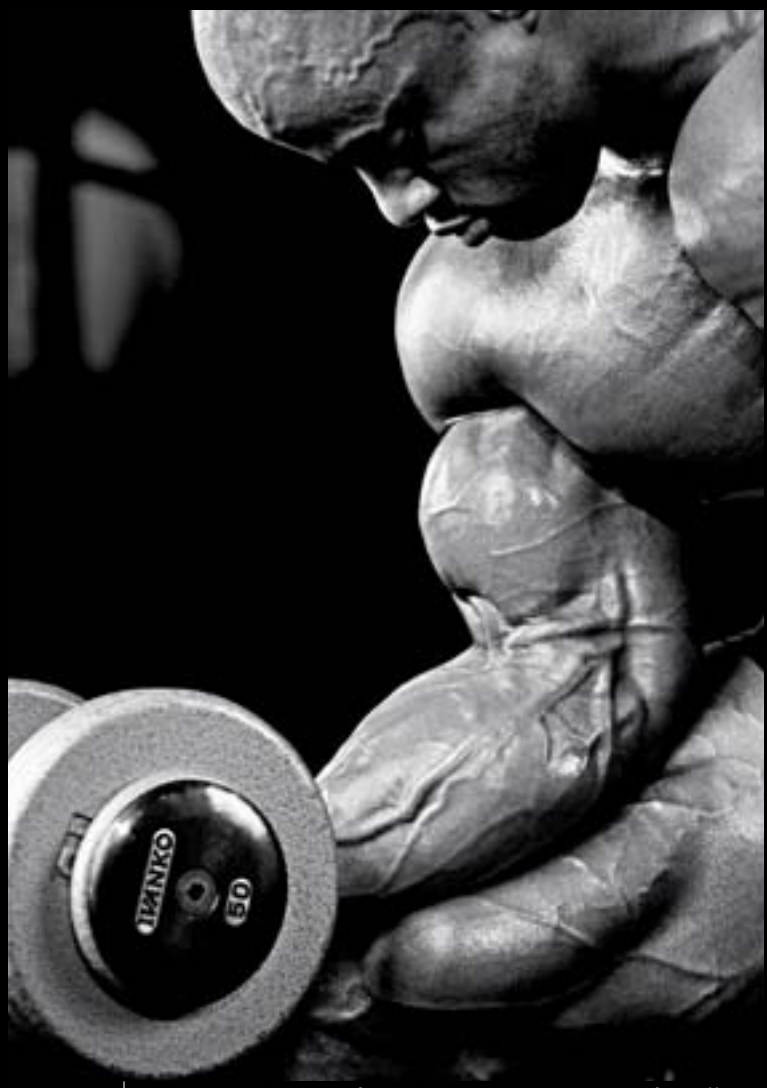
Water+
- минералы
- лайм и мята

опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

тым упражнением для спины. Еще одно преимущество заключается в возможности использования более тяжелых весов по сравнению с вариантом тяг с пола. Если ты тянешь с пола 200 кг, то в частичных тягах сможешь работать с 350 кг.

Очень многие бодибилдеры могут выполнять частичные мертвые тяги с 350-400 кг, и такие фанттастические веса не оставляют мышцам никакого выбора, кроме как расти. Очень важно выполнять любое упражнение для спины правильно. Необходимо развивать нейромышечные связи, чтобы тянуть именно спиной, а не руками. Мои клиенты стягивают мышцы спины на секунду в верхней точке каждого повторения, будь то тяги в наклоне, тяги вниз или мертвые тяги. Ты даже не представляешь, какой стимул развитию спины дает такое простое решение. В этом случае приходится немного уменьшать рабочий вес, но результаты того стоят.



Я годами борюсь за развитие бицепсов, и постоянно ищу то, что мне поможет в этом. Чарльз Поликвин, и Ларри Скотт пишут в «MD», что нужно выпрямлять кисти при любых сгибаниях рук. Это снимает нагрузку с предплечий и переносит его на бицепсы. Понятно, что в этом случае вес тяжестей будет меньше. Это действительно помогает? Твои клиенты выполняют упражнения так?

Мои клиенты делают именно так, но не каждый раз, потому что такая практика ограничивает сумму поднимаемых тяжестей. Вовлечение в работу мышц предплечий - не такая уж и плохая вещь, потому что их тоже нужно развивать. Что хорошего в громадных руках и тонких предплечьях? Проблема возникает тогда, когда руки в запястьях сгибаются слишком сильно. В этом случае ты накладываешь на предплечья слишком большую нагрузку, забирая ее у бицепсов. Я советую своим клиентам сгибать руки в запястьях лишь чуть-чуть и фиксировать их в этом положении. Еще можно держать кисти в этой позиции до отказа, а потом согнуть их, чтобы выполнить еще пару дополнительных повторений. Однако это все мелочи, самое важное - форма выполнения сгибаний рук. Движения должны быть подконтрольными и плавными - не нужно подбрасывать гриф спиной и бедрами. Сосредоточенно сокращай бицепсы в верхней точке каждого повторения и чувствуй растяжку на пути вниз. Вот и весь секрет построения хороших бицепсов.

Я читал, что оптимальный пульс для сжигания жира - 70% от максимальной частоты сокращений сердца (ЧСС). Мне 35 лет, значит, моя максимальная ЧСС - 185 ударов в минуту (220 минус возраст). Это означает, что мой рабочий пульс во время тренировки должен составлять 130 ударов в минуту. Для определе-

ния правильного пульса я всегда использовал «разговорный тест». Если я мог говорить с кем-то не запыхавшись, значит, пульс рабочий. Но недавно я все же положил ладони на датчики пульса и обнаружил, что он у меня 110, что меньше 60% от максимального ЧСС. Нужно ли мне поднять интенсивность, чтобы дойти до 70%? Я боюсь пережечь мышцы, особенно мышцы ног.

Тебе лучше оставаться в зоне пульса в 70%. Нельзя сказать, что при пульсе в 60% от максимального жир не сгорает, просто он сжигается не так эффективно. О потере мышц тебе стоит беспокоиться в том случае, если пульс перекрывает отметку в 80% от максимального. Кроме того, не стоит использовать слишком сильное сопротивление тренажера, если ты хочешь сохранить мышечную массу. Если во время кардиоработы ты начинаешь чувствовать накачку в ногах, то это признак перехода в зону анаэробной работы, то есть близко к тренировке с тяжестями. Анаэробная активность питается глюкозой (или кетонными телами, если ты на низкоуглеводной диете), аэробные тренировки используют кислород и запускают процессы сжигания жира.

Один из самых важных моментов сохранения мышечной массы - это питание. Если ты не получаешь достаточно белка (а я рекомендую как минимум 2 г на килограмм веса тела новичкам и 4 г опытным атлетам), твой организм начнет извлекать аминокислоты из собственных мышц. Поэтому обрати внимание на то, как ты питаешься.

Что ты думаешь по поводу бинтования коленей во время тяжелых приседаний или жимов ногами? Многие считают это хорошей мерой безопасности, а другие утверждают, что такая практика скорее приведет к травме в результате сдавливания надколенной чашечки и возможности поднять вес, больший, чем колени могут выдержать.

Я считаю, что большую часть работы нужно выполнять без бинтования коленей, потому что при бинтовании ты можешь поднимать больший вес, чем нужно в конкретный момент. Бинты позволяют атлету активнее использовать отбив в нижней точке приседаний, гак-приседаний или жимов ногами, но это очень опасно. Я сам использую бинты, но только в самых тяжелых подходах приседаний. Иногда я бинтую колени и в тяжелом сете гак-приседаний, но никогда - при жимах ногами. Колени в жимах ногами не подвергаются опасности и не нуждаются в какой-то особой поддержке, если вес не так велик.

Сдавливание надколенной чашечки - это серьезное опасение, поэтому я бинтую колено над и под ней, ослабляя натяжение на самой чашечке, чтобы позволить ей двигаться естественным образом. Предлагаю тебе делать то же самое. Бинтование коленей может сделать упражнение более безопасным, но использовать бинты нужно лишь изредка, иначе они действительно могут принести больше вреда, чем пользы.

Я читал твои статьи и ответы на вопросы, где ты говоришь о пищевых добавках с хромом. Помню, что хром был очень популярен несколько лет назад, но теперь шумиха вокруг него поутихла. Насколько он хорош? Какие еще пищевые добавки не очень часто упоминаются, но при этом должны приниматься бодибилдерами?

Хром - это микроминерал, необходимый для производства инсулина. Инсулин - это гормон, регулирующий уровень глюкозы в крови и играющий вадную роль в построении мышц и сжигании жира. Хром входит в состав яблок, томатов, свеклы и картофеля, но большинство людей получают его недостаточно. К тому же естественный уровень хрома в организме снижается с возрастом, что делает его дополнительный прием еще более необходимым. Хром входит в состав почти любого современного жиросжигателя, поэтому сегодня никто не говорит о том, что его нужно принимать отдельно. Еще одна эффективная пищевая добавка - это ВСАА, аминокислоты с разветвленными цепочками. Это три незаменимые аминокислоты: лейцин, изолейцин и валин. Они отличаются от всех остальных аминокислот тем, что метаболизируются в мышцах, а нее в печени. ВСАА могут помочь тебе строить мышцы и, что более важно, сохранять их. Несмотря на наши невероятные усилия в спортзале, организм все время борется с тем, чтобы мышцы не росли. Прием ВСАА между приемами пищи и особенно до и после тренировок - это хорошее средство против катаболизма. Еще советую обратить внимание на аминокислоту аргинин. Она способствует высвобождению гормона роста и улучшает кровоток. Впрочем, я не сильно увлекаюсь пищевыми добавками, а предпочитаю получать необходимые мне нутриенты из натуральных продуктов - постного мяса, цельного зерна, здоровых жиров, фруктов и овощей. ***MD***

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Герой Пуэрто-Рико

Густаво Баделл (Gustavo Badell)

Внутренние головки моих трицепсов развиты очень хорошо, но внешние «подковы» мне совсем не нравятся. Когда я стою прямо перед зеркалом, трицепсы совершенно не выдаются в стороны. Какими упражнениями лучше всего построить «подковы»? Я делаю в основном жимы вниз на блоке с прямой или изогнутой рукояткой.

Экстензии, которые ты выполняешь на блоке, строят «подкову», но гораздо эффективнее будут экстензии со свободными весами. Лучшие из них - это французские жимы лежа или сидя с EZ-грифом (я выполняю их на скамье с небольшим наклоном). Оба эти упражнения я делаю уже много лет, благодаря им я я и построил свои трицепсы. Еще ты должен выполнять компаундные упражнения, такие как отжимания на брусьях или жимы лежа узким хватом. С помощью грудных мышц и передних дельтоидов, ты можешь двигать большие веса и перевести трицепсы в зону роста. Для их оптимальной стимуляции тебе нужна программа из французских жимов лежа, экстензий из-за головы сидя и отжиманий на брусьях или жимов лежа узким хватом. Четыре сета из 10-12 повторений в каждом при корректной форме исполнения (это важно!) отлично сделают свою работу.

Я новичок и постоянно читаю о важности принимать пищу через каждые два-три часа. Это слишком много для меня! Действительно ли я должен есть чаще трех раз в день? Мне кажется, что если я тяжело тренируюсь и становлюсь сильнее, то все равно вырасту. Сейчас я гораздо больше, чем был раньше, и люди это замечают. Завтрак мой состоит из хлопьев и молока, на обед у меня сэндвич с ветчиной и сыром, а ужинать я хожу в «Макдоналдс». Я знаю, что в их блюдах много жира, но я очень худой, поэтому считаю, что жир мне нужен. Что ты думаешь об этом? Смогу ли я вырасти еще, не меняя рациона?

Поздравляю, у тебя экстраординарным метаболизм! То, что твой организм умудряется строить мышцы при таком рационе - это просто чудо. Конечно, на твоей стороне «феномен новичка». Начало тренировок всегда заставляет организм адаптироваться. На этом этапе результаты есть, чтобы ты ни делал. Большинство из новичков понятия не имеют о правильном питании и тренинге и даже не беспокоятся о том, чтобы получать знания. Ведь результаты есть, чего еще

Герой Пуэрто-Рико

беспокоиться? Но любой опытный атлет скажет тебе, что вскоре прогресс остановится. Расти будет трудно даже при правильном питании и тренировках. Надеюсь, ты все-таки понимаешь, что дела с наращивание мышц пойдут лучше, если ты отнесешься к питанию внимательнее. Сам подумай: если ты строишь дом и у тебя не хватает материалов - дерева, кирпича и бетона - ты никогда не закончишь строительство. Белок, углеводы и незаменимые жиры - это кирпичи (особенно протеины), которые необходимы твоему организму для ремонта волокон после тренировок и наращивания мышечной массы. А для того, чтобы мышцы постоянно получали аминокислоты, ты должен принимать пищу как минимум пять раз в день. Одним из этих приемов пищи должен быть протеиновый коктейль с простыми углеводами, например, фруктами, сразу же после тренировки. Другие приемы пищи должны содержать высококачественный белок, (например, курицу, рыбу и яйца) и комплексные углеводы (например, картофель, овсянку или рис). Если не веришь, предлагаю провести эксперимент. Ничего не меняй в своих тренировках, но с завтрашнего утра целый месяц питайся, как я только что рассказал. Если через месяц ты не увидишь явного прироста мышц и не станешь сильнее во всех твоих упражнениях, то можешь возвращаться к трем приемам пищи в день. Впрочем, я уверен, что этого не случится, ибуду ждать от тебя письма с рассказом о невероятных успехах после перехода на правильное питание.

Герой Пуэрто-Рико

Мне 17 лет, я вешу 110-114 кг при росте 185 см. Я собираюсь выступить на юношеских соревнованиях по бодибилдингу. Но есть одна проблема: у меня две работы и скоро будет третья. Занятость не дает мне нормально питаться и отдыхать - я вынужден постоянно быть на ногах, и от этого боюсь потерять мышцы. К тому же, я пока еще учусь в школе, и мне не хочется отказывать себе в развлечениях, а еще моя диета придется на не очень благоприятный период - экзамены, учеба и так далее. Наверное, мне придется бросить работу, и тогда мне будет очень не хватать денег. Что мне делать - выступать на этих соревнованиях или нет?

Я начал соревноваться в 18 лет, и мне понадобилось семь лет и 18 любительских турниров, чтобы получить профессиональную карту. Все это время я учился в университете, а закончив его работал по 10-12 часов в день. Потом мне пришлось еще семь лет соревноваться в статусе профи, чтобы начать зарабатывать достаточно денег своими выступлениями и по рекламным контрактам. Еще совсем недавно я работал персональным тренером по 10 часов в день. Тебе нужно знать, что бодибилдинг - это очень дорогое удовольствие и лишь немногие избранные могут существовать на доходы только от него. На каждого Ронни, Джея или Декстера есть 10000 ребят, которые борются за то, чтобы вовремя оплатить квартиру, и купить себе еду и пищевые добавки.

Бодибилдинг требует терпения, преданности, дисциплины и настойчивости. Кроме того, от тебя потребуется огромная целеустремленность. Я не собираюсь отговаривать тебя, но все же не стоит торопиться. Ты ведь еще очень молод. Подготовка к соревнованиям отнимает очень много времени, и не позволяет тратить его на развлечения, поэтому я предлагаю тебе немного подождать с соревнованиями. Они никуда не денутся, а у тебя будет время на то, чтобы расти и совершенствовать свою фигуру.

Я хочу спросить о тягах штанги в наклоне. Какой хват лучше - сверху или снизу, как у Дориана? Каким должен быть наклон вперед? Ветеран культуризма Ли Хейни наклонялся до параллели корпуса полу, но сегодня многие наклоняются вполовину меньше. Я заметил, что могу двигать гораздо больше веса, если стою более прямо, но боюсь, что в таком случае амплитуда уменьшается.

Я считаю, что оба хвата хороши. Хват снизу позволяет больше работать бицепсам, хотя хват сверху более удобен. Я использую хват сверху в межсезонье, когда рабочие веса больше, а на период подготовки к соревнованиям перехожу на хват снизу, как у Дориана. Что касается наклона корпуса, тут я приверженец старых правил. Я думаю, что Ли и Арнольд были правы, наклоняясь до параллели корпуса полу, - это увеличивает амплитуду и растяжку, даже если ты не можешь использовать очень тяжелые веса. Давай на минутку забудем о весах. Единственный способ построить великолепную спину, особенно если ты не можешь похвастаться супергенетикой, - это полная амплитуда движений. Я бы сказал так: полноценные движения - полноценный результат. Когда ты нагибаешься сильнее очень важно работать в строгой форме, контролируя вес, потому что низ спины находится в уязвимом положении. Держи спину напряженной, сохраняя небольшой прогиб в пояснице. Никогда не округляй ее. Ровно тяни гриф к животу и медленно опускай его до полной растяжки. Я гарантирую, что ты получишь лучшие результаты с весом в 80 кг, чем если ты возьмешь 150 кг и будешь выполнять что-то среднее между тягами в наклоне и мертвыми тягами.

Я хочу похудеть к лету, и немного запутался с углеводами. Нужно держать их на низком уровне постоянно или циклировать - потреблять очень мало несколько дней, а потом на день устраивать себе углеводную загрузку? Как делаешь это ты?

У меня есть собственный метод, который я открыл путем проб и ошибок. Я обнаружил, что во время диеты мне достаточно 100-200 г углеводов в день, чтобы обеспечить тренировки топливом и помочь мышцам восстановиться после них. Каждое утро я просыпаюсь и выполняю кардиоработу на пустой желудок, затем завтракаю овсянкой. Тренируюсь я днем и после сессии снова ем углеводы, чтобы возместить потраченное. Остальная пища - это мясо (курица, телятина или рыба) и овощ (брокколи, огурцы, капуста, салат и морковь). С этой пищей я не потребляю углеводы, потому что они не нужны. Такая система позволяет мне сохранять хорошую форму круглый год. Если ты переключишься на похожее питание, то вначале почувствуешь, что тебе не хватает энергии для тренировок, но через три-четыре недели организм приспособится, и все наладится. Если же ты будешь все время чувствовать себя слабым, то на каждый 45-й день можно загружаться углеводами. ***MD***

Мэлвин Великолепный

Мэлвин Энтони (Melvin Antony)

Я хочу принять участие в фитнес-соревнованиях среди женщин. Я начала готовиться в ноябре, но была вынуждена сделать перерыв на три недели в феврале. Мой рост 157см, подкожный жир - 29%. Силовыми тренировками я занимаюсь по понедельникам, средам и пятницам, аэробикой - ежедневно по часу утром. Я ем пять раз в день небольшими порциями. Боюсь, что мне не удастся привести себя в соревновательную форму. У меня осталось четыре месяца, что не так уж и много. Что ты посоветуешь?

Четырех месяцев вполне достаточно для того, чтобы привести себя в форму, особенно если учесть, что ты уже сидишь на диете уже три месяца! Правда, я не знаю, сколько процентов жира было в самом начале диеты, и ты не упомянула, в какой категории ты собираешься выступать, но подтянутой нужно быть в любом случае. Вижу, что аэробикой ты занимаешься достаточно, но непонятно, что ты делаешь на тренировках с тяжестями. Так или иначе, я подозреваю, что проблема кроется в твоей диете. Похоже, ты не теряешь жир с той скоростью, с какой хотелось бы. Пять приемов пищи в день - это очень хорошо только в том случае, если это здоровая пища. Диета должна включать в себя: чистые источники белка - куриную грудку, яичные белки, индейку, рыбу и постную говядину, и немного углеводов - рис, картофель и крупы. Кроме того, ты должна есть много свежих сырых овощей - брокколи, шпинат и салат. Могут помочь и жиросжигающие препараты. Советую тебе найти хорошего нутрициониста, который работает с бодибилдерами или фитнесистами. Он поможет тебе отслеживать уровень жира в организме и вносить соответствующие изменения в диету так, чтобы к назначенному сроку ты была в отличной форме

Можно ли тренировать трицепсы вместе с грудью и выполнять жимы лежа узким хватом? Я хочу развить внутреннюю область груди, и сейчас делаю жимы лежа хватом на ширине плеч. Не перетренирую ли я грудь, если сразу после них буду делать еще и жимы лежа узким хватом для трицепсов, или лучше тренировать трицепсы через четыре дня после груди?

Я думаю, что ты тренируешься правильно, но тебе стоит попробовать регулярно менять кое-какие элементы программы. Я бы не стал жать лежа узким хватом два раза в неделю - лучше жми в день тренировки груди, а для трицепсов попробуй что-нибудь другое, например, отжимания на брусьях, между двумя скамьями или жимы лежа обратным хватом. Или делай жимы лежа узким хватом для трицепсов, а в день тренировки груди отжимайся на брусьях, наклоняя корпус вперед и разводя локти в стороны, чтобы перенести нагрузку на грудные

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

Мэлвин Великолепный

мышцы. Не нужно так беспокоиться по поводу развития «внутренней области» груди, это все равно что работать над «верхней» или «нижней» частью бицепса. Мышца сокращается по всей длине от начала до точки крепления, а твои грудные, возможно, крепятся не так близко к грудинной кости, как тебе хотелось бы. Ты можешь нагружать низ, верх или середину груди, меняя наклон скамьи в жимах, но я не думаю, что ширина хвата каким-либо образом стимулирует развитие «внутренней» или «внешней» областей. Даже если у тебя есть небольшая впадина в середине груди, это сущий пустяк.

Мне 26 лет, и я в нормальной форме. Но я хотел бы сделать себе фигуру, которая будет примером для моих детей. Я пошел в спортзал, прочитал много статей в спортивных журналах, купил протеин и креатин, но масса пока не растет. Я спрашивал бодибилдеров, что поможет мне набрать мышечную массу, но к моему удивлению никто из них не мог сказать, какие продукты являются самыми лучшими источниками протеина и углеводов. Я знаю несколько белковых продуктов, таких как курица, рыба, индейка, а также знаю, что рис, яблоки и цуккини - это хорошие углеводы. Ты мог бы помочь мне найти список других источников углеводов и белка? Я постоянно слышу, насколько важна роль питания в наборе мышечной массы, поэтому думаю, что именно здесь кроется моя проблема.

Тяжелая работа не принесет никакой пользы, если делать ее неправильно. Например, выполнение 1000 подъемов на бицепс 2-килограммовой гантели ежедневно - это уйма работы, но она никому не построит 50-сантиметровых рук. Я подозреваю, ты не приложил серьезных усилий для того, чтобы выяснить, как же нужно правильно тренироваться и питаться. Надеюсь, ты начнешь читать MD каждый месяц и постараешься найти нужную информацию в интернете, ведь ее там полно. Знания - это тоже сила, и если ты не будешь учиться, то никогда не построишь никакой фигуры. Набор массы - это всего лишь тяжелый тренинг, потребление белка и углеводов каждые два часа и необходимый для восстановления отдых - и так годами. Пара-тройка пищевых добавок ничего не изменят, если ты не делаешь главного. Я не думаю, что никто из бодибилдеров не мог назвать тебе самые лучшие источники протеина и углеводов, похоже, они просто издевались над тобой. Любой из нас знает их, потому что мы едим это каждый день!

Вот краткий список: белки - курица, рыба, индейка, яйца, красное мясо (стейк, говядина и так далее), нежирное молоко, творог; углеводы - картофель, рис, овсянка, крупы, хлеб из цельного зерна, макароны, кукуруза.

В каждом приеме пищи должны присутствовать углеводы и белок из выше указанных источников, а также свежие овощи, такие как брокколи, капуста, зеленые бобы, горох, морковь или огурцы. Но самое важное - это продолжать учиться. Сейчас так много журналов, книг и веб-сайтов, что на нехватку информации жаловаться не приходится.

Мне интересно, насколько тяжело я должен тренироваться, чтобы набирать мышечную массу. Некоторые утверждают, что работать до отказа не нужно - до него всегда должно оставаться одно-два повторения, а до отказа нужно тренироваться только в последнем сете. Другие советуют доводить до отказа каждый рабочий сет. Я даже слышал, что нужно двигаться за точку отказа при помощи форсированных повторений и сетов со сбрасыванием веса! Что работает лучше, и что ты посоветуешь?

Не знаю, кто советовал тебе не тренироваться до отказа. Похоже, эти люди не понимают, каким образом строится мышечная масса. Если ты хочешь, чтобы твои мышцы росли, ты должен на каждой тренировке делать больше, чем на предыдущей. После разминки я работаю до отказа в каждом рабочем сете, которых у меня обычно четыре. Если твой опыт тренировок меньше пятишести лет, то трех рабочих сетов будет вполне достаточно. Ты можешь заходить за точку отказа, но не каждый раз. Такая работа слишком перегружает нервную систему, повреждая большое количество мышечных волокон, а это требует более длительного восстановления. Все нагрузки должны компенсироваться восстановлением, которое состоит из хорошего питания и полноценного отдыха. Если ты тренируешься до отказа или за его пределами, но не отдыхаешь как следует между сессиями (большинство бодибилдеров не должны тренироваться чаще 45 раз в неделю) или не потребляешь качественного белка и углеводов регулярно, организм не восстановится, а мышцы не вырастут. Не забывай об отдыхе и питании, и тогда тренировки принесут тебе желанный результат. ***MD***

ТОНИ ФРИМЭН

один из людей

ИКС

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

При росте 188 см и весе 128 кг Тони Фримен (Toney Freeman) выглядит настоящим геркулесом. Странно, что при таком телосложении, линиях и пропорциях его долго не замечали. Впрочем, все изменилось для Тони после того, как он занял пятое место на турнире «San Francisco Pro» два года назад. Уже в прошлом году наш герой занял первое место дважды - на соревнованиях «Ironman Pro» и «San Francisco Pro».

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

MD: Тебе 41 год и ты до сих пор качаешь железо. Что вдохновляло тебя все это время?

Тони Фримэн: Сначала я хотел проучить того парня, который увел у меня подругу! (смеется) А если серьезно, то я всегда был худым, и однажды решил, что с этим нужно что-то делать, поэтому с головой ушел в бодибилдинг и вскоре начал выступать на любительских соревнованиях. Я сразу занял четвертое место и с этого момента начал выступать везде, где только мог.

MD: Когда ты понял, что бодибилдинг для тебя больше, чем хобби?

ТФ: В 1991 году! За год до этого я стал четвертым на любительском турнире «Мистер Америка», на тот момент это было самое высшее мое достижение. Это было первое выступление на национальном уровне. В том году на меня произвели огромное впечатление победы Кевина Леврона. Благодаря ему я понял, на что способно человеческое тело. Увидев эти возможности, я понял, что хочу заниматься этим серьезно. Когда я начинал, мой вес был 68 кг - для моего роста это очень мало. Через два года я весил уже 90 кг, вот тогда то и понял, что смогу продвинуться довольно далеко. Победа Кевина еще больше разожгла во мне пыл. Я понимал, что мне нужно подниматься на новый уровень. Я решил делать карьеру.

MD: Хорошо, давай вернемся к твоему первому выступлению на национальном уровне.

ТФ: После года тренировок я выиграл в тяжелом весе на «Junior Nationals».

MD: Что было дальше?

ТФ: В следующем году я занял четвертое место на «Nationals» и повторил свою победу в 1995 году. Но за девять недель до следующего турнира я порвал себе грудь.

MD: Расскажи об этом.

ТФ: Это был один из тех дней в спортзале, когда ты чувствуешь себя неуязвимым. Я вообразил себя суперменом и работал тяжелее, чем обычно. Я тренировался по программе Дориана Йейтса (тогда он был Мистером Олимпия), и в последнем сете жимов на наклонной в тренажере Смита правая грудная мышца порвалась. Позже я выяснил, что в этом тренажере был дисбаланс. Когда я жал вверх и уже подходил к выключению, вес упал сантиметров на пять, и все.

MD: Больно было!

ТФ: Сначала я ничего не почувствовал. За месяц до этого я повредил плечо в автомобильной аварии, и врач прописал мне болеутоляющие. Поэтому разрыва я не ощутил, но я слышал его. Я встал со скамьи, сел в машину и поехал в больницу.

MD: Разрыв был полный или частичный?

ТФ: К счастью, частичный. Порвалось правое сухожилие, крепящееся к плечевой кости.

MD: Что было дальше?

ТФ: Я начал искать хирурга для операции, но никак не мог найти. Мне не понравился ни один врач из тех, кого я посетил. Мне показалось, что никто из них не сможет провести грамотную операцию. Таких было человек десять - все они настаивали на немедленной операции и гарантиро-

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

HOUSE OF PAIN
REEMAN

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

вали стопроцентное выздоровление. Но они не вызывали во мне доверия, поэтому я медлил.

MD: Перед интервью ты говорил мне, что после этого у тебя началась сильная депрессия. Можешь рассказать об этом?

ТФ: После травмы мне казалось, что моя карьера закончена. Мне вообще не хотелось тренироваться. Если у меня не будет симметричной фигуры, то я не хочу быть бодибилдером. Три года я не переступал порог спортзала.

MD: Долго. Что ты делал все это время?

ТФ: Работал понемногу, чтобы оплатить счета. Я был строителем десять лет, этим и зарабатывал.

MD: Как ты вернулся к бодибилдингу?

ТФ: Я попробовал работать персональным тренером, мне понравилось и тогда же я решил возобновить тренировки. Потом я встретил одного парня, и он предложил мне тренироваться вместе. Так я вернулся. Летом 2000 года я решился на операцию.

MD: Пять лет после травмы. Ты не жалеешь о том, что так долго ждал?

ТФ: Не очень. Все, что с нами случается, не напрасно и не случайно. Так совпало, что когда я вернулся в спортзал, мой физиотерапевт дал мне телефон одного врача с хорошими рекомендациями. Мне казалось, что уже поздно что-либо делать, но он настаивал. Хорошо, что я послушался его совета и позвонил. Оказалось, что этот хирург работал с некоторыми бодибилдерами - этого было достаточно для решения пройти операцию.

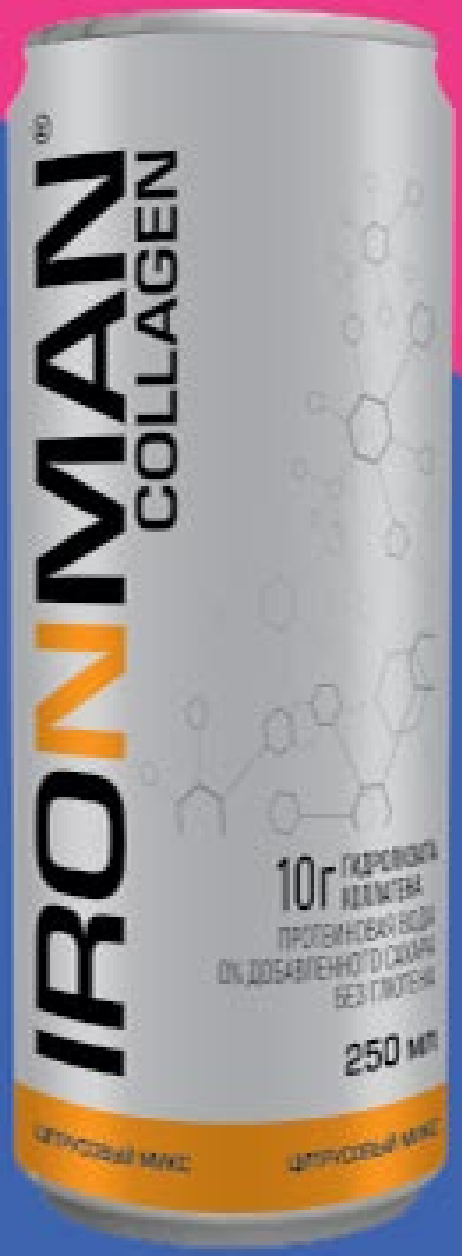
MD: Разрыв груди или любая подобная травма - это самая страшная вещь для любого профессионального бодибилдера. Грудь в особенности может

NATIONAL
PHYSIQUE

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

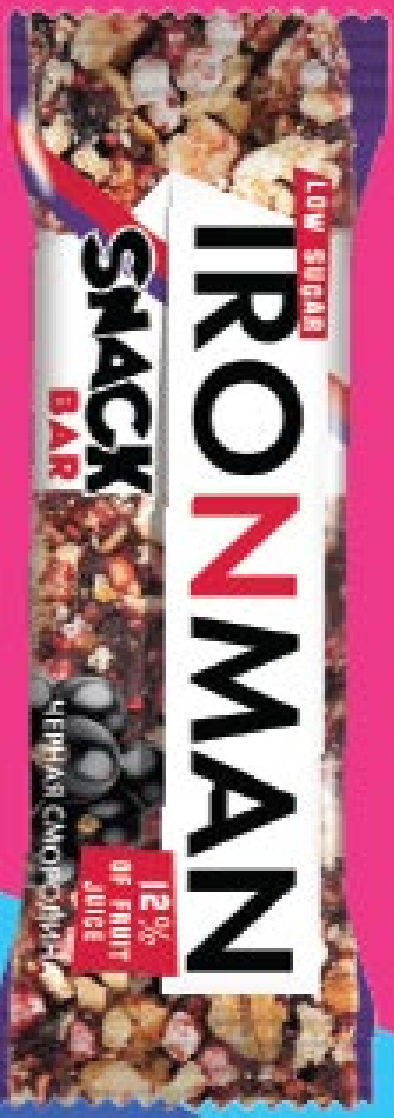


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



нарушить симметрию при взгляде спереди. У Алексея Федорова порвана грудь. Из бодибилдеров, вернувшихся в спорт после такой травмы, я знаю только Кевина Леврона. Как ты восстанавливался?

ТФ: Это продолжалось около пяти месяцев. Я начал тренироваться очень легко в феврале 2001 года. Потребовалось некоторое время, чтобы вернуть груди чувствительность. К августу я был готов к битве. Я занял второе место в супертяжелом весе на турнире «USA Coastal» практически без диеты и тяжелых тренировок. Потом у меня было 14 недель на подготовку к «Nationals», где я стал восьмым, что очень неплохо для парня, начавшего тренироваться за несколько месяцев до соревнований.

MD: Как ты получил профессиональную карту?

ТФ: В мае 2002 года я начал тренироваться для соревнований «Nationals». Через семь месяцев я выиграл.

MD: Что ты почувствовал, когда объявили твое имя?

ТФ: Полный шок! Это не верил своим ушам. Когда меня объявили, я даже не среагировал, стоял столбом, пока парень, стоящий рядом, не сказал: «Это тебя, приятель!». Я уже шестой раз стоял на этой сцене, надеясь на победу, и уже не думал, что это когда-нибудь случится.

MD: Несмотря на то, что говорили люди, ты выиграл. Что было в дальнейших планах, после столь эмоционального момента?

ТФ: Когда я стал профессионалом, мой вес был 114 кг. Я знал, что это мало для моего роста, но хотел избежать типичной ошибки новичков - слишком быстро набирать вес, жертвуя кондицией. В 2003 году я стал одиннадцатым на «Ночи Чемпионов». Я чувствовал, что кондиция хороша, но я все еще был слишком легким. Мне нужна была масса. На нее я и начал работать.

MD: Огорчало ли тебя когда-нибудь ощущение, что более высокое место иногда как будто ускользает от тебя?

ТФ: Огорчало, конечно. Особенно когда в тебе 140 кг, а ты выступаешь против парня весом 100 кг, и он просто не может победить тебя. Но судьи решают иначе...

MD: Ну, и как ты с этим справлялся?

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

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

ТФ: Это не могло длиться вечно. Я верил, что когда-нибудь меня обязательно заметят.

MD: Ты профессионал нашего спорта. Хочу услышать твое мнение по некоторым вопросам. Для начала: как ты думаешь, в каком направлении движется бодибилдинг? Что нужно сделать для того чтобы изменить общее отношение к бодибилдингу?

ТФ: Людям нужно рассказывать о том, как на самом деле даются победы в этом спорте. Большинство скажет, что все дело в стероидах, но ведь это не так. Они думают, что могут пойти в спортзал, выпить пару таблеток и стать чемпионом-бодибилдером - смешно. Люди переполнены отрицательными эмоциями по отношению к бодибилдингу. Других атлетов они возводят на пьедестал, а нами пренебрегают.

MD: Теперь давай сменим тему и поговорим о позировании. Мне оно всегда казалось искусством или языком. Если я встречаюсь с кем-либо и не могу разговаривать из-за языкового барьера, то я всегда передам ему свои мысли жестами и позами.

ТФ: Я согласен. Мне тоже нравится выражать себя таким образом. В позировании я стараюсь сказать то, что чувствую в тот момент и не могу передать словами.

MD: От имени MD хочу поблагодарить тебя за интервью. Желаю удачи на будущих соревнованиях. Уверен, мы о тебе еще услышим.

ТФ: Спасибо, Флекс, это была большая честь для меня. Спасибо MD за поддержку, Перу Берналу за фотосессию. Благодарю всех моих поклонников и тех, кто поддерживает меня. Спасибо моему тренеру Тони и особая благодарность моей подруге Келли.

Особое мясо

Я спросил Тони о его диете, и оказалось, что он любит мясо буйвола! Да, вы не ослышались. Вот что он сказал: «Я съедаю около 1,3 кг буйволиного мяса каждый день. Оно самое постное и в нем меньше всего холестерина по сравнению с другими видами красного мяса. Мясо буйвола полностью усваивается, в отличие от говядины, которая может находится в кишечнике месяцами. Иногда я ем курицу и рыбу для разнообразия, но все же больше люблю буйволиное мясо. Из углеводов - рис, картофель и овощи, много салата. У меня есть собственный рецепт коктейля для построения мышц - чашка овсянки, чашка сырых яичных белков и один-два черпачка протеина».

ПРОТЕИНОВЫ

ОТ IRONMAN®

оригинальные

с клюквой

с лесными ягодами

опт: +7 (499) 968-6240

ЫЕ ЗАВТРАКИ

с шоколадом и орехами

банановый вкус

яблочный вкус

sale@sportservice.ru

Самые лучшие бодибилдеры по мнению Тони Фримена

Кевин Леврон
Флекс Уиллер
Ли Хейни
Майк Кристиан
Жан-Поль Гильом
Том Платц
Ларри Скотт
Дейв Дрейпер
Билл Перл

Блиц-опрос: Тони Фримен о...

...**Джо Вейдере**: «Отец бодибилдинга».

...**Ронни Коулмэне**: «Настоящий мужик! Делал невозможное даже тогда, когда все было против него».

...**Крисе Кормье**: «Наш парень! Боец!»

...**Нассере Эль-Сонбати**: «Отличный парень! Я познакомился с ним, когда работал за кулисами «Мистера Олимпия» в 1994 году. Он подошел ко мне на «Арнольд Классик», поздоровался и сказал, чтобы я никогда не сдавался».

...**Шоне Рэе**: «Очень общительный парень и настоящий профи».

...**Ли Лабраде**: «Он дал мне первую работу в качестве профессионала. Очень обязательный».

...**Ли Хейни**: «Джентльмен и семьянин. Благословил меня и послал на участие в «Junior Nationals».

...**Дориане Йейтсе**: «Сгусток энергии и воли!»

...**Декстере Джексоне**: «Я большой его поклонник. Обожаю Декстера, он отличный парень и великий чемпион».

...**Кевине Левроне**: «Первый бодибилдер, который поразил меня до глубины души. Вдохновил меня на то, что я делаю сейчас. Приятный и доброжелательный человек». ***MD***

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

Энси Мэннинен (Anssi Manninen)

Очень низкоуглеводные диеты и сжигание жира: где же правда?

Десятилетиям Департамент сельского хозяйства убеждал нас в том, что диеты с низким содержанием жиров и богатые углеводами (пищевая пирамида) способствуют жиросжиганию и снижают риск развития хронических заболеваний. Однако следует заметить, что для этого собрано удивительно мало научных доказательств. Если быть правдивым, нынешняя эпидемия ожирения происходит кака раз на фоне значительного снижения потребления жиров и роста потребления углеводов. Очевидно, к вопросам питания необходим какой-то другой подход, если речь идет о сжигании излишков жира в организме.

Силовые атлеты и энтузиасты фитнеса прекрасно знают о том, что говорит по этому поводу наука. При необходимости максимально ускорить сжигание жира с одновременным построением мышечной массы нужно переходить на очень низкоуглеводную высокопротеиновую диету. Степень побочных эффектов такой диеты сильно преувеличена, поэтому нашей статьей мы попытаемся развеять мифы об этом и познакомим читателей с данными научных экспериментов.

Мифы о низкоуглеводных диетах

Некоторые уважаемые нутриционисты утверждают, что снижение веса в условиях очень низкоуглеводных диет происходит за счет потерь воды. Однако известное исследование д-ра Рэбаста (Rabast) и его коллег показало, что альтерации водного и электролитного баланса в организме, наблюдаемые на фоне очень низкоуглеводных диет, являются обратимым процессом и не должны рассматриваться в качестве основной причины снижения веса. К тому же использование современных методов оценки композиции тела не показало каких-либо признаков дегидратации (дефицита жидкости в организме), поэтому можно заключить, что потеря веса происходит в основном за счет жира.

Нутрициональные эксперты старой школы утверждают, что очень низкоуглеводные диеты создают условия для значительной потери мышечной массы, поскольку организм отбирает из мышечной ткани аминокислоты для того, чтобы поддержать уровень глюкозы в крови посредством глюконеогенеза (синтез глюкозы в организме из ее предшественников, а не из углеводов). Чистое заблуждение. Это правда, что орагнизм млекопитающих не способен превращать жирные кислоты в глюкозу, поэтому главным сырьем для глюконеогенеза служат аминокислоты. Однако при росте уровня мобилизации жирных кислот из жировых волокон (как в случае очень низкоуглеводной диеты) печень начинает производить кетонные тела. При этом она не может утилизировать их, и кетоны отправляются в периферийные волокна (мозг, мышцы и так далее) для использования в качестве топлива. Проще говоря, кетоны тела используются мозгом вместо глюкозы, благодаря чему сберегаются мышечные волокна. То есть во время очень низкоуглеводной диеты мозг черпает энергию из жировых запасов. Кроме того, подавляется и использование аминокислот из мышечных волокон, поскольку у организма имеются другие источники энергии - жирные кислоты и кетонные тела.

Диетарный кетоз - это безопасное физиологическое состояние, возникающее в результате регуляции и контроля над производством кетонных тел. К сожалению, многие нутриционисты путают диетарный кетоз с диабетическим кетоацидозом. Все диабетики знают, что обнаружение в моче кетонных тел является опасным сигналом. Действительно, при слабом контроле над диабетом, если кетонные тела производятся в сверхнормальных количествах, возникает кетоацидоз. При таком осложнении диабета кетонные тела производятся слишком быстро, прорывая буферизирующую кислотную систему организма, однако, очень низкоуглеводная диета не может привести к опасному кетоацидозу у здоровых людей, потому что кетонные тела оказывают влия-

ние на инсулин и секрецию гликогена, что в свою очередь контролирует их собственную формацию.

Не все калории одинаковы

В 2002 году в «Журнале Американской диетической ассоциации» («Journal of American Dietetic Association») ученые опубликовали обзорную статью, в которой заявили следующее: «Результаты нескольких низкоуглеводных исследований опровергают утверждение о том, что низкоуглеводные диеты в отсутствие дефицита калорий, обладают какими-либо метаболическими преимуществами в отношении снижения веса».

В ходе первого эксперимента, цитируемого авторами статьи, ученые наблюдали за 24 полными мужчинами и женщинами, которые две недели питались как обычно, потом восемь недель сидели на диете Аткинса, а затем - две недели снова на обычной. Цитата: «Высокопротеиновая низкоуглеводная диета привела к снижению веса, вероятно, в результате потери соли и воды, а также уменьшения калорийности пищи». Однако полный текст отчета о результатах дает нам весьма интересные детали. Средний темп снижения веса на диете Аткинса составил около 0,9 кг в неделю. Инициаторы эксперимента утверждают, что только его половину они относят на счет дефицита калорий, еще четверть на потерю жидкости, но остается еще около 0,2 кг в неделю. То есть утверждать, что данное исследование подтверждает предположение о том, что низкоуглеводные диеты не обладают какими-либо метаболическими преимуществами, по крайней мере, смешно. Очевидно, эксперты USDA не дочитали отчет до конца.

А может быть, им просто нужно было найти хоть что-нибудь, подтверждающее правильность пищевой пирамиды? Искать доказательства и не находить их - это одно, но не замечать доказательств - это уже не наука.

Целый ряд серьезных научных экспериментов показал, что очень низкоуглеводные диеты способствуют сжиганию жира и поддержанию и даже некоторому увеличению мышечной массы. Например, д-р Янг (Young) и его коллеги сравнили три одинаковые по калорийности диеты (1800 ккал в день) с одним и тем же содержанием протеина (115 г в день), но различным по количеству углеводов. После 9 недель диеты с 30, 60 и 104 граммами углеводов, снижение веса составило 16,2, 12,8 и 11,9 кг при доле жира в этом результате 95, 84 и 75% соответственно. Авторы пришли к выводу, что «снижение веса, уменьшение процента жира и процент потери веса за счет жира обратно пропорциональны количеству углеводов в изокалорийных, изопротеиновых диетах». То есть, чем больше углеводов потребляли участники эксперимента, тем меньше жира они теряли.

Д-р Джефф Волек (Jeff Volek) исследовал эффекты шестинедельной, очень низкокалорийной диеты на композицию тела здоровых мужчин нормального веса. Двенадцать участников на шесть недель переключились с обычной для себя (48% углеводов) на очень низкокалорийную диету (8% углеводов), а восемь мужчин составили контрольную группу, питаясь как обычно. Хотя все участники потребляли одинаковое количество калорий для поддержания массы тела, выяснилось, что жировая масса значительно снизилась (-3, 4кг), а сухая масса увеличилась (+1,1 кг на шестой неделе). Изменений композиции тела в контрольной группе не наблюдалось. Ученые сделали вывод, что очень низкоуглеводная диета приводит к снижению жировой массы и одновременному увеличению сухой массы тела у людей с нормальным весом.

Диетарный кетоз - это безопасное физиологическое состояние, возникающее в результате регуляции и контроля над производством кетонных тел. К сожалению, многие нутрициологи путают диетарный кетоз с диабетическим кетоацидозом

В другом своем исследовании доктор Волек сравнил влияние изокалорийной/низкокалорийной, очень низкоуглеводной диеты и низкожирной/высокоуглеводной диеты на снижение веса и композицию тела полных мужчин и женщин. Несмотря на более высокую калорийность (1855 против 1562 ккал в день), выяснились значительные преимущества очень низкоуглеводной диеты перед низкожирной диетой в плане снижения веса и процента жира у мужчин. У некоторых участников эксперимента разница составила бо-

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

лее 5 кг. Большинство женщин активнее откликнулись на очень низкокалорийную диету. Более того, трое мужчин и четыре женщины набрали вес и увеличили процент жира в организме после перехода с низкокалорийной диеты на низкожирный план питания, в то время как никто из участников не увеличил вес тела и жировую массу при переходе на очень низкокалорийную диету.

Получается, действительно не все калории одинаковы. Фактически более важным является сокращение углеводов, а не калорийности рациона. Недавний мета-анализ (статистический анализ большого числа похожих исследований) 87 серьезных научных экспериментов показал, что низко- и очень низкоуглеводные диеты способствуют сжиганию жира вне зависимости от калоража. Этот же мета-анализ выявил, что высокое потребление белка приводит к набору мышечной массы.

Нутрициональная программа для скорейшего сжигания жира

Эта программа адресована тем, кто желает максимально увеличить сжигание жира с одновременным сохранением или даже увеличением мышечной массы.

1. Следуйте низкоуглеводной, высокопротеиновой, умеренно жирной диете. Самое важное - держать на минимуме потребление углеводов. Убедитесь в адекватном потреблении протеина с каждым приемом пищи. В рамках очень низкоуглеводной диеты не стоит ограничивать количество потребляемых жиров, однако следует избегать транс-жиров. Выбирайте только низкогликемичные источники углеводов с богатым содержанием клетчатки (овощи, бобы и так далее). Сразу после тренировки с тяжестями можно принимать небольшое количество высокогликемичных углеводов со значительной суммой высококачественного белка (например, гидролизированного сывороточного белка). В числе хороших источников белка можно назвать рыбу (здоровые жиры), яйца, постное мясо и протеиновые порошки без углеводов.

2. Критически важны минерально-витаминные комплексы и порошок креатина моногидрата. Также рекомендуется аминокислота с разветвленными цепочками лейцин, стимулирующая синтез мышечного протеина. Однако не считайте пищевые добавки «волшебным средством», позволяющим не придерживаться строго режима питания.

3. Помните о необходимости потребления большого количества воды и других безкалорийных жидкостей. Кроме того, необходимо получать в достаточных количествах натрий и калий. Очень низкоуглеводные диеты увеличивают вывод из организма натрия, а это может привести к уменьшению объема крови и вызвать вторичные потери калия.

Если вы захотите применить эту программу, будьте готовы к необходимости модифицировать свою тренировочную программу. Например, можно будет сфокусироваться на больших рабочих весах и низком числе повторений (от трех до восьми), потому что энергию для такой работы организм черпает из запасов фосфокреатина. Фосфокреатин служит клеточным энергетическим резервуаром, делающим возможным быструю регенерацию АТФ, высокоэнергетической молекулы, являющейся источником энергии для клеток. Это более быстрый механизм, чем регенерация АТФ в результате расщепления гликогена. Таким образом фосфократин особенно необходим при максимальных усилиях, длящихся до 10 секунд. Прием креатина моногидрата в дозах 20-30 г в день на протяжении двух недель увеличивает его внутримышечные запасы примерно на 30%. Именно поэтому креатин является полезной пищевой добавкой при питании по очень низкоуглеводному плану.

Примечание: Эта программа не подходит серьезным выносливостным атлетам - им требуется больше углеводов. Перед применением программы проконсультируйтесь со своим врачом. Не рекомендуется использовать эту программу беременным и кормящим матерям.

Крепкое здоровье и контроль над весом тела

Хотя очень низкоуглеводная диета - это прекрасный инструмент для быстрого сжигания жира, умеренно углеводная диета, вероятно, служит наиболее эффективной основой здорового питания и долговременного контроля над весом. Однако вы должны использовать только «полезные» углеводы - овощи, фрукты, бобы, овсянку и другие непереработанные зерновые. Умеренно углеводные диеты также подойдут тем, кто желает увеличить мышечную массу. ***MD***

Ссылки:
1. Nutr Metab (Lond), 2006 Jan 31;3:9
2. J Am Diet Assoc, 2001 Apr;101(4): 411-20.
3. J Am Diet Assoc, 1980 Sep;77(3): 264-70.
4. Am J Clin Nutr, 1971 Mar;24(3):290-6.
5. Metabolism, 2002 Jul;51(7):864-70.
6. Nutr Metab (Lond), 2004 Nov 8;1(1):13.
7. Am J Clin Nutr, 2006 Feb;83(2):260-74.

САМАЯ ЛУЧШАЯ ГРУДЬ

Дэвид Генри атакует грудные

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

Вот они стоят плечом к плечу на сцене «IRONMAN Pro», открывая соревновательный сезон. Ли Прист и Дэйв Генри, атлеты из команды «MD» - вероятно, самые лучшие из невысоких атлетов современной истории, что весьма затрудняет судьям работу. Битва будет жесткой: у обоих есть свои сильные и слабые стороны. Хотя у обоих потрясающие руки, у Приста они все-таки лучше. Кроме того, у Ли более объемные квадрицепсы, бицепсы бедер и икры. Если же говорить о мышцах торса, то здесь преимущество на стороне Дэйва. Его мощная спина гораздо толще и детальнее прорисована, а более низкое крепление широчайших мышц спины визуально делает ее более широкой. Не то что бы грудь Приста сильно уступает в развитию груди Генри, но - тем не менее. Широкая, толстая сверху донизу и отлично прорисованная грудь Дэвида Генри создает впечатление работы искусного резчика - о такой груди мечтает любой бодибилдер. Но она не всегда была такой, потому что Генри не с самого начала тренировал ее правильно. Давайте послушаем его рассказ и поучимся.

Неудачное начало

Дэвид Генри начал серьезно тренировать грудь в возрасте 17 лет, через год после своего первого культуристического выступления (звучит смешно, но это действительно так). К тренировкам его привлек друг-бодибилдер, главным правилом которого было «чем больше, тем лучше».

В применении к груди это означало чудовищную перегрузку. «Этот парень заставлял меня выполнять жимы лежа со штангой и гантелями, жимы на наклонной, разведения рук на горизонтальной и наклонной скамьях, сведения рук в кроссовере... В общем, упражнений было достаточно, чтобы убить лошадь».

Организм 17-летнего парня способен восстанавливаться даже после такой проверки на выносливость. Однако все это идет на пользу только при очень мощной нутриционалной поддержке. Дэйв не обращал особого внимания на питание, поскольку его «тренер» не считал это важным. При своем быстром метаболизме (даже после 30 лет ему не нужны кардиотренировки, чтобы войти в соревновательную форму) Дэйв никак не мог нарастить сколько-нибудь внушительную мускулатуру, и вскоре решил, что с него хватит. «Я мог бы переносить эту ежедневную пытку, если бы видел прогресс, но его не было», - вспоминает он. К тренировкам груди и вообще к тренировкам с тяжестями он не возвращался вплоть до 21-летнего возраста.

Вторая попытка

В 1997 году фотографии были использованы в рекламе спортивного питания «MuscleTech». Прогресс был налицо - размеры мышц у Дэвида оказались большими, чем обычно бывают у 21-летних парней, непрерывно тренирующихся с 13-14 лет. Теперь он тренировался по собственной программе. Дэйв смотрел, что делают профессионалы, и повторял за ними, а также много интересовался, каким образом можно наладить важную связь между мозгом и мышцами. Ведь именно она определяет отличие простой работы с тяжестями от бодибилдинга - искусства тренировать мышцы так, чтобы они росли. Одним из его любимых упражнений всегда были отжимания на брусьях - они раздували не только трицепсы, но и весь верх тела. Главными его инструментами были свободные веса. «Я, может быть, и работал бы на тренажере Смита больше, но он постоянно был занят», - отмечает Дэйв.

Верх груди отстает!

Через несколько лет фигура Дэвида Генри обрела совершенно другой вид - мощный и мускулистый. Теперь, как и все великие бодибилдеры, он начал задумываться над тем, что еще ему нужно сделать для того, чтобы стать не просто профи, но - одним из самых лучших. Что касается груди, то недостаток был очевиден - низ отлично развит, а верх почти плоский. Генри начал работу над утранением этого недостатка. Жимы лежа на наклонной скамье получили приоритет на трениров-

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

ках, а жимы на горизонтальной скамье, где он работал уже с весом 250 кг, были на время исключены из тренировок. «Все равно жимы лежа я всегда больше ощущал в передних дельтоидах, - говорит он, - и миллион раз слышал, как некоторые тяжелоатлеты испортили себе плечи жимами лежа. Низ и середина груди были уже достаточно большими, поэтому можно было смело распрощаться с этим упражнением».

Пару лет назад Дэвид создал для себя правило - каждую тренировку груди начинать с жимов на наклонной, решение, которое не помешало бы очень многим бодибилдерам. «Я еще никогда не видел переразвитого верха груди, который затмевал бы собою низ, но я постоянно вижу бодибилдеров, которым просто необходимо увеличивать верх». Кроме того, Дэйв говорит, что сила, которую вы строите жимами на наклонной, сказывается и на результатах в жиме лежа.

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

Новая программа

Дэйв выбрал систему тренировок, характеризующуюся снижением объемов и повышением интенсивности нагрузок за счет увеличения весов или количества повторений, а также более частыми тренировками. Для груди обычно выполняется два упражнения. Чаще всего это два разных жима на наклонной или жимы и разведения рук на наклонной (или в тренажере).

Первое упражнение выполняется в стиле «отдых/пауза». Это означает, что Дэйв разминается столько, сколько считает необходимым, затем приступает к первому сету, выполняя несколько повторений до отказа, делает 15 вдохов-выдохов, выполняет еще несколько повторений, снова 15 вдохов-выдохов перед тем, как сделать последний рывок - пару дополнительных повторений до полного и окончательного отказа. Второе упражнение обычно выполняется стандартным способом. Дэйв берет вес, с которым он может выполнить 20 повторений, а затем на каждой тренировке увеличивает его, пока не дойдет до восьми повторений. После этого он прекращает выполнять это упражнение и переходит к другому. Периодические замены упражнений - это интегральная часть системы тренировок Дэйва. Давайте посмотрим на набор его упражнений для груди.

Жимы на наклонной в тренажере «Hammer»

Вероятно, вы видели подобные машины в своем спортзале и, может быть, считаете, что упражнения на них служат финальным ударом для груди после того, как вы атаковали ее штангой и гантелями. Дэйв - живое доказательство того, что жимы на наклонной в тренажере «Hammer» наиболее результативно развивают верхнюю область груди. Однако недавно он столкнулся с проблемой невозможности и дальше увеличивать вес тяжестей на этом тренажере. «На большинство этих тренажеров можно установить по пять-шесть 20-килограммовых дисков в зависимости от их толщины. Я дошел до шести дисков на каждой стороне и 11 хороших повторений, поэтому пришлось расстаться с этим упражнением. Может быть, когда-нибудь мне попадется тренажер, позволяющий нагрузить больше».

Жимы гантелей лежа

Хотя на фотосессии для этой статьи Дэйв жмет лежа тяжелые гантели, все-таки несколько лет назад ему пришлось отказаться от этого упражнения. «В спортзале, где я тренировался, были гантели только до 70 кг, и я дошел до уровня, когда мог выполнять с ними 10-12 чистых повторений. Мне всегда нравилось жать гантели, потому что они дают большую свободу движений, плюс изолатеральный фактор - каждая рука работает независимо». Но даже если Дэйв попадет в спортзал, имеющий более тяжелые гантели, он ими не воспользуется. «Главная проблема гантелей в том, что на определенном уровне развития, становится очень трудно просто поднять их в исходную позицию». Я спросил Дэйва, разве у него нет целой команды помощников, как у Ронни или Дениса Джеймса. «Нет, я работаю один, и мне это нравится», - смеется он. Однако Дэвид по-прежнему считает гантели одним из лучших инструментов построения груди. «Они заставляют грудные мышцы работать сильнее, чем при жимах лежа со штангой».

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

WANKO

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

Разведения рук с гантелями на наклонной скамье

К счатью, в этом упражнении Дэйв еще не достиг предела, о котором говорилось в предыдущей главке, но похоже, и этот день не за горами. Сейчас он использует гантели по 50-60 кг. «Мне всегда нравилось ощущение растяжки и сокращения, которое дает это упражнение», - замечает он. Вопреки распространенному мнению об изолирующем характере разведений рук, Дэйв считает их хорошим строителем массы. «Просто нужно работать тяжело, и, разумеется, в хорошей форме. Разведения рук с 10-килограммовыми гантелями не дадут тебе громадную грудь!»

IRONKO
IRONKO
GOLD'S

Сведения рук в кроссовере

Да, Дэйв Генри сводит руки в кроссовере, потому что считает, что добивается этим большего сокращения грудных мышц, чем при работе на других тренажерах или с гантелями. «Существует миф о том, что кроссовер делает прорисовку груди, - смеется Генри. - Есть только один способ добиться прорисовки - построить толстую грудь, а потом снизить процент жира в организме. Я смотрю, как худые новички сводят руки в кроссовере, в то время как на самом деле им нужно выполнять жимы и строить размеры. Нельзя детализировать то, чего у тебя пока нет!»

Тренировочный сплит*

День первый: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры
День второй: спина и бицепсы
День третий: грудь, плечи, трицепсы
Отдых и повторение цикла

Пулловеры с гантелью

Это еще одно упражнение, которое Дэйв выполняет постоянно, и которое вы редко увидите в современных спортзалах. Он даже не считает его частью тренировочной программы для груди. Пулловеры растягивают его грудные мышцы, широчайшие мышцы спины и трицепсы, но еще Дэйв верит в то, во что верили бодибилдеры предыдущей эпохи - пулловеры расширяют грудную клетку. «Я делаю глубокий вдох, опускаю гантель за голову и удерживаю ее, затем на пути назад с силой выдыхаю. Это действительно расширило мою клетку за последние годы - посмотрите на мои фотографии разных лет!»

Самая большая ошибка в тренировке груди

«Тяжелые веса - это то, что нужно для построения большой груди, но они не должны быть настолько тяжелыми, чтобы вы не могли их контролировать. Я часто вижу очень плохую форму выполнения жимов лежа. Ребята выгибают запястья, прогибают спину и дергаются по скамье, как вытянутая из воды рыба, только для того, чтобы поднять максимальный вес и произвести впечатление на окружающих . Мне даже приходилось спасать таких «атлетов», когда они застревали с грифом на горле, потом что их напарники не могли им помочь. Я просто шел через спортзал, молча снимал с них штангу и уходил. Таким парням нужно понять, что важно не то, сколько веса ты можешь поднять, а то, как ты прорабатываешь мышцы».

Участие в соревнованиях

2002 «NPC Nationals» 1 место в среднем весе (получение профессионального статуса)

2004 «IRONMAN Pro»	6 место
2004 «San Francisco Pro»	8 место
2004 «Orlando Pro»	10 место
2005 «IRONMAN Pro»	7 место
2005 «Arnold Classic»	12 место
2005 «San Francisco Pro»	7 место
2005 «Toronto Pro»	7 место
2005 «Europe Pro»	4 место
2005 «Mr. Olympia»	14 место
2006 «IRONMAN Pro»	2 место
2006 «Arnold Classic»	11место
2006 «Colorado Pro»	3 место
2006 «IRONMAN Pro»	2 место
2006 «New York Pro»	4 место
2007 «Arnold Classic»	14 место
2007 «Atlantic City Pro»	3 место
2007 «Colorado Pro»	5 место
2007 «IRONMAN Pro»	6 место
2007 «Mr. Olympia»	10 место
2008 «Arnold Classic»	12 место
2008 «IRONMAN Pro»	12 место

Спроси у Билли

Билл Уилмор (Bill Wilmore)

Как лучше тренироваться - в высоких или низких объемах, и с какой интенсивностью? И то, и другое подходит для построения мышечной массы, но что поможет достичь цели быстрее? Может, мне стоить снизить объемы, тренироваться до отказа и использовать больше сетов со сбрасыванием веса и форсированных повторений?

Лично я верю в высокие объемы и тяжелые веса. Очень многие думают, что эти две вещи несовместимы, но если спросить лучших атлетов мира, то окажется, что все они тренируются именно так. Главное преимущество такой системы в том, что она позволяет нагружать все виды волокон - как медленные, так и быстрые. Работа в высоких объемах насыщает мышцы кровью, разделяя волокна. Чем дольше в них задерживается кровь, тем лучше. Конечно, невозможно сохранять накачку постоянно - всегда наступает момент, когда достигается предел, и большее количество работы только навредит. Однако такой момент приходит не сразу, не после одного или двух сетов, и именно поэтому я не сторонник сокращенного тренинга. Я просто не почувствую, что мышцы поработали, если сделаю всего лишь пару подходов.

Теперь что касается высокоинтенсивной техники. Если использовать ее слишком часто, это может быть опасным для мышц и, в конце концов, приведет к перетренированности. Дориан Йейтс был самым известным приверженцем этой техники тренировок, и не случайно его карьера закончилась слишком рано из-за тяжелых травм. Обычно я объединяю объемные тренировки и высокоинтенсивные. Например, я делаю сеты со сбрасыванием веса в одном упражнении для какой-либо части тела. Для отстающей мышечной группы я могу выполнять их в двух упражнениях, потому что этой мышце для роста просто нужен

толчок. Но даже в этом случае я стараюсь не переусердствовать. И еще я не довожу сеты до отказа, потому что боюсь порвать себе что-нибудь. Отсутствие травм - важное условие успешной карьеры, поэтому я очень серьезно отношусь к этому.

Конечно, каждый человек реагирует на тренировки по-разному. Мне нравятся высокие объемы, а другим подходят только низкие. Поэкспериментируй и с тем, и с другим, и посмотри, что даст тебе лучший результат. Вне зависимости от выбранной системы, работай тяжело. Выкладывайся на тренировке весь, до конца. Также не зацикливайся на одной системе, переключение с одной на другую иногда может быть очень полезным. В общем, слушай свой организм и вноси в программу соответствующие изменения. Помни, что бодибилдинг - это постоянный эксперимент. Чем больше ты пробуешь, тем больше узнаешь, и тем лучше становится твоя фигура.

Я пытаюсь увеличить размеры грудных мышц и делаю базовые упражнения - жимы лежа на горизонтальной и наклонной скамье со штангой и гантелями. Но в журналах я видел твои фотографии, где ты выполнял сведения рук в кроссовере. Поможет ли кроссовер сделать грудные мышцы больше?

Считается, что упражнения в кроссовере никак не строят мышцы, но я с этим не согласен. Мне кажется, что любое упражнение строит мышцы. Упражнения на блоках, такие как жимы вниз, тяги вниз, тяги к поясу сидя, подъемы рук в стороны и многие другие, отлично строят мускулатуру. Значит, и сведения рук в кроссовере - тоже. Но все же я советую всем использовать свободные веса и выполнять жимы и

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Спроси у Билли

разведения рук, так как они больше нагружают мышцы. Если у тебя плохо растут грудные, то кроссовер - это не тот тренажер, в котором тебе стоит проводить много времени. А если грудь у тебя уже есть, то можно смело приниматься за сведения рук. Это упражнение отлично сокращает мышцы.

Билли, ты шел к профессиональному статусу почти десять лет. Меня восхищает твое упорство. Я хочу соревноваться, но все отговаривают меня, говорят, что это пустая трата времени. Скажи, что поддерживало тебя все эти годы? Как ты подбадривал себя во времена неудач?

Конкуренция - основа нашей жизни, все мы, так или иначе, соревнуемся друг с другом. Мы боремся за пищу, ресурсы, признание, уважение - список бесконечен. Если ты спортсмен, то ты противостоишь одновременно двум силам - самому себе и соперникам по соревнованиям. Ты стараешься выступить лучше, чем в прошлый раз, борешься за титулы и награды, надеешься выиграть. Когда у тебя есть цель, жизнь становится лучше.

Посмотри на чемпионов «Олимпии» прошлых лет - Ли Хэйни выиграл свою первую награду в весе 108 кг, а к восьмой он весил уже 114 кг. Дориан Йейтс весил вначале 107 кг, а через шесть лет - 121 кг. Наконец, Ронни впервые победил в весе 110 кг, а через семь лет весил уже 135 кг. Думаю, что ими двигала та же сила, что воодушевляет и меня самого - все мы просто хотели победить.

Я делаю все возможное, чтобы стать лучше - соблюдаю диету и работаю в зале на все сто, не пропускаю кардиотренировки, не пренебрегаю практикой в позировании. И я никогда не слушаю людей, которые говорят мне, что я чего-то не смогу. Неудачникам приятно смотреть на чужие провалы, потому что им нужна компания. А я люблю доказывать им, что они ошибаются - неудачи только раззадоривают меня. И когда некоторые спрашивали, не устал ли я еще стремиться к профессиональной карте, они всегда слышали в ответ мое твердое «Нет!» Ну, а результат ты уже знаешь. ***MD***

Уголок Кормье

Крис Кормье (Chris Cormier)

Мне очень нужны широкие плечи. Я не знаю, что мне делать: начать с каких-либо жимов или выполнять подъемы рук в стороны? Жимы я обычно чувствую лишь в передних дельтоидах. Если же в начале я выполню подъемы рук в стороны, то в жимах лучше чувствую средние головки дельтоидов, но при этом могу жать только 60-70% обычного рабочего веса. Итак, если я хочу расширить плечи, должен ли я жать так тяжело, как могу, или лучше принести в жертву немного рабочего веса, чтобы чувствовать работу средних пучков?

Ты сам ответил на свой вопрос. Если ты продолжишь работать в жимах с груди так же тяжело, то есть выполнять их первыми в программе для плеч, твои передние дельтоиды продолжат расти. Я предлагаю сначала выполнять подъемы рук в стороны. Это не только нагрузит средние головки, но и хорошо разомнет твои плечи перед тяжелыми жимами. Нельзя сбрасывать со счетов и фактор предварительного утомления. В этом случае средним пучкам придется активнее работать во время жимов с груди, потому что они будут уже утомлены. Если ты когда-нибудь пробовал предварительное утомление квадрицепсов экстензиями перед приседаниями, гак-приседаниями или жимами ногами, то должен понимать, о чем я говорю. Последние несколько лет я делаю сначала подъемы рук в стороны, а потом жимы с груди. Все это из-за травмы плеч, которая вынуждает меня несколько легче работать в жимах. Попробовав эту технику, я оставил ее в своей программе. Я жму около 70% от своего прежнего рабочего веса - это безопаснее и позволяет лучше прочувствовать работу средних пучков дельтоидов.

Я жму около 70% от своего прежнего рабочего веса - это безопаснее и позволяет лучше прочувствовать работу средних пучков дельтоидов

Уголок кормье

Я начал тренироваться четыре года назад, когда мне было 19 лет и мой вес было 90 кг при росте 180 см. Теперь я вешу 110 кг и у меня хороший рельеф. Я думаю, что через несколько лет тренировок с их помощью я смогу достичь размеров большинства профи. Моя форма недостаточно хороша для профессиональной, но я уверен, что смогу весить 130-140 кг. Как сказывается на здоровье такой большой вес? Как влияет он (даже если это почти одни мышцы) на сердце и другие органы,? Для меня это очень серьезный вопрос, потому что мой отец умер от сердечного приступа несколько лет назад в возрасте 50 лет, и мне не хотелось бы такого же исхода. Он тоже был очень сильным и крупным.

Мне очень жаль, что ты потерял отца в столь юном возрасте. Ты очень правильно относишься к своему здоровью. Многие ребята в нашем спорте даже не задумываются об этом, особенно в молодом возрасте. Сердечные заболевания могут передаваться по наследству, об этом тебе скажет любой врач. Вот почему тебе нужно внимательно следить за уровнем холестерина и работой сердца. Раз в год делай кардиограмму. И еще регулярно выполняй кардиоработу и никогда не позволяй себе набирать слишком много жира. Опасно ли носить на себе много мышц? Не думаю. Во всяком случае, я чувствую себя хорошо. Похоже, у тебя отличная генетика, за которую ты можешь благодарить своего отца - он передал тебе свои гены. Не переживай по поводу формы, потому что это уже не так важно. В середине 90-х годов Флекс Уиллер выигрывал соревнования при далеко не идеальной форме. Теперь в нашем спорте самое важное - это огромные размеры, плотность мышц и сухая кондиция.

Так получилось, что верх тела у меня обогнал низ, и теперь я хочу вплотную заняться ногами. Я всегда тренировал их тяжело, но недостаточно, как теперь выяснилось. Сейчас я начал внимательно читать все, что пишут профессионалы о тренировках ног, и обнаружил много странного. Похоже, каждая тренировка у них занимает два часа. Они выполняют сеты со сбрасыванием веса и суперсеты с громадными весами. Эдди Робинсон выполнял выпады со 100 кг на плечах, вышагивая по футбольному полю, а ведь у него замечательные ноги. Это действительно так или они преувеличивают? Если это правда необходимо для построения размеров ног, то я буду это делать, но я хочу быть уверен, что это нужно.

Ноги нужно нагружать тяжелее, чем верх тела, потому что они более выносливы. Они постоянно работают, когда ты ходишь, поднимаешься по ступенькам, стоишь. Поэтому если ты хочешь добиться экстремальных размеров, то должен нагружать их тяжело и интенсивно. Необязательно доводить тренировки ног до тошноты, хотя бывает и такое, но все же интенсивность должна быть высокой. Журналисты могут слегка преувеличивать интенсивность тренировок профессионалов ради большего драматизма, но я знаю, что в моих статьях, все чистая правда. Тренируй ноги два раза в неделю и отдыхай

Ноги нужно нагружать тяжелее, чем верх тела, потому что они более выносливы. Они постоянно работают, когда ты ходишь, поднимаешься по ступенькам, стоишь. Поэтому если ты хочешь добиться экстремальных размеров, то должен нагружать их тяжело и интенсивно

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

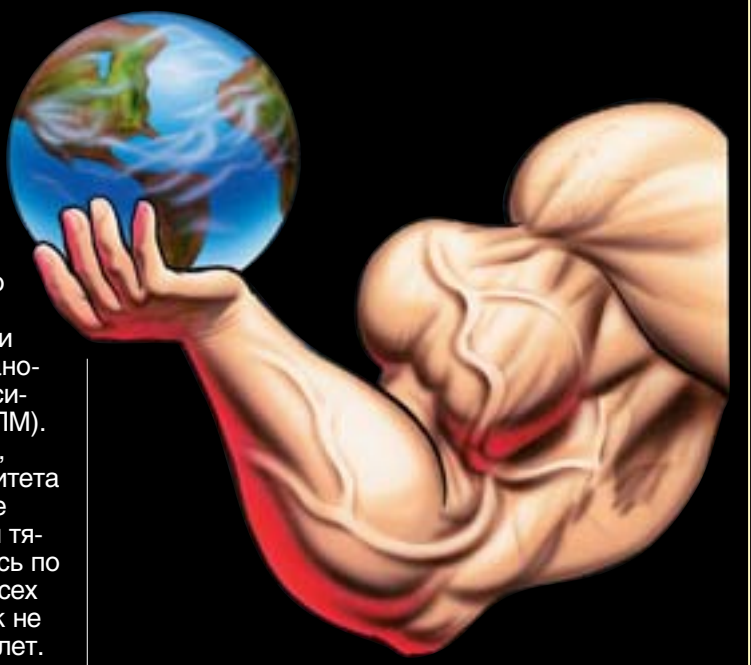
между сессиями три дня. В первый день используй тяжелые веса и 8-12 повторений, во второй подними число повторений до 20-30 и делай сеты со сбрасыванием веса и суперсеты. Высокоповторные приседания могут отлично помочь развитию квадрицепсов и бицепсов бедер. Если ты сможешь приседать со 100-150 кг в паре сетов из 30 повторений за тренировку, гарантирую, что твои ноги вырастут. Привожу пример эффективной тренировки для ног, с которой ты можешь начать свою работу:

Экстензии ног (разминка)	4x15-20
Жимы ногами	5x20
Приседания	2x30
Экстензии ног (тяжелые)	3x10-12

MD

Вопросы и ответы

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



Моя главная цель - увеличить показатели в одном повторении в приседаниях и жиме лежа. Я тренируюсь очень тяжело, но у меня есть сомнения по поводу объема тренировок. Можешь что-нибудь посоветовать?

Если пытаться увеличивать рабочий вес в одном повторении на каждой тренировке, то на каком-то этапе наступает момент, когда приходится тренироваться с очень большими тяжестями - каждый раз ты пытаешься установить собственный рекорд. Назовем его максимальной попыткой и возьмем за единицу (1ПМ).

Недавнее исследование испанских ученых, проведенное под эгидой Олимпийского Комитета Испании, отвечает на твой вопрос. В проекте продолжительностью 10 недель участвовали тяжелоатлеты-юниоры , которые тренировались по периодизированной силовой программе. У всех участников был за плечами опыт тренировок не менее трех лет, их возраст не превышал 18 лет. Три группы атлетов тренировались по одной и той же программе, за исключением числа повторений, выполняемых с весами от 90 до 100% от максимального. За 10 недель все группы выполнили 2476 повторений в рывке, толчке, тягах и приседаниях, работая с весами в диапазоне от 60 до100% от 1ПМ и более. Низкоинтенсивная группа выполнила всего 175 повторений с 90-100% от 1ПМ или около 7% от общего числа повторений. Группа умеренной интенсивности выполнила всего 222 повторения с 90-100% от 1ПМ или около 9% от общего числа повторений. Высокоинтенсивная группа выполнила всего 313 повторений с весами 90-100% от 1ПМ или около 13% от общего числа. Как известно, цель тяжелоатлетических соревнований - поднять как можно больший вес один раз в рывке и толчке.

Группа умеренной интенсивностия опередила по результативности приседаний, толчка и рывка (1ПМ) низко- и высокоинтенсивную группы. Это говорит о том, что при желании увеличить максимальную силу имеет смысл выполнять умеренное количество повторений с очень тяжелыми весами в 90-100% от 1ПМ

Во всех группах 1ПМ так или иначе вырос, но в приседаниях и толчке умеренно- и низкоинтенсивная группы показали особенно заметные улучшения. Группа умеренной интенсивности увеличила результат в приседаниях и толчке на 10,5 и 9,5% соответственно, низкоинтенсивная группа - на 5,3 и 3%. Высокоинтенсивная группа показала прогресс только в приседаниях - 6,9%, и незначительные улучшения в толчке.

Итак, по-видимому, группа умеренной интенсивностия опередила по результативности приседаний, толчка и рывка (1ПМ) низко- и высокоинтенсивную группы. Это говорит о том, что при желании увеличить максимальную силу имеет смысл выполнять умеренное количество повторений с очень тяжелыми весами в 90-100% от 1ПМ. Заметь, что группа умеренной интенсивности за 10 недель выполнила всего 9% повторе-

ний с 90-100% от 1ПМ от общего числа повторений. Для данного исследования это означает 175 повторений с тяжелыми рабочими весами за 10 недель или чуть меньше 18 повторений с 90-100% от 1ПМ на четыре упражнения. То есть на каждое упражнение выходило по четыре тяжелых повторения в неделю. Выполнение меньшего или большего числа максимальных повторений привело к меньшему росту максимального результата в одном повторении.

Я много приседаю, потому что считаю приседания хорошим упражнением для развития общей силы и мускулистости нижней половины тела. В спортзале я видел людей, которые смотрят во время приседаний и вниз, и прямо вперед, и вверх. Все они утверждают, что направление взгляда позволяет им сохранять хорошую технику приседаний. Я этого не понимаю. Каким образом направление взгляда связано с приседаниями?

Как ты правильно заметил, приседания считаются одним из лучших упражнений для развития общей силы и построения мышечной массы низа тела. Серьезные атлеты используют в своей программе целый ряд вариаций приседаний, например, фронтальные приседания или приседания со штангой на плечах. Хотя дискуссии по поводу правильной техники приседаний ведутся постоянно, ни у кого не вызывает сомнений необходимость держать спину прямой на всем протяжении упражнения. Некоторые считают, что положение головы может нарушить это условие и повысить риск травмы. Одни полагают, что голову нужно держать поднятой вверх, другие выступают за то, чтобы сохранять ее в нейтральном положении, когда взгляд направлен прямо вперед. Специалисты не рекомендуют тяжелоатлетам смотреть вниз во время приседаний, потому что это может вызвать сильный наклон корпуса вперед и привести к травме поясницы. Однако существует разница между положением головы и направлением взгляда. Например, можно держать голову в нейтральном положении и смотреть вверх, или чуть поднять голову, но все еще смотреть вперед.

Направление взгляда может сказываться на технике выполнения приседаний, на контроле движения. Для эксперимента можешь попробовать стоять на одной ноге с закрытыми и открытыми глазами - сразу поймешь разницу.

Если во время выполнения приседаний ты смотришь вверх, то тем самым можешь ограничить количество зрительной информации о положении корпуса относительно пола. Эта информация важна для того, чтобы заметить момент, когда бедра минуют положение параллели полу, что считается важным условием успешного выполнения приседания. Точно так же направление взгляда вниз может ухудшить координацию относительно предметов и стен, вызвать излишний наклон вперед, назад или в стороны. Таким образом, на правильность техники приседаний влияет как положение головы, так и направление взгляда.

Серьезные атлеты используют в своей программе целый ряд вариаций приседаний, например, фронтальные приседания или приседания со штангой на плечах. Хотя дискуссии по поводу правильной техники приседаний ведутся постоянно, ни у кого не вызывает сомнений необходимость держать спину прямой на всем протяжении упражнения

В ходе одного из недавних экспериментов ученые уточняли этот вопрос. Оказалось, что направление взгляда во многом зависит от положения головы. Когда атлет смотрит вниз, его голова наклоняется вперед больше, чем когда он смотрит вперед. Ученые сделали вывод, что во время приседаний следует смотреть вперед или вверх, потому что это обеспечивает более безопасную и правильную технику упражнения. Итак, не смотри вниз - смотри прямо вперед или вверх, в этом случае ты будешь меньше наклоняться вперед, выполняя приседания в более правильной форме. ***MD***

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

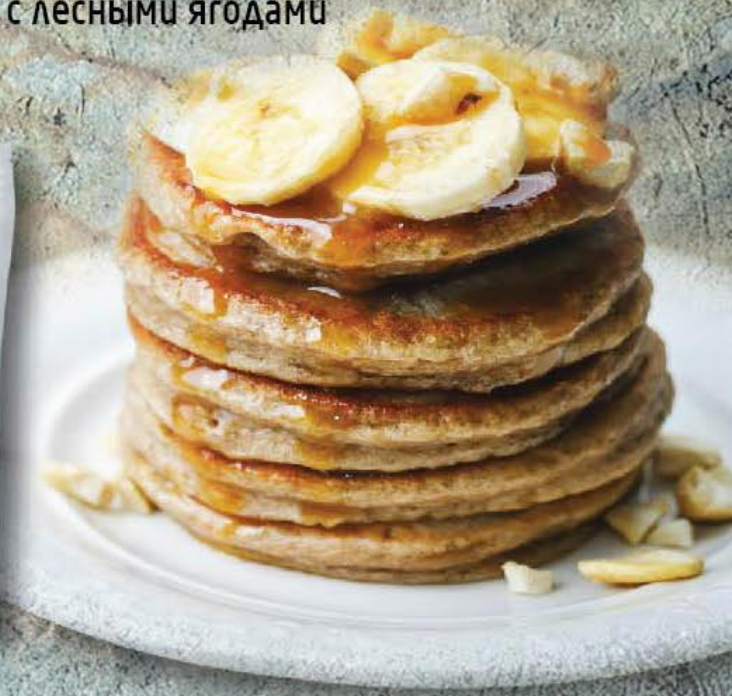
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru