Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT

Тренировка пресса
с Джеем Катлером

Густаво БАДЕЛЛ
Следующий Мистер Олимпия?

Бета-аланин, гистидин и карнозин

ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #3 2008

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

6 **От редакции**

46 **Густаво Баделл**
Следующий Мистер Олимпия?
Флекс Уиллер

Спортивная наука

36 **Бета-аланин, гистидин и карнозин**
Энси Мэннинен

Тренировки

8 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

16 **Масса высшего класса**
Дэвид Генри

22 **Мастер бодибилдинга**
Чарльз Глэсс

30 **Персона**
Билли ДеКончини

70 **Отвечает Декстер Джексон**
Декстер Джексон

76 **Команда Флекса**
Флекс Уиллер

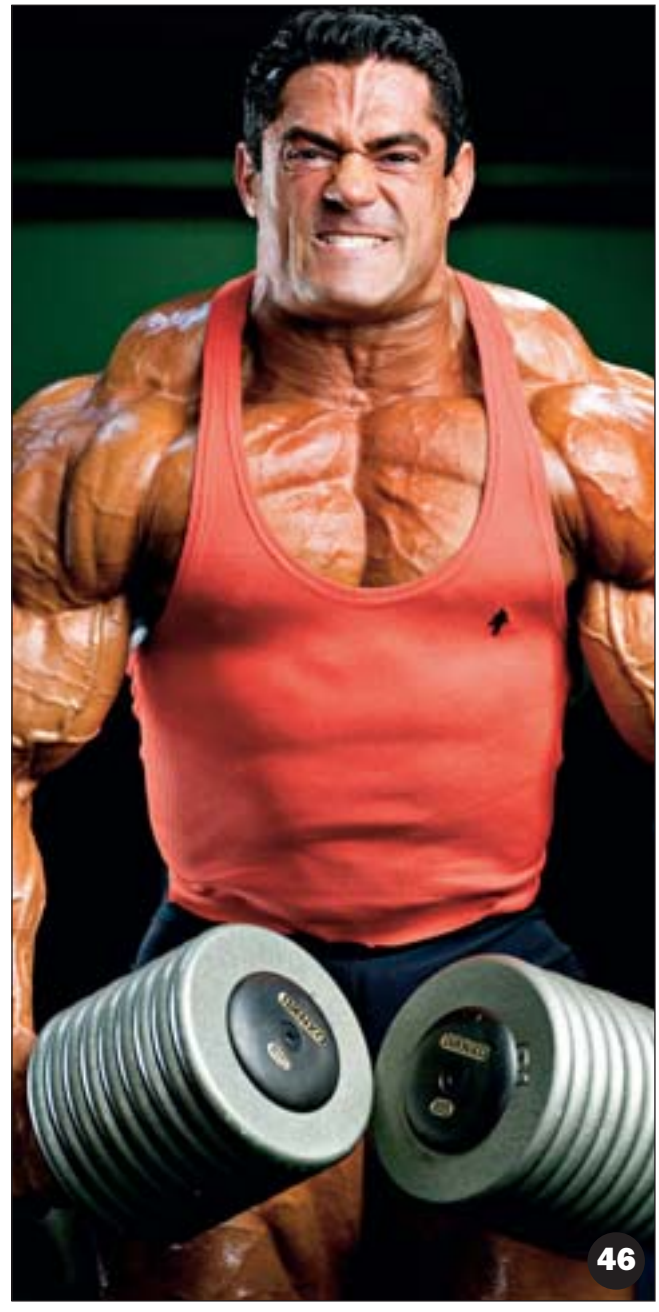
84 **Уголок Кормье**
Крис Кормье

88 **Техасский бык**
Бренч Уоррен

92 **Вопросы и ответы**
Стивен Джей Флэк

Питание

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



На обложке: *Густаво Баделл (Gustavo Badell)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*

Современный стиль жизни
Мускулар

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

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

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

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

Учредитель российского издания
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

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

E-mail: md@sportservice.ru

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

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

От редакции

Четыре золотых правила

Есть несколько разных подходов к культуре тела. Некоторые из них правильные, другие - наоборот. Вот несколько важных правил, которые помогут тебе построить «серьезную» мускулатуру.

Правило первое

Сколько упражнений ни делай, ты не продвинешься далеко, если не будешь прилагать настоящих усилий. Усилие - главное условие эффективной тренировки. Это значит, что нужно тренироваться с большими весами. Когда человек хочет получить результат, он постоянно работает. Так что не уклоняйся от реальной тяжелой работы. Напряженная тренировка требует намного больше усилий, чем простое выполнение набора упражнений. Допустим, что есть атлет, который хочет улучшить форму ног. Что он делает? Он выполняет программу для ног, состоящую из нескольких упражнений. В начале тренировки он делает по четыре сета каждого упражнения, а заканчивает выполнением 12-20 сетов. Под конец он, естественно, устает. Но, несмотря на усталость, упражнения не приносят никакой пользы. Если бы вместо этого он выполнил два или три подхода приседов с очень большим весом, то скорее добился бы желаемого результата. Работа до изнеможения - самая правильная. Если хочешь достичь максимального развития, переходи к тяжелому тренингу. Но делай это разумно и постепенно.

Правило второе

Используй как можно большие веса, сохраняя при этом правильную технику.

Можно тренироваться и с читингом, но только в отдельных случаях и на короткие промежутки времени. Для достижения общего прогресса следует прорабатывать мышцы по всей амплитуде движения, и с максимальным сопротивлением. Когда ты сможешь выполнить упражнение с большим весом правильно, увеличь вес еще раз, чтобы заставить мышцы работать сильнее.

Правило третье

Больше отдыхай и не забывай о правильном питании. Если твой организм получил хорошую нагрузку, ему нужно восстановление.

Возможно, ты думаешь, что для достижения лучших результатов тебе следует проводить больше времени в зале. На самом деле таким образом можно потерять все шансы добиться успеха. Тренировки с тяжестями не строят мышцы сам по себе - только питание и отдых заставляют организм строить волокна.

Найди самый подходящий для себя режим питания и помни, что нужно выбирать только высококачественные продукты. Умеренное использование пищевых добавок тоже помогает. И не забывай принимать витаминные и минеральные комплексы.

Правило четвертое

Принимай себя таким, какой ты есть. Наследственность пока с трудом поддается изменениям, но если природа дала тебе хорошие данные, у тебя есть шанс стать чемпионом. Спортивный потенциал проявится уже в первый год тренировок. Твои мышцы будут расти буквально на глазах.

Не волнуйся и не отчаивайся, если природа не наделила тебя выдающимися способностями к бодибилдингу. Просто старайся достичь максимального развития массы и силы, какое только позволит твоя генетика.

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

Тренинг

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

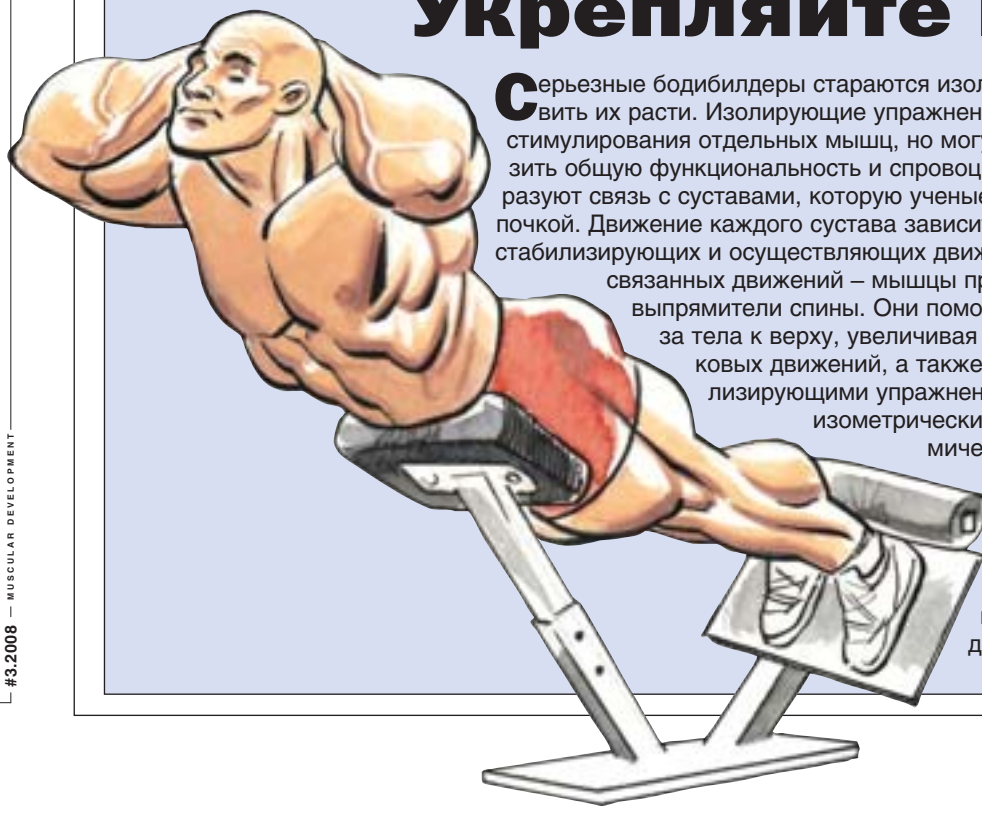
Перед приемом жирной пищи потренируйтесь

Перед тем, как съесть большую пиццу, выпить шоколадный коктейль или съесть гамбургер, сходите в спортзал. Высокожирные блюда не только способствуют сердечным заболеваниям, но и увеличивают риск внезапной смерти. Они вызывают повышение уровня триглицеридов в крови и мешают сосудам контролировать кровоток. Британские ученые обнаружили, что физические упражнения перед приемом жирной пищи помогают предотвратить перечисленные проблемы. Упражнения нивелируют негативное влияние жирной пищи, но они не способны устранить их полностью. Тренировки снижают уровень кровяных жиров во время и после сессий, что уменьшает их шансы нанести вред кровеносным сосудам. Описанный эффект длится от 12 до 24 часов, что говорит в пользу ежедневных упражнений.

Удобны ли сердечные показатели на тренажерах?

Любой современный тренажер имеет встроенные в рукоятки дисплеи, демонстрирующие сердечные показатели. Точны ли они? До 1970 года большинство кардиологов замеряли частоту сердечных сокращений после тренировки. Делалось это потому, что было очень трудно уловить четкий сигнал непосредственно во время выполнения упражнений. Теперь же, благодаря новым технологиям, мы можем очень точно измерить пульс даже во время самых интенсивных упражнений. Седрик Бриант (Cedric Bryant), физиолог мышечных сокращений из Американского спортивного совета, утверждает, что большинству людей совсем не нужно отслеживать свой пульс во время тренировки. Использование показателей сердечной деятельности заставляет их следовать режиму, который может им и не подходить. Мы с этим не согласны. Показатели сердечной деятельности – отличное средство контроля над интенсивностью упражнения. Чтобы улучшать физическую форму и ускорять метаболизм, людям необходимо тренироваться интенсивно. На тренажерах очень легко недоработать, а сердечные показатели позволяют получить полную картину реакции организма на нагрузки. Ваш максимальный сердечный ритм может быть выше или ниже, чем у других людей, но он должен быть постоянным на каждой тренировке, и в этом вам поможет современная измерительная техника.

Укрепляйте корсет



Серьезные бодибилдеры стараются изолировать мышцы, чтобы заставить их расти. Изолирующие упражнения великолепно подходят для стимулирования отдельных мышц, но могут привести к дисбалансу, снизить общую функциональность и спровоцировать травмы. Мышцы образуют связь с суставами, которую ученые называют кинетической цепочкой. Движение каждого сустава зависит от другого сустава и мышц, стабилизирующих и осуществляющих движение. Ключевое звено этих связанных движений – мышцы пресса, косые мышцы живота и выпрямители спины. Они помогают передавать усилия от низа тела к верху, увеличивая мощность бросковых и толчковых движений, а также ударов. Укрепляйте их стабилизирующими упражнениями (боковыми мостиками, изометрическими экстензиями спины), динамическими движениями для всего тела (рывки штанги над головой, приседания со штангой на плечах, выпады со штангой над головой) и функциональными упражнениями (тяжелоатлетические движения).

Недостатки домашнего спортзала

Фрэнсис Скотт Фитцджеральд однажды сказал Эрнесту Хемингуэю: «Богатые не похожи на нас». На что Хемингуэй ответил: «Да, потому что у них есть деньги». Сегодня многие состоятельные люди вкладывают свои средства в домашние спортзалы. Они не жалеют денег на движущиеся дорожки, эллиптические тренажеры, штанги и гантели. Людям некогда. Домашний спортзал позволяет сэкономить время на дорогу и не ждать своей очереди у тренажеров. Среди недостатков личного спортзала – дети и телефон, отсутствие общения и мотивации работать интенсивно. Покупайте только то оборудование, которое собираетесь использовать, иначе оно превратится в еще один «пылесборник».

Вы перетренированы?

Вам надоела усталость и вялость? Может быть, вы перетренировались? Тогда последствиями могут быть ухудшение результативности, травмы, ослабление иммунной системы и даже депрессия.
У перетренированности много признаков, ее можно определить и по гормональным тестам. Бодибилдеры должны тщательно уравновешивать тренировочные объемы и интенсивность с соответствующим отдыхом, используя такие простые инструменты, как собственный опыт, вес тела, ощущения, частота заболеваний и результативность тренинга.

Будьте здоровы!

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

Бета-аланин увеличивает уровень карнозина

Свободные радикалы – разрушительные элементы, возникающие в ходе метаболизма – несут ответственность за возрастное разрушение клеток и приводят к атеросклерозу (затвердеванию артерий). Карнозин – дипептид, состоящий из двух аминокислот, аланина и гистидина. Он присутствует во многих волокнах, включая скелетные мышцы и гладкую мускулатуру артерий. Карнозин служит важным антиоксидантом, защищающим клетки от разрушения и противостоящим кислотам, вызывающим утомление. Д-р Джеффри Стаут (Jeffrey Stout) из Университета Флориды обнаружил, что дополнительный прием бета-аланина увеличивает физическую мощность, отодвигая порог мышечного утомления. Скорее всего, это происходит благодаря повышению уровня карнозина.

Оборудование фитнес-клубов: грибок среди нас

На коже человека живут миллионы микробов, некоторые из которых потенциально опасны. 80% инфекционных заболеваний развиваются в результате тактильных контактов с предметами или другими людьми. Пот и частое использование тренировочных снарядов делает спортзалы благоприятным местом для распространения инфекций. Ученые Военного медицинского центра в Хьюстоне оценили количество вирусов и бактерий на поверхностях гантелей, штанг, тренажеров, а также на полу, в душевых и раздевалках двух армейских клубов. Везде было обнаружено множество микробов. Свободные веса были загрязнены сильнее, чем аэробное оборудование. Особенно много микробов было обнаружено на сиденьях тренажеров, которыми пользуется наибольшее число посетителей. Дезинфекция тренажеров не дает особенной пользы. Собираясь в тренажерный зал, возьмите с собой чистое полотенце, чтобы протирать сиденья и спинки тренажеров, а в душ надевайте резиновые тапочки.

Аминокислоты с разветвленными цепочками и мышечная боль

Мало какие упражнения вызывают такую мышечную боль, как приседания. Японские ученые сообщили, что прием аминокислот с разветвленными цепочками (BCAA) перед тяжелой тренировкой в приседаниях ослабляет последующую мышечную боль и послетренировочное утомление. К таким аминокислотам относятся лейцин, изолейцин и валин – незаменимые аминокислоты, которые должны обязательно присутствовать в нашем рационе. Исследователи обнаружили, что эти аминокислоты повысили уровень белкового синтеза и ослабили его деградацию. Работают они посредством стимулирования сигнальных механизмов, контролирующих синтез белка. Очевидно, что аминокислоты с разветвленными цепочками помогают бодибилдерам и силовым атлетам адаптироваться к интенсивным тренировочным программам.

Лейцин – важный регулятор синтеза белка в мышцах

Тренировки с тяжестями увеличивают мышечные размеры в ходе процесса, известного как гипертрофия. В ядрах мышечных клеток находится ДНК, в которой содержится план производства новых белков. Сама ДНК не вызывает синтез белка – информация о белковой структуре, сохраненная в ней, передается мессенджеру РНК (мРНК) в ходе процесса, известного как транскрипция. Белок производится из аминокислот на клеточной структуре, носящей название рибосома. После того как ДНК предоставит план сборки белков, мРНК покидает ядро и направляется к рибосоме. Рибосома считывает информацию с мРНК, а затем составляет аминокислоты в заданной последовательности, формируя новый белок в ходе процесса, называемого трансляцией. Трансферная РНК выстраивает определенные аминокислоты для синтеза протеина. Ученые из Университета Иллинойса обнаружили, что аминокислота лейцин служит важным регулятором трансляции. Это объясняет причину, по которой прием лейцина (равно как и других аминокислот с разветвленными цепочками) до или после тренировки с тяжестями стимулирует мышечный рост.

Аминокислоты с разветвленными цепочками и мышечное утомление

Утомление – это временная неспособность мышц и нервов адекватно реагировать на нагрузки во время физической активности. Утомление может быть центральным и периферическим, то есть, происходить в центральной нервной системе или в мышцах и волокнах (например, в печени). Большинство научных исследований связывают утомление с истощением запасов топлива (например, глюкозы в крови или гликогена в мышцах и печени), или с накоплением веществ, мешающих нормальному метаболизму (например, молочной кислоты или ионов калия). Выключение центральной нервной системы также может стать причиной утомления во время интенсивных физических упражнений. Шведские ученые обнаружили, что употребление аминокислот во время 30-километровой лыжной гонки изменило характер восприятия усилий, вырабатываемых атлетами, и ослабил психическое утомление. Исследователи предположили, что данная пищевая добавка улучшает работу мозга, снижая потребление аминокислоты триптофан, которая связана с утомлением центральной нервной системы.

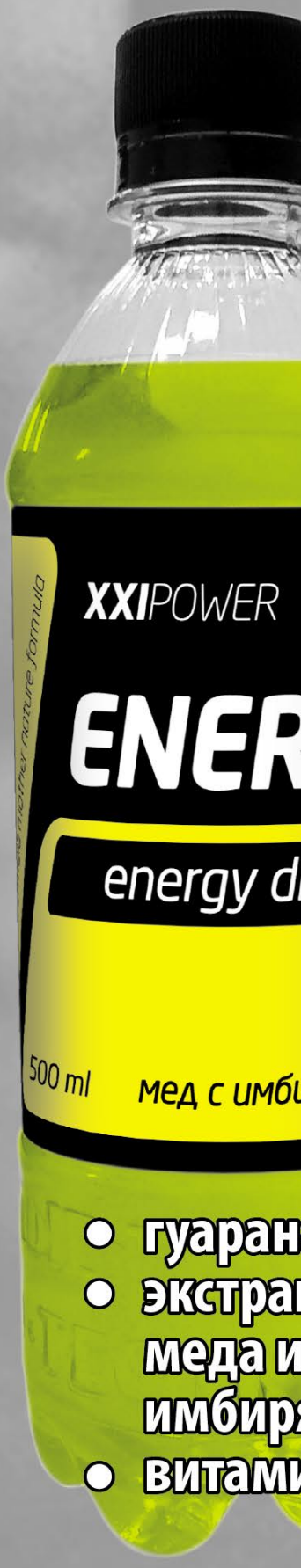
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

Масса высшего класса

Дэвид Генри (David Henry)

Когда я был подростком, я страшно хотел построить большие бицепсы. У меня получилось, но теперь я понял, что мне нужно сделать руки пропорциональными, построив трицепсы. Должен ли я прекратить тренировать бицепсы или нужно продолжать тяжело нагружать их?

Хорошо бы увидеть твое фото, чтобы оценить степень дисбаланса. Если твои бицепсы в два раза больше трицепсов, то это действительно проблема. Бицепсы должны быть в два раза меньше. В таком случае лучше оставить бицепсы в покое – пусть получают свою долю непрямой нагрузки во время тренировок спины. Этого вполне достаточно, чтобы поддержать их размеры, пока ты будешь работать над трицепсами. У меня есть для тебя упражнение, которое отлично сработает – это трицепсовые экстензии в тренажере Смита. Выполнять их нужно сидя, в исходной позиции руки находятся за головой. Выпрями руки и сократи трицепсы. Плечи не должны работать. Следующее упражнение – отжимания на брусьях, желательно с дополнительным отягощением на поясе. Это упражнение построило миллионы трицепсовых «подков». Не трать времени попусту на выпрямления рук назад или экстензии с веревочной рукояткой. Если же твои трицепсы не так плохи, как я предположил выше, продолжай тренировать бицепсы как обычно, но всегда отдавай приоритет трицепсам. Например, если руки нагружаются в отдельный день, трицепсы должны стоять первыми.

Масса высшего класса

Меня зовут Дэн, мне 21 год. Я новичок в бодибилдинге, и меня очень вдохновляют фотографии атлетов в вашем журнале. Один из них это ты, Дэвид. Я восхищен тем, что, несмотря на службу в армии, ты сумел построить такую потрясающую фигуру. Для меня это действительно чудо. Я читал на форумах сообщения ребят, которые собираются служить в армии. Они удивляются, каким образом ты смог соблюдать режим тренировок и питания в армии? Ведь это совсем непросто. Все, кто собирается служить и заниматься бодибилдингом, должны знать, что в армии наш спорт не получает поддержки и одобрения со стороны начальства, и далеко не каждый, находясь на службе, может нормально тренироваться, правильно питаться и хорошо отдыхать. Я сам вырос на военной базе, поэтому могу сказать по своему опыту: очень трудно быть солдатом и бодибилдером одновременно. В армии всегда чем-то жертвуешь, и чаще всего именно тренировками...

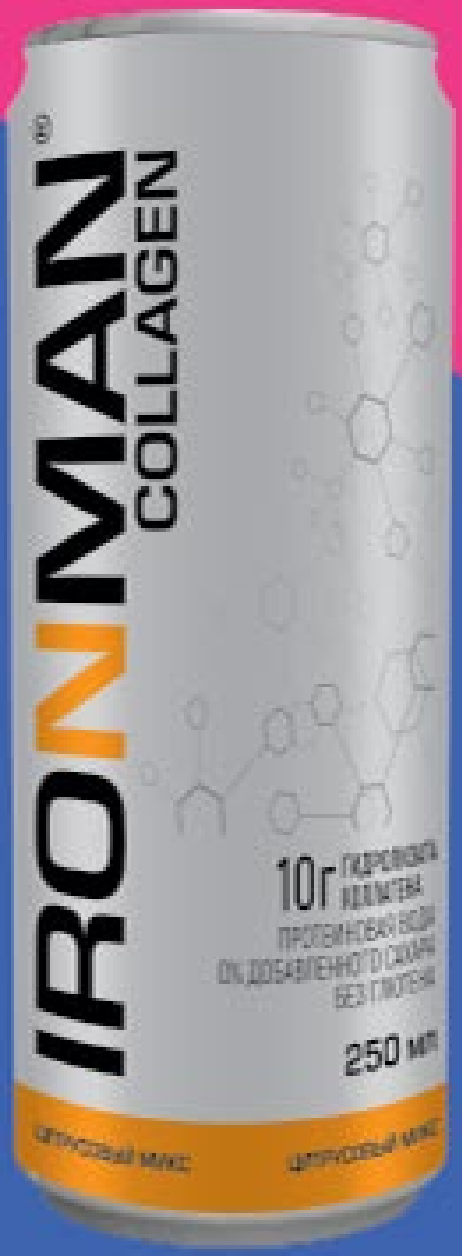
Отличное письмо, Дэн, и ты абсолютно прав. Мне повезло. Я сумел совместить службу и профессиональный бодибилдинг, но я работал над этим 10 лет и получал поддержку со стороны командования. На службе я работаю и тренируюсь изо всех сил. При этом я ни разу не дал повода подумать, что мои занятия спортом мешают службе. Мне повезло в том, что начальство позволяет мне тренироваться и питаться соответствующим образом, но многим это недоступно. Например, в частях специального назначения невозможно соблюдать культуристический режим. В самом начале службы в авиации я хотел перейти в спецназ, но передумал. Я служил на Ближнем Востоке, но был далеко от зоны боевых действий. Итак, я подчеркиваю, что мое положение в армии не совсем обычно и не стоит пытаться мне подражать. Я не хотел бы получать обиженные письма от парней, которые пошли в армию с расчетом стать профессиональными бодибилдерами. Я не говорю, что это совсем невозможно, но все же – будьте реалистами.

Я тренируюсь очень рано, между 5.30 и 7.00 (аэробика, тренировки с тяжестями, упражнения на гибкость), потому что это единственная возможность. Из-за этого я не могу

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

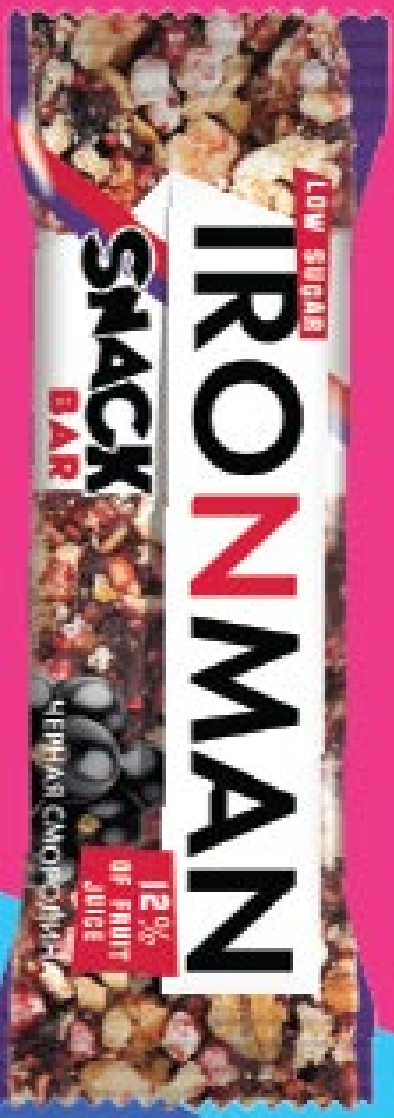


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



Масса высшего класса

хорошо поесть, но если я не съем ничего, то меня начинает тошнить. Я выпиваю стакан обезжиренного молока с добавлением сывороточного протеина и поэтому не так быстро устаю во время аэробики. Но я слышал, что сывороточный протеин нежелательно пить перед тренировкой. Можешь ты посоветовать что-нибудь еще?

Если я правильно понял, ты тренируешься именно в названном порядке – аэробика, тяжести и растяжка. Но если твоя цель не здоровье сердца, совсем необязательно выполнять аэробику первой. Она отнимает энергию у тренировки с тяжестями, мешая полностью сосредоточиться. Если же ты собираешься строить силу и размеры мышц, то сначала нужно тренироваться с тяжестями, и только потом выполнять аэробику и растяжку.

Я никогда не слышал никаких возражений против сывороточного протеина. Наоборот, все только и говорят о пользе наличия всех аминокислот в крови в начале тренировки. Правда, смешивать протеин с молоком – не самый лучший вариант. Многие люди испытывают проблемы с желудком после утребления молока, а это самое последнее, что тебе нужно в спортзале. Попробуй добавить сывороточный протеин в небольшое количество яблочного или апельсинового сока.

Я слышал, что частичные или мертвые тяги со стопоров в силовой раме лучше нагружают спину, чем обычные тяги с пола, которые эффективны скорее для ног и низа спины. Другие же утверждают, что только мертвые тяги с пола прорабатывают спину. Так что же лучше?

Мне самому не очень подходят тяжелые мертвые тяги с пола. Я в них не силен. Чтобы не травмировать поясницу, я выполняю частичные мертвые тяги со стопоров в силовой раме. Тяги с пола больше вовлекают в работу ягодичные мышцы, бицепсы бедер и квадрицепсы, что делает их скорее упражнением для всего тела. Частичные мертвые тяги начинаются с уровня колен или выше в зависимости от роста и используемой силовой рамы. Движение начинается с наклона туловища в 45° и заканчивается разгибанием до 90°, когда ты выпрямляешь ноги и встаешь прямо. В этом случае больше работают спина и трапеции. Последние тебе даже не нужно нагружать дополнительно. Такие тяги позволяют использовать больше веса и поэтому обеспечивают большую толщину середине спины. Посмотри на мою спину и ты увидишь, как хорошо они сработали для меня. Хватит тебе аргументов в пользу частичных тяг? ***MD***

Мастер бодибилдинга

Чарльз Глэсс (Charles Glass)

Тренер чемпионов

Мне очень нравится твоя колонка, и особенно – реалистичный подход к тренингу, это отличает тебя от остальных. Я офицер Военно-морского флота. Раньше я весил 95 кг при 10-12% жира. Но после очередного похода мой вес составил 76 кг. После трех месяцев нормального питания, отдыха и тренировок я смог набрать 17 кг (сейчас вешу 91-93 кг). Мой вес стоит на месте – никаких изменений! У меня сильные ноги и спина, но грудь и плечи по-прежнему слабые. Я очень расстроен, но не собираюсь сдаваться. Мой рост 177см и по телосложению я, скорее всего, эктоморф. Вот мой сплит:

	Повторения	Сеты
Понедельник: ноги (тяжелая тренировка)		
Приседания	15, 12, 8, 6, 4	5
Жимы ногами	15, 12, 12, 10, 8	5
Наклоны вперед со штангой на плечах	10-12	5
Гиперэкстензии	10-12	5
Подъемы на носки стоя	15	5
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	15	5
Вторник: спина (тяги горизонтальные)		
Тяги штанги в наклоне	15, 12, 12, 10, 10	5
Тяги Т-грифа	15, 12, 12, 10, 10	5
Тяги к поясу на низком блоке	15, 12, 12, 10, 10	5
Тяги гантели в наклоне	15, 12, 12, 10, 10	5
Среда: грудь и плечи		
Жимы лежа в «Hammer Strength»	15, 12, 10, 10, 8	5
Жимы гантелей на наклонной скамье	15, 12, 12, 10, 10	5
Жимы лежа	10-12	5
Жимы гантелей сидя	15, 12, 12, 10, 10	5
Подъемы рук с гантелями в стороны	10-12	5
Подъемы рук в стороны в наклоне	10-12	5
Четверг: ноги (легкая тренировка)		
Гак-приседания	20, 15, 15, 12, 12	5

Жимы ногами	20, 15, 15, 12, 12	5
Мертвые тяги с прямыми ногами	10-12	5
Подъемы на носки стоя	15	5
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	15	5

Пятница: спина (тяги вертикальные)

Мертвые тяги	12, 10, 8, 8, 6	5
Подтягивания до отказа	по 50 повторений	
Тяги вниз	15, 12, 12, 10, 10	5
Пуловеры	15, 12, 12, 10, 10	5

Суббота: руки

Жимы лежа узким хватом	15, 12, 12, 10, 10	5
Экстензии с EZ-грифом над головой	15, 12, 12, 10, 10	5
Экстензии рук над головой	15, 12, 12, 10, 10	5
Французские жимы лежа	15, 12, 12, 10, 10	5
Сгибания рук на скамье Скотта	15, 12, 12, 10, 10	5
Сгибания рук со штангой	10, 8, 8, 6, 6	5

Диета в обычный день выглядит так:

Завтрак:	5 яиц, 2 тоста, 1 стакан молока, 1 апельсин.
Второй прием пищи:	1 тарелка коричневого риса, 1 куриная грудка.
Третий прием пищи:	1 тарелка тунца, 2 куска черного хлеба, 1 стакан молока.
Четвертый прием пищи:	1 тарелка коричневого риса, 1 куриная грудка.
Пятый прием пищи:	1 тарелка тунца, 2 куска черного хлеба, 1 стакан молока.
Шестой прием пищи:	2 стейка (230 г), 1 стакан молока, 1 яблоко.
Седьмой прием пищи:	3 тарелки творога, 1 апельсин.

Прошу прощения за такое большое письмо, но мне хотелось дать наиболее полное представление о моей ситуации. Как мне быть? Что у меня не так?

Да уж, написал ты действительно немало. Но всегда лучше получить больше информации, чем строить догадки. Мне часто присылают письма, на которые трудно ответить, потому что человек не дает полной картины своих тренировок и диеты. Наверное, военная дисциплина научила тебя такому скрупулезному подходу к любому делу.

Если вкратце, то ты ужасно перетренировываешься. Единственным человеком, которому бы я мог порекомендовать такой напряженный тренировочный график (шесть дней в неделю!), так это соревнующемуся бодибилдеру, и то при условии, что его образ жизни позволяет ему восстанавливаться.

В таком случае идеальным было бы вообще не работать, спать по 8-9 часов ночью, да еще 1-2 часа днем. Конечно, понадобились бы и различные фармакологические препараты, способствующие восстановлению. Однако даже при таких условиях мало кому удалось бы поддерживать подобный режим без угрозы перетренированности и плато.

Теперь вернемся к твоей ситуации. Ты служишь на флоте и, без сомнений, должн выполнять все связанные с этим

Мастер бодибилдинга

обязанности. Они могут предусматривать и физическую работу, которая еще больше будет способствовать восстановительному дефициту. Ты описываешь себя как эктоморфа, а большинству из известных мне эктоморфов требуется больше дней отдыха, чем их товарищам мезоморфам и эндоморфам. Все это убеждает меня в мысли, что основной виновник твоего плато – именно тренировочный режим. Я бы посоветовал изменить сплит, включив в него больше дней отдыха, например, так:

Понедельник:	грудь и трицепсы
Вторник:	спина
Четверг:	ноги
Пятница:	плечи и бицепсы

Ты можешь заметить, что для ног и спины я выделил отдельные тренировочные дни. Тебе не нужно тренировать их дважды в неделю еще и потому, что ты считаешь их своими сильными частями тела. Выполняй все тяговые упражнения на одной тренировке, к тому же еще и сократив ее объем до 15-20 рабочих сетов. В первую неделю ты можешь тяжело нагрузить ноги, а на второй неделе провести более легкую сессию и т.д. И еще одно маленькое замечание относительно тренинга: перед тем, как перейти на новую программу, отдохни неделю. Поверь, это только пойдет на пользу твоему организму – в спортзал ты вернешься полный сил и желания двигать железо. И, пожалуйста, не добавляй в свое расписание дополнительные тренировочные дни. Твой организм хочет вырасти, но если ты не будешь давать ему достаточно времени на восстановление, у него ничего не получится.

Что касается диеты, то тут все в порядке. Единственное я бы посоветовал увеличить количество потребляемого белка: добавь по 20 г сывороточного протеина к каждому приему пищи. Еще я очень советую использовать пищевые добавки с L-глютамином и креатина моногидратом, которые повысят результативность тренировок и ускорят восстановление. Я уверен, что при адекватном восстановлении ты очень скоро вернешься к своему былому весу, а затем обязательно пойдешь дальше. Удачи!

Мне 18 лет, и я студент. Через неделю у меня начнется легкая атлетика. Я интенсивно тренировался 3-4 раза в неделю и набирал по 1-1,5 кг в неделю (употребляя по 200-250 г протеина и 4500-5000 калорий в день), но чувствую, что с этой легкой атлетикой все изменится. Она начинается в 15.30 и заканчивается в 17.30, мы прыгаем в длину и высоту. Мой рост 193 см, а вес 91 кг при 7,2% жира. Я все еще хочу наращивать силу и размеры! Какой тип тренировок ты посоветуешь?

Поздравляю тебя с замечательными успехами в бодибилдинге! Правда, ты не сказал, как долго ты набирал по 1-1,5 кг в неделю, тем не менее, это очень быстрый рост. Сейчас ты находитесь на самом пике производства тестостерона и гормона роста. Восемнадцать лет – это лучшее время для построения мышц без сопутствующего жира.

Давай сначала остановимся на диете. Если ты действительно потребляешь около 5000 калорий и 250 г протеина, то это значит, что лишь 1000 из этих калорий (или 20%) поступают из протеина. 1 г протеина или углеводов содержит 4 калории, а 1 г жира – 9. Остается только догадываться, на что приходятся все остальные калории. Могу предположить, что ты просто заблуждаешься насчет калоража. Многие клиенты говорят мне, что они получают 5000-6000 калорий, но стоит мне попросить их записать все съеденное в один день с точностью до грамма, а потом произвести вычисления калорийности, как выясняется, что они едва дотягивают до 3000 калорий. Поэтому мой тебе совет – на протяжении двух недель записывай все съеденное тобой в диетический дневник. Так вы сможете составить реальную картину количества съедаемых продуктов и их состава.

Тем, кто тренируется с отягощениями, чтобы построить мышцы, я рекомендую потреблять 30% от ежедневного калоража в виде протеина, а еще лучше 40%. С началом твоих легкоатлетических тренировок тебе стоит особое внимание обратить на общий калораж. Вероятно, ты начнешь примерно с десяти часов в неделю, что обеспечит значительную нагрузку на организм, потому что ты будешь сжигать калорий больше, чем обычно. При твоем телосложении и обмене веществ результаты будут больше зависеть от питания, чем собственно от тренинга с отягощениями. Если учителя действительно не против, то питайтся каждые 2-3 часа во время учебы. Лучше всего носить с собой сэндвичи с индейкой и сыром, пойдет и печеный картофель. Не забудь про воду. Хорошим решением могут стать протеиновые батончики, яблоки и бананы. После занятий легкой атлетикой постарайтесь как можно быстрее пообедать, а затем еще раз плотно поесть перед сном.

Теперь о тренировках. Дело в том, что в период занятий легкой атлетикой ты не сможешь тренировать ноги как положено. После хороших присе-

даний, жимов ногами и гак-приседаний невозможно будет показывать нормальные результаты в прыжках. Я бы тренировал ноги раз в неделю, например, в пятницу вечером, чтобы к понедельнику они восстановились (если, конечно, легкоатлетическая тренировка не назначена в субботу). Придерживайся традиционных приседаний, жимов ногами, мертвых тяг с прямыми ногами и выпадов, но в относительно низком диапазоне повторений – от 6 до 10. Работай строго до отказа, никаких форсированных повторений, негативов или сетов со сбрасыванием веса.

В отношении остальных частей тела я бы придерживался базовых упражнений типа жимов лежа, тяг штанги в наклоне, армейских жимов, подтягиваний и отжиманий. Сплит для верха тела ты можешь построить как тебе угодно, но думаю, что не стоит тренироваться чаще 3 раз в неделю, включая ноги. Можно, например, разделить «жимовые дни» и «тяговые дни», сделав перерыв между ними в 48 часов. Например:

Жимовый день	
Жимы лежа	4x8-12
Армейские жимы	4x8-12
Отжимания на брусьях	4x8-12 (с дополнительным отягощением, если нужно)
Французские жимы лежа	3x8-12
Тяговый день	
Подтягивания	4x8-12 (с дополнительным отягощением, если нужно)
Тяги штанги в наклоне	4x8-12
Шраги со штангой	3x8-12
Попеременные сгибания рук с гантелями	3x8-12

Не расстраивайся, если в легкоатлетический сезон у тебя не будет такого же роста, как до него. Многие атлеты в межсезонье сосредотачиваются на наборе размеров, силы и мощности, а в сезон просто пытаются все это сохранить. Желаю успехов!

Вот уже месяц я выполняю по 6-8 повторений. Я заметил, что стал намного сильнее во многих упражнениях. Как ты думаешь, когда мне следует начать добавлять в программу легкие дни или дни в 12-15 повторений? Я планирую тренировать две части тела в день: один раз тяжело, один легко, а на следующей неделе наоборот. Я сократил углеводы и увеличил кардиоработу, но все еще тренируюсь тяжело, чтобы добавить немного массы и одновременно сжечь жир. Я бы хотел узнать, стоит ли мне продолжать в том же духе или ввести в программу легкие дни?

Если честно, я не совсем понял, какие у тебя цели. Такое ощущение, что ты пытаешся добавить массы, но главная цель при этом – потерять жир. Поэтому мне кажется, что смысл твоего вопроса относительно высоких повторений и чередования легких и тяжелых дней – это выяснить, как такие изменения скажутся на сжигании жира. Я думаю, тебе будет интересно узнать, что тренировки с отягощениями мало влияют на этот процесс. Миф о том, что высокое число повторений помогает стать поджарым, не умрет, наверное, никогда. В отношении композиции тела тренинг с отягощениями способен лишь на три вещи: строить мышечную массу, поддерживать мышечную массу или уничтожать ее (это в случае перетренированности или выполнении слишком высокого числа повторений с очень легкими весами).

Мастер бодибилдинга

Единственная связь тренировок с отягощениями с подкожным жиром заключается в том, что мышечные волокна метаболически требовательны. Чем больше у тебя сухой мышечной массы, тем больше калорий ты сжигаешь во время отдыха. Именно поэтому 115-килограммовый бодибилдер может просидеть за компьютером восемь часов и затратить при этом 1000 калорий (цифра абсолютно произвольная), а полный человек такого же веса в таких же условиях сожжет лишь 250 калорий.

Итак, в плане стремления к поджарому виду ты на верном пути, если сокращаешь калории и увеличиваешь кардиоработу. Так же советую увеличить количество потребляемого белка и полезных жиров, чтобы сохранить имеющуюся мышечную массу и, может быть, построить немного новой.

Нужно ли тебе выполнять высокие повторения или вставить в свою программу легкие дни? Это зависит от того, как в данный момент работают твои 6-8 повторений. Ты пишешь, что становишься сильнее – это хороший признак, но ты не сказал, замечаешь ли ты какие-нибудь изменения в твоей фигуре. Мне кажется, что тебе стоит попробовать несколько другой диапазон повторений. Этого можно достичь разными способами. Многие бодибилдеры выполняют и высокие, и низкие повторения на одной и той же тренировке, с каждым сетом увеличивая рабочий вес и снижая повторения. Другие тренируются с тяжелыми весами определенный период времени, затем ненадолго переключаются на умеренные веса и повышенное число повторений. А третьи просто чередуют тяжелые и легкие тренировки для каждой группы мышц.

Что лучше? На этот вопрос невозможно ответить, потому что я встречал людей, добивавшихся прекрасных результатов любым из этих методов. Вам придется попробовать самому. Некоторые парни вроде Дориана Йейтса или Ронни Коулмэна предпочитают тренироваться супертяжело все время, у них не бывает легких дней. Другие же, например, Флекс Уиллер и Пол Диллет, отлично прогрессируют на умеренных весах и высоких повторениях.

Я тренируюсь уже семь месяцев после четырехлетнего перерыва. Я стал замечать, что моя левая грудь отвисает и яснее выделяется (нижняя линия более четко выражена), чем правая. Однако правая часть у меня сильнее. Ничего не могу понять! Я заметил это пару недель назад и сначала подумал, что это просто жировые отложения, поскольку я только что начал цикл набора веса. Моя тренировка груди выглядит так:

1. Жимы лежа.
2. Жимы гантелей на наклонной скамье.
3. Разведения рук на блоках лежа.

В каждом упражнении по три сета. Я планирую отказаться от жимов лежа в пользу жимов гантелей лежа, но не уверен, что этого достаточно для решения проблемы. Мне не хотелось бы ее усугубить. Пожалуйста, посоветуй что-нибудь!

Во-первых, поздравляю тебя с возвращением в спортзал после такого длительного перерыва. Статистика показывает, что ребята, не посещающие зал больше года, уже никогда туда не возвращаются, очевидно, ты исключение. Но обратимся к твоей проблеме.

Случаи неидеальных пропорций распространены даже среди лучших профессиональных бодибилдеров мира, хотя предполагается, что их фигуры должны быть идеальными. Почти у каждого одна рука или нога толще другой, или мышцы конечностей отличаются по форме или положению точек крепления. В твоем случае одна грудная мышца развивается быстрее другой. Ты утверждаешь, что левая сторона развита лучше правой, причем правая сильнее. На первый взгляд такое положение кажется странным, правильно? Тем не менее, я часто встречаюсь с подобными диспропорциями.

Предполагаю, что ты правша. Это значит, что правая рука обладает лучшей координацией и нейромышечной эффективностью, чем левая. Но ведь тогда правая грудная мышца должна быть больше, так? Не совсем. Левая сторона, будучи с точки зрения нейрологии менее эффективной, вынуждена работать тяжелее правой, чтобы сбалансировать вес. Более значительные усилия приводят к опережению в развитии. В твоем случае необходимо во всех жимовых упражнениях переключиться со штанги на гантели. Ты опасаетешься, что жимов гантелей на горизонтальной скамье будет недостаточно, но уверяю тебя, что это очень эффективное упражнение. Дальнейшей работой со штангой ты можешь только усугубить проблему.

Смена штанги на гантели может помочь. Если же нет, то у меня есть запасной вариант. Выполняй пару сетов жимов гантелей обеими руками, а остальные только правой рукой. Можно использовать как гантели, так и унилатеральные жимовые тренажеры, например, «Hammer Strength». Таким образом ты сохранишь развитие левой стороны груди, одновременно подтянув до ее уровня правую. И особо не беспокойся, у меня были клиенты с явно выраженной диспропорцией, и все они очень быстро смогли исправить ситуацию. ***MD***

Билли ДеКончини (Billy DeConcini)

Джей Катлер

Самый лучший пресс в мире. Готов ли ты стать его обладателем?

Пресс есть у всех – просто многие прячут его под толстым слоем жира. Его можно показать только при низком уровне жира в организме. Для того чтобы произвести фурор на пляже, нужно постоянно «быть в форме». Хотя в бодибилдинге понятие формы подразумевает не только четко прорисованные шесть кубиков, эта стадия физического развития считается первоочередной. Пресс – это основа, на которой строится вся остальная фигура.

В этом месяце мы познакомимся с тренировками пресса, которые проделывает настоящий монстр массы Джей Катлер. Проблемы пресса не так уж часто обсуждаются, когда речь идет об атлетах вроде Ли Приста, Ахмада Хайдара, Дэррема Чарльза, Мэлвина Энтони и им подобных. Когда в последний раз вы читали о тренировках пресса Ронни или Гюнтера? Джей, пожалуй, единственный монстр массы, который может сравниться по качеству пресса с атлетами, которые на 25 кг легче его. Прежде чем мы приступим к рассмотрению самой тренировочной программы, давайте изучим подробнее эту непростую мышечную группу.

Единственно правильная техника?

Если твой пресс не вызывает серию обмороков вокруг, когда ты стягиваешь рубашку, то, скорее всего, ты выбрал неправильный путь его построения. Таково самое широко распространенное заблуждение. Ни одна часть тела не окутана таким громадным количеством мифов и выдумок, как пресс. Между тем, для того, чтобы его построить, нужно знать всего лишь несколько основных принципов и не тратить время на бесполезные занятия.

Существует ли локальное жиросжигание?

Самая распространенная глупость – локальное жиросжигание. Эта выдумка несет ответственность за миллионы часов, потраченных

людьми на нудные кранчи и подъемы ног. Суть ее в том, что упражнения для пресса якобы сжигают жир именно в области пресса, позволяя «проявить» вожделенные шесть кубиков. Но физиологически это невозможно – организм человека просто не работает по такой схеме.

Тело начинает избавляться от жиров только при возрастании требований к его активности. Жировые запасы (в том числе и вокруг талии) сохраняются в качестве источников энергии на случай, если в метаболическую систему вдруг перестанет поступать адекватное затратам количество углеводов, протеинов и жиров. То есть, лишние калории, полученные с пищей, откладываются «про запас». Если калорий для нормальной жизнедеятельности достаточно, зачем организму распечатывать свои жировые депо? Годы эволюции приспособили человека к долгим периодам недоедания или голода. Жир с талии не уйдет до тех пор, пока не появятся адекватные стимулы для его использования.

Диета и упражнения являются наиболее эффективными средствами повышения использования энергии. Потребление калорий не должно превышать их трат. Упражнения, как аэробные, так и анаэробные, ускоряют метаболизм и повышают потребности в энергии. В условиях дефицита калорий из питания организм вынужден заимствовать энергию из собственных запасов, то есть, из жиров. Тысяча кранчей в день, безусловно, увеличат силу и выносливость абдоминальных мышц, но результаты работы не будут заметны со стороны, если пресс запрятан под слоем жира. Правильная диета и упражнения для всего тела – вот путь к красивой талии.

Тренировать ли пресс каждый день?

Частота тренировок пресса – еще один животрепещущий вопрос, и взгляд на тренировочные программы профессионалов проясняет его слабо. Диапазон приемов широк – от Джея, нагружающего пресс ежедневно, до Декстера Джексона и Ли Приста, которые не тренируют пресс совсем.

Хотя мы давно знаем, что прямая мышца живота является точно такой же скелетной мышцей, как и остальные, повсеместно встречаются люди, ежедневно совершающие тяжелую работу над мышцами пресса. Тренировать какую-либо мышцу каждый день – это прямой путь к перетренированности и полной остановке прогресса. Впрочем, подобной практике можно найти свое оправдание. Джей Катлер, например, уверен, что ежедневные тренировки пресса держат его тело в тонусе.

Чтобы сохранять пресс в форме и не терять силу, можно нагружать его дважды в неделю или через день. Какую схему ты ни выбрал бы, для стимулирования развития пресс нужно тренировать тяжело. При этом здравый смысл подсказывает, что мышцам пресса необходим и адекватный отдых для восстановления, а на это может потребоваться от 24 до 72 часов и даже более – зависимости от интенсивности и продолжительности тренировки и индивидуальных восстановительных способностей. При высокой, но не перегружающей восстановительные возможности организма интенсивности двух-трех раз в неделю более чем достаточно. Однако если все же хочется повторить тренировочные программы профессионалов, можно попробовать. Главное – избежать перетренированности.

Подъемы корпуса и ничего кроме?

Подъемы корпуса – эффективное упражнение для сгибателей бедра, но оно мало что дает прямой мышце живота (за исключением нижней части амплитуды, где происходит сокращение пресса). Для полноценного развития этой области требуются и другие упражнения. Ведь кроме прямой мышцы живота (собственно «шести кубиков») есть еще внешние и внутренние косые, а также поперечная мышца живота. Одним движением все их не проработать – необходимо разнообразие, и поэтому в арсенале Джея мы увидим целых три упражнения.

Насколько важны весовые результаты?

Не все мышцы одинаково реагируют на упражнения, тем не менее, существуют базовые принципы физиологии. Для достижения гипертрофии целевые мышцы должны получать достаточную стимуляцию. Специфические упражнения должны заставлять мышцы работать в наиболее естественной и эффективной для них манере. Не нужно терять время на проработку спины или бедер, когда тебе нужен пресс. Джей стягивает мышцы пресса в каждом движении, чтобы извлечь максимальную пользу из каждого повторения.

Повторения должны выполняться медленно?

Абдоминальный тренинг по своей природе не является взрывным. Скорость повторений может варьироваться от медленной до умеренной, пиковое сокращение всегда должно строго контролироваться – это стандартные рекомендации. Уменьшение скорости делает выполнение движений более трудным, поскольку мышцы вынуждены работать без помощи инерции. В своих упражнениях Джей никогда не раскачивается и не заводит руки за голову, чтобы помочь мышцам торса. При этом он сохраняет относительно высокую скорость повторений. Он не работает сверхмедленно и не стремится

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

удерживать мышцы в сокращенном состоянии. Тем не менее, он никогда не пользуется инерцией. Как бы ты ни делал повторения, следи за тем, чтобы работу выполняли исключительно мышцы пресса.

Программа Джея

Кранчи (3x15-20)

Джей ложится на скамью так, чтобы голова, трапеции и дельтоиды свешивались с ее края – это обеспечивает растяжку мышц живота. Держа руки у висков (чтобы не помогать голове и верху корпуса), он скручивает торс к бедрам. Ноги в коленях согнуты, а повторения выполняются быстро.

Подъемы ног лежа (3x15-20)

Взявшись руками за край скамьи за головой, Джей начинает поднимать ноги из положения, когда они находятся ниже уровня скамьи, что обеспечивает дополнительную растяжку. Держа ноги слегка согнутыми, он поднимает их к голове, одновременно приподнимая таз и минуя перпендикулярное положение бедер торсу. Затем он опускает ноги в стартовую позицию и повторяет движение.

Кранчи в стороны (3x15x20)

Лежа на боку и скрестив ноги, Джей выполняет подъемы торса в сторону, мощно нагружая косые мышцы живота. Одна рука заведена за голову, вторая может упираться в пол для поддержки.

Кардио

Разговор о построении пресса будет неполным без рассказа о кардиотренировках. Нет ничего скучнее кардио? Однако рельефный пресс получается в результате использования трех инструментов – упражнений для развития мышц живота, хорошо сбалансированной диеты, ориентированной на сжигание лишнего жира, и аэробикой для ускорения метаболизма и уничтожения жировых запасов.

Аэробные упражнения – это любая активность, увеличивающая потребность организма в кислороде. Аэробика полезна для сердца, легких, мышц, кровеносной и эндокринной систем. Она служит хорошим средством профилактики сердечнососудистых заболеваний. Существует три главных критерия аэробного тренинга – интенсивность, продолжительность, частота.

Интенсивность

Интенсивность – это уровень или степень трудности упражнения. Аэробная работа должна выполняться в диапазоне от 55 до 65% от максимального числа сердечных сокращений (ЧСС-макс.), тогда она будет направлена именно на сжигание жиров. Далее

мы приведем таблицу расчета пульса для разных возрастов.

Возраст	ЧСС макс.	55%	65%
20	200	112	130
25	195	107	127
30	190	105	123
35	185	102	120
40	180	99	117
45	175	96	114
50	170	94	110
55	165	91	107
60	160	88	104
65	155	85	101
70	150	83	97
75	145	80	94

Если пульс во время выполнения аэробики превышает крайнюю цифру диапазона, это значит, что ты работаешь слишком интенсивно. Если пульс ниже – этого будет недостаточно для оптимального сжигания жировых запасов.

Продолжительность

В первые 20 минут аэробной тренировки организм утилизирует сахар (гликоген) для получения энергии. Исключительно важно держать пульс в диапазоне 55-65%, потому что при более высокой интенсивности в переработку пойдет не жир, а мышечные волокна. Аэробные упражнения, выполняемые с данной интенсивностью более 20 минут, обеспечат наиболее эффективное сжигание жировых запасов. Исследования показали, что упражнения указанной интенсивности, выполняемые от 45 до 90 минут, заставляют организм сжигать жир даже после окончания аэробной тренировки.

Частота

Аэробные упражнения должны выполняться примерно 3-5 раз в неделю. Как и в любой тренировочной программе, начинать нужно с небольших нагрузок, а затем постепенно их увеличивать. Мышцы, а также сердце и легкие, будут постепенно адаптироваться ко все возрастающим требованиям и развиваться. Самый безопасный способ – это увеличение продолжительности аэробных сессий. Не доводи себя до истощения, твоя цель – непрерывная работа в течение 20 минут минимум. Если ты начинаешь чувствовать, что этого мало, начинай увеличивать нагрузку. Например, на первой сессии ты можешь начать с десяти минут, и на каждой последующей увеличивать продолжительность на 5 минут, пока не достигнешь 20 минут. Как только 20 минут начнут казаться легкими, начинай двигаться к 45-60 минутам. ***MD***

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

Энси Мэннинен (Anssi Manninen)

Бета-аланин, гистидин, карнозин

Интервью с доктором Марком Таллоном

Когда поставленные задачи требуют больших усилий, чем ожидалось, мы очень быстро начинаем чувствовать утомление. К счастью, сейчас существуют пищевые добавки, способные отодвинуть утомление. Истощение запасов креатина фосфата в мышцах приводит к возникновению утомления, дополнительное потребление креатина может увеличить концентрацию креатина фосфата в мышцах. Креатин повышает максимальную мощность и силу, количество работы, выполняемой во время сетов с максимальными мышечными сокращениями, результаты во взрывной активности и работу в повторяющихся циклах высокоинтенсивных нагрузок.

Ученые также выяснили, что отодвинуть момент утомления может потребление углеводов во время тренировки. При этом оказалось, что популярные спортивные напитки, содержащие только углеводы (например, «Gatorade»), не так эффективны, как смесь углеводов с протеином. Ряд исследований показал, что преодолеть утомление также помогает кофеин и бикарбонаты, а результаты последних научных исследований говорят о том, что с утомлением эффективно борется глицин-аргинин-альфакетоизокапроевая кислота («GAKIC»).

Последним оружием в арсенале спортсменов стал бета-аланин, заменимая аминокислота, входящая в состав многих продуктов питания. Исследования показали, что бета-аланин поднимает уровень карнозина в мышцах и тем самым повышает результативность тренировок. В 2005 году, на ежегодной встрече Американского колледжа спортивной медицины были представлены результаты перекрестного исследования, в ходе которого коллектив ученых под руководством д-ра Хилла (C.A.Hill) наблюдал за влиянием потребления бета-аланина (от 4 до 6,5 г в день) на уровень карнозина в мышцах и спортивные показатели нетренированных добровольцев. В среднем карнозин поднялся на 58% к четвертой неделе и еще на 15% к десятой неделе эксперимента. Кроме того, ученые отметили 16%-ное увеличение общей работы в тестах на велоэргометре на четвертой и десятой неделе.

В другом исследовании, представленном доктором Джефом Стаутом (Jeff Stout) на ежегодной конференции Общества спортивного питания в 2005 году, было рассмотрено влияние бета-аланина (1,6-3,2 г в день) на рабочую мощность в районе порога утомления у нетренированных мужчин. В результате было зафиксировано 9%-ное увеличение порога утомления и было выдвинуто предположение о том, что прием бета-аланина отодвигает момент наступления нейромышечного утомления.

Мы обратились к ведущему исследователю карнозина доктору физиологии Марку Таллону (Mark Tallon) с вопросами о потенциале бета-аланина, его влиянии на карнозин и роль в мышечном метаболизме. Доктор Таллон работал со многими спортивными командами – от биатлонистов до английской сборной по каратэ. Мы сразу же задали ему вопрос о начале исследований карнозина.

Марк Таллон: В 1999 году я начал интересоваться исследованиями метаболизма карнозина. Тогда изучение связи карнозина и мышечной работы находилось в самом зародыше и в основном касалось таких патологий, как возрастная потеря мышечной массы. Мы только начинали понимать, что карнозин может играть определенную роль в работе скелетных мышц. Это вещество ранее считали скорее антиоксидантом.

Muscular Development: Что такое карнозин?

MT: Это дипептид, состоящий из двух аминокислот – бета-аланина и гистидина (4).

MD: Какова роль карнозина в мышечном метаболизме?

MT: Прежде чем мы начнем говорить о карнозине, нужно рассказать о самой мышце, а также о том, что происходит с ней в процессе интенсивных физических упражнений. Тогда мы сможем с полным пониманием дела оценить роль карнозина в ее работе.

Хорошо известно, что увеличение мышечной массы, силы и выносливости в наибольшей степени происходит в результате тренировок, выполняемых до

полного утомления. Однако именно во время интенсивных упражнений мы получаем реакцию организма, называемую «метаболическим ацидозом». В этой точке мышцы испытывают сильнейшее утомление и больше не могут сокращаться – мы не можем продолжить тренировку или выполнить еще одно повторение. Обычно это называют «мышечным отказом».

Если бы мы смогли заглянуть в мышечные волокна и кровь в момент интенсивной работы, то стали бы свидетелями цепочки биохимических реакций. Сначала происходит расщепление (гидролиз) АТФ (аденозин трифосфата), который является главным источником энергии для всех клеток, включая мышечные. Затем наступает ацидоз. Эта реакция, следующая за распадом АТФ, провоцирует генерацию протонов или ионов водорода (Н+ в мышечных клетках). Подъем H^+ вызывает падение в крови, и в мышцах уровня pH (20), тем самым повышая в них кислотность.

При продолжительной мышечной активности снижение pH (повышение кислотности) значительно ускоряется, что напрямую связано с мышечным утомлением и в конечном итоге с отказом (8). Кислая среда подавляет энзимы, необходимые для поддержания АТФ, производства энергии и выработки мышцами усилий (13).

Изучая последние данные и работы по изучению действия бета-аланина/гистидина и их способности синтезировать карнозин в скелетных мышцах, я обнаружил доказательства того, что путем связывания ионов водорода и предотвращения падения уровня pH можно добиться значительного улучшения мышечной работы.

(Прим. ред.: *кислотность растворов, включая жидкости организма, измеряется шкалой pH и зависит от концентрации ионов водорода (H^+) в растворе. Длина шкалы pH – от 0 до 14, где показатель в семь единиц считается нейтральным, ниже семи – кислым, выше – щелочным. Чем дальше от семи, тем более кислый или щелочной раствор. Ацидоз с это состояние, характеризующееся избыточной кислотностью жидкостей организма*.)

MD: Расскажите подробнее о блокировании увеличения уровня ионов водорода и стабилизации pH в мышцах?

MT: Первой линией обороны в мышцах выступают соединения, противостоящие H^+. Обычно их называют буферами. Буферы связываются со свободными ионами водорода в жидкостях (плазма или внутриклеточная жидкость в мышцах), которые вызывают снижение pH. Они удаляют или присоединяют H^+ к другим соединениям, и тем самым поддерживают pH (22). В результате происходит удлинение периода интенсивной работы мышц – в частности, во время физических упражнений (24).

Согласно клиническим данным, для скелетных мышц, наиболее эффективным буфером служит дипептид карнозин (бета-аланин/гистидин) (3,4)

MD: Если точнее, каким образом происходит буферизация pH?

MT: Фактор, в большей степени влияющий на буферизационную мощность карнозина, носит название pKa. То, что я собираюсь объяснить, необходимо для оценки роли карнозина в мышечном метаболизме. Величина pKa связана с тем, какое количество этого соединения связывается с H^+ при разных уровнях pH.

Нормальная величина pH в нашем организме колеблется в пределах семи единиц. Для того чтобы быть эффективным, pKa тоже должен быть близок к семи. Например, нутриент с pKa, равным 7,0 будет обладать 50%-ной возможностью от своего полного потенциала связываемости с протонами. Оставшиеся 50% могут быть использованы для связывания с другими H^+, которые в избытке вырабатываются в ходе интенсивных упражнений.

Более наглядно можно представить себе карнозин в виде четырехместного автомобиля с двумя людьми, сидящими на передних сиденьях (это ионы водорода). Два задних сиденья свободны для еще двух человек (двух ионов водорода). Поэтому чем больше в мышце карнозина, тем больше ионов водорода он может связать, помогая предотвратить снижение pH. Так получилось, что карнозин обладает pKa 6,83. Близко к нормальному значению для нашего организма (7,0), не так ли? Именно поэтому карнозин (бета-аланин/гистидин) является самым эффективным буфером (стабилизатором pH) в скелетных мышцах человека.

MD: Каким образом мышечные запасы карнозина могут улучшить спортивную результативность?

MT: Из научных исследований мы знаем, что карнозин в основном концентрируется в мышечных волокнах типа II (14). Это даже более очевидно для волокон типа IIX (23, 26), отличающихся быстросокращающимися характеристиками. Мышечные волокна типа II – это как раз те, которых у профессиональных бодибилдеров больше, чем волокон типа I. Теоретически именно это обстоятельство позволяет им строить значительную мышечную массу быстрее и легче, чем любому из нас.

Мы также знаем, что карнозина больше в тех мышцах, которые обладают низким pH (например, у водных млекопитающих). Снижение pH вовсе не является следствием накопления лактата, как думали раньше, а скорее результатом производства ионов водорода в рамках процесса генерации энергии. Как и у названных млекопитающих, наши собственные системы могут быть поставлены в условия длительного снижения pH, когда мы работаем с высокой интенсивностью. В этом случае происходит значительное возрастание выработки энергии, и в биохимическом смысле это может привести к некоторым осложнениям. Например, при забеге на 800 м или тренировке с тяжестями производство ионов водорода значительно увеличивается. С их высвобождени-

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ем уровень pH в мышцах начинает падать, что ведет к снижению выработки усилий и в конечном итоге к утомлению (8,20), если мы не сможем предотвратить уменьшения pH.

Таким образом, наша цель – создание физиологической среды, повышающей способности человека работать тяжелее и дольше. Степень, в которой карнозин сможет отодвинуть наступление ацидоза (снижение pH), зависит от его концентрации в мышцах, и именно здесь пищевые добавки могут сыграть свою роль.

(Прим. ред.: *Изначально мышечные волокна человека подразделялись на тип I, тип IIA и тип IIB, согласно номенклатуре, использовавшейся в опытах над животными. Однако позже ученые поняли, что ген человеческого типа IIB очень схож с геном типа IIX у крыс, поэтому многие современные авторы рекомендуют использовать термин IIX вместо IIB. Волокна типа IIX предназначены для выработки АТФ посредством анаэробных метаболических процессов и обладают высокой скоростью сокращений.)*

Хотя лактатный ацидоз, происходящий в результате выполнения упражнений, служил классическим объяснением биохимии ацидоза более 80 лет, теперь становится понятным, что производство лактата на самом деле тормозит, а не вызывает ацидоз. (Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol, 2004 Sept;287(3):R502-16) Как бы то ни было, важно то, что во время выполнения интенсивных физических упражнений мышечный pH начинает снижаться, и это напрямую зависит от утомления мышц. Низкий pH может влиять на способности мышц к генерации усилий несколькими путями. Например, даже незначительное изменение pH может оказать значительное влияние на энзимы и тем самым на клеточный метаболизм.)

MD: В качестве продолжения предыдущего вопроса: может ли карнозин быть полезным в каких-либо видах спорта?

MT: Несомненно. Наиболее эффективен он будет для спринтеров или тренирующихся с тяжестями. Мы зафиксировали увеличение запасов карнозина в мышцах, причем, уровень его был настолько высок, что на карнозин можно было списать более половины буферизирующей мощности скелетных мышц (27) (см. рис. 1). Если привести цифры, то это 40-50 ммоль/кг-1dw, что почти в три раза выше показателя нетренированных людей (27). Это говорит о том, что упражнения, требующие значительного производства АТФ, повышают уровень карнозина в мышцах, что положительно отражается на спортивных показателях.

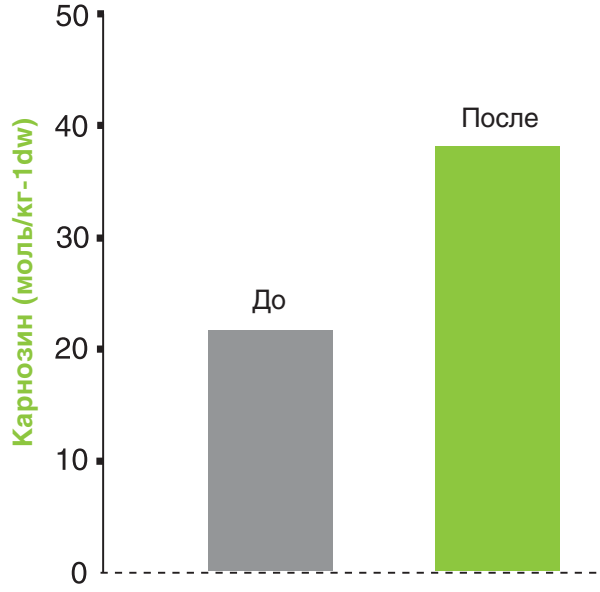


Рис. 1
Увеличение мышечного карнозина на 71% после 5 недель приема бета-аланина

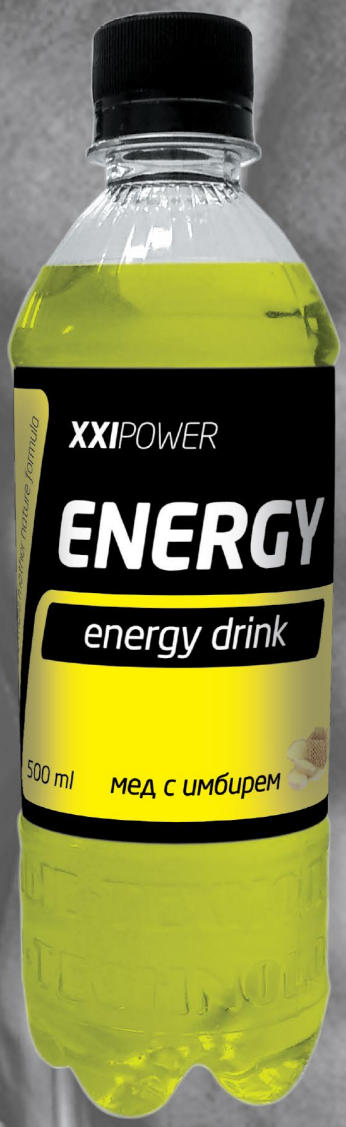
В ходе другого известного исследования д-р Паркхаус (Parkhouse) и его коллеги проанализировали образцы мышц нескольких атлетов. Более высокий уровень карнозина оказался у спортсменов мощностных и спринтерских видов спорта по сравнению с выносливостными. Исследование, проведенное в 2002 году д-ром Сузуки (Suzuki), показало, что концентрация карнозина в мышечных волокнах типа IIX (быстросокращающихся) напрямую связана с выходом мощности в течение 30-секундного спринтерского велозаезда. Основываясь на этих данных и на том факте, что концентрация карнозина в волокнах типа II почти вдвое выше, чем в волокнах типа I (медленносокращающихся, выносливостных), можно сказать, что карнозин является соединением, идеально подходящим бодибилдерам, спринтерам или любым атлетам, выполняющим высокоинтенсивные упражнения с сопротивлением.

(Прим. ред.: *В результате своего исследования в 2002 году д-р Юсухиро Сузуки предположил, что концентрация карнозина в мышцах может быть одним из важнейших факторов, определяющих результативность высокоинтенсивных упражнений.*)

MD: Так какие вариации наблюдали и фиксировали у обычных людей и атлетов?

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

MT: Например, мы брали биопсию у тренированных бодибилдеров и нетренированных людей и наблюдали 50%-ное увеличение мышечного карнозина (27), которого в волокнах типа II было больше. Такие изменения могли бы значительно повлиять на результативность и сопротивляемость утомлению, если бы мы смогли добиться подобных результатов при помощи пищевых добавок.

В последней своей работе, о которой уже упоминалось выше, доктор Сузуки сообщил о значительном повышении мощности во время повторяющихся спринтов у атлетов с более высокой концентрацией карнозина в мышцах. Добавлю, что я экспериментировал и на себе в процессе собственных высокоинтенсивных тренировок – результаты фантастические.

MD: Оценивали ли вы работу мышц?

MT: Мы оценивали сократительные возможности мышц, используя электрическую стимуляцию и специально разработанные тренировочные тесты.

По пищевой добавке бета-аланин у нас есть серьезные данные, которые мы представили в 2005 году на ежегодной встрече Американского колледжа спортивной медицины в Нэшвилле (Теннесси). Мы доказали, что увеличение содержания карнозина в мышцах, достигнутое благодаря приему бета-аланина, привело к повышению способности выполнять упражнения с максимальными усилиями (18). Участники нашего эксперимента проходили тест на велоэргометре для выяснения уровня в 110% от финального максимального выхода мощности. Далее мы давали им нагрузку в 110% мощности и оценивали степень утомления. Затем участники эксперимента получали или бета-аланин, или плацебо и снова проходили тест в четвертую и десятую недели опыта (см. рис.2). Наше исследование однозначно показало, что «прием бета-аланина повышает результативность мышечной работы и упражнений».

MD: Раньше вы предположили, что увеличение запасов карнозина в мышцах должно улучшить их работу. Как этого можно достичь? Есть ли какие-нибудь данные по дозам?

MT: Пищевые добавки с карнозином уже продаются в аптеках Европы, но в качестве антиоксиданта или средства против старения. Да, мы доказали, что в скелетных мышцах можно поднять уровень карнозина, и провели ряд исследований доз – от 3 до 30 г в день. Проблема заключается в цене карнозина. Она достаточно высока, и поэтому в большей части наших экспериментов мы использовали бета-аланин и гистидин. В отличие от гистидина, потенциал бета-аланина по синтезу карнозина впервые был описан исследованием на клеточных культурах еще в 1994 году (4). Работа тех же авторов, которые выявили многие важные функции карнозина, показала, что бета-L-аспартил-L-гистидин служит естественным биологическим предшественником карнозина и метаболизируется точно так же, как карнозин (2).

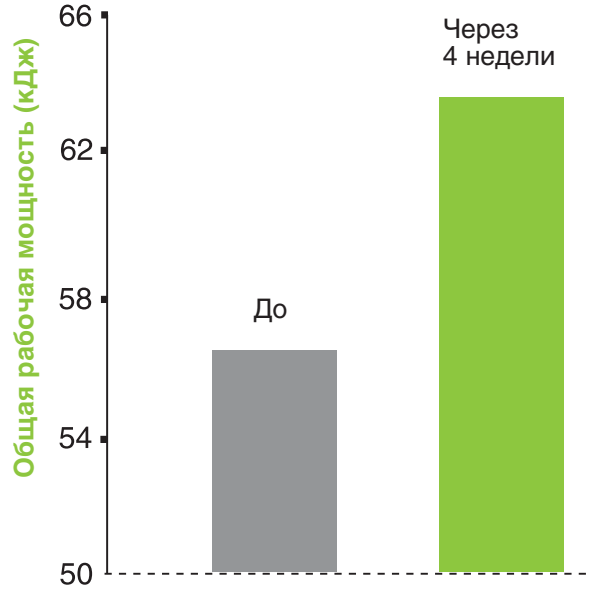


Рис. 2
Прием дополнительного бета-аланина увеличил способности к выработке максимальных усилий в ходе интенсивных упражнений в спортзале.

Для определения доз нам следует обратиться к исследованиям д-ра Марка Даннета (Mark Dunnett), который написал докторскую диссертацию о карнозине. Доктор Даннет продемонстрировал, что прием 100 мг бета-аланина на килограмм веса тела в течение 30 дней в сочетании с гистидином в дозе 12,5 мг на килограмм веса тела увеличил уровень карнозина в мышечных волокнах типа IIB на 18% (10). Единственный недостаток этого эксперимента в том, что он проводился на лошадях, тем не менее, мы получили некоторые базовые данные.

Позднее, в 2003 году, исследование, представленное Американским колледжем спортивной медицины, показало, что потребление людьми 800 мг бета-аланина четыре раза в день на протяжении пяти недель значительно подняло уровень карнозина в мышцах (15).

MD: Это многое объясняет, но что происходит с биохимией при «загрузке» карнозином?

MT: Когда мы едим пищу, содержащую карнозин, он расщепляется на аминокислоты гистидин и бета-аланин при помощи энзима карнозиназы, активно действующего в крови. Далее эти аминокислоты отправляются в мышцы, где с помощью энзима карнозин синтетазы из них вновь собирается карнозин. Мы еще мало знаем о транспортной системе карнозина и отстаем в этом вопросе от знаний по креатину, но считаем, что карнозин проходит через мышечную плазму, используя сходный с креатином транспорт.

MD: Не могли бы вы рассказать нам об исследованиях концепции синтеза карнозина у человека и подробнее остановиться на исследованиях пищевых добавок, о которых упомянули ранее?

MT: Конечно. Тогда сначала немного об истории карнозина.

Диетарные исследования по данному вопросу проводились редко. Начальные сведения по синтезу карнозина были получены при изучении строгих диет или при исключении из рациона одной из аминокислот, составляющих карнозин. В результатах одного из таких экспериментов, где ученые ограничивали поступление карнозина в организм на период от 24 дней до 12 недель, мы обнаружили значительное снижение уровней мышечного карнозина. Это указывает на необходимость потребления карнозина в условиях строгой диеты, но как насчет недефицитных состояний, когда мясо и другие содержащие карнозин/гистидин продукты все же потребляются?

До настоящего времени было проведено четыре эксперимента на людях с целью выяснения путей увеличения запасов карнозина а мышцах. В трех из них исследовался бета-аланин, в одном – карнозин. Эксперименты продолжались от четырех до десяти недель, и в каждом из них был отмечен рост запасов мышечного карнозина при дополнительном приеме бета-аланина или карнозина. К тому же мы узнали, что потребление карнозина или бета-аланина в виде пищевых добавок повышает уровень карнозина в волокнах типа I и II почти одинаково, а это означает возможность эффективного применения данных соединений не только при анаэробных упражнениях, но и при высокоинтенсивной аэробной активности.

Однако мы по-прежнему не знаем оптимальных доз и периода приема пищевых добавок, необходимого для максимальной концентрации карнозина, как мы знаем это о креатине. Исследования показывают, что около 3,2 г бета-аланина в день, скорее всего, могут обеспечить желаемые результаты (15), но лишь после четырех недель регулярного использования.

MD: А нельзя ли получать карнозин только из мяса?

MT: Можно, конечно, но учтите, что 1 г бета-аланина дает такое же количество L-карнозина, как 80 г индейки. То есть, для получения минимально эффективной дозы карнозина потребуется съесть как минимум 0,5 кг индейки. Захотите ли вы делать это 3-4 раза в день?

MD: Каковы результаты ваших исследований в данной области?

MT: В настоящий момент мы расширяем базу наших знаний о механизмах синтеза карнозина и ищем новые транспортные системы, способные улучшить его усвоение. Мы также изучаем изменения уровня карнозина в мышцах в связи с физическими нагрузками.

MD: Какие еще нутриенты могут повысить усвоение или утилизацию бета-аланина и гистидина?

MT: Своевременный вопрос, потому что мы только что начали работать как раз в этой области. Если вы знакомы с основами физиологии, то должны знать, что для сокращения мышцы ее должен покинуть кальций, а делается это, в частности, с помощью рецептора. Считайте рецептор транспортной системой. Рецептор, о котором я говорю, носит название «рианодин рецептор» (RR). Во время выполнения интенсивных упражнений высвобождение кальция может быть затруднено, что снижает способности мышцы к сокращению и выработке усилий (21). Нельзя ли этому противостоять? В теории это означало бы увеличение выработки усилий мышцей. Исследования показывают, что карнозин не только способен на это, но и усиливает свое воздействие в сочетании с кофеином (11). В ходе опытов ученые отметили, что эти два соединения значительно повышают способности мышечных волокон к продолжительной выработке усилий путем повышения высвобождения кальция системой RR.

В дополнение к кофеину, углеводы в виде простых сахаров улучшают транспорт и окисление нутриентов. В недавно поставленном эксперименте (28) сочетание углеводов и кофеина сравнивалась с только углеводами. Оказалось, что утилизация углеводов оказалась выше на 26% в случае приема вместе с кофеином. Такое повышение окисления помогает лучше поддерживать запасы гликогена в печени и мышцах, отодвигая порог утомления и повышая уровень инсулина быстрее, чем просто углеводы.

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

Таким образом, если соединять углеводы с кофеином, можно повысить содержание бета-аланина и гистидина в мышцах и тем самым поднять уровень в них карнозина.

(Прим. ред.: *Хорошо известно, что кофеин повышает работоспособность. Недавний мета-анализ ученых Университета Латтона оценил влияние кофеина на уровень мышечных усилий. Ученые рассмотрели 21 исследование. По сравнению с плацебо кофеин увеличил результативность упражнений на 11,2%. Scand J Med Sci Sports, 2005 Apr;15(2):69-78.*)

MD: В каком направлении будут развиваться ваши исследования в дальнейшем?

MT: В нашей лаборатории в Великобритании мы изучаем метаболизм человека и биохимию мышечного утомления, а также продолжаем исследования карнозина в применении к различным видам спорта. Также мы исследуем локализацию и распределение карнозина в отдельных мышечных волокнах.

MD: Спасибо, что поделились с нами столь интересными сведениями.

MT: Я в свою очередь благодарю вас за предоставленную возможность рассказать о своих исследованиях. Я очень воодушевлен той пользой , которую могут принести бета-аланин, гистидин и карнозин для повышения результативности тренировок фитнес-спортсменов, бодибилдеров и других атлетов.

Ссылки:

1. Amend, J.F., et al., Effect of Dietary Histidine on Tissue Concentrations of Histidine Containing Dipeptides in Adult Cockerels, J Nutr, 109 (1979): 1779-86.

2. Aonuma, S., et al., Examination of Beta-L-Aspartyl-L-Histidine as a Precursor for Carnosine and Anserine, Yakugaku Zasshi 88.1 (1968): 1-7.

3. Bakardjiev, A., and Bauer, W.J., Transport of bИAlanine and Biosynthesis of Carnosine by Skeletal Muscle Cells in Primary Culture, Eur J Biochem, 225 (1994): 617-23.

4. Bate-Smith, E.C., The Buffering of Muscle in Rigour: Protein, Phosphate and Carnosine, J Physiol, 92 (1938): 336-43.

5. Batrukova, M.A., and Rubtsov, A.M., Histidine-Containing Dipeptides as Endogenous Regulators of the Activity of Sarcoplasmic Reticulum Ca-Release Channels, Biochim Biophys Acta, 21; 1324.1 (1997): 14250.

6. Bump, K.D., et al., Muscle Carnosine Levels During Training and Exercise, In Proc 11th Eq Nutr Physiol Symp (1989): 35.

7. Chez, M.G., et al., Double-Blind Placebo-Controlled Study of L-Carnosine Supplementation in Children with Autistic Spectrum Disorders, J Child Neurol, 17.11 (2002): 833-7.

8. Cooke, R., and Pate, E., The Effects of ADP and Phosphate on the Contraction of Muscle Fibers, Biophys J, 48 (1985: 789-98.

9. Crush, K.G., Carnosine Related Substances in Animal Tissues, Comp Biochem Physiol, 34 (1970): 3-30.

10. Dunnett, M., and Harris, R.C., Influence of Oral я-Alanine and L-Histidine Supplementation on the Carnosine Content of the Gluteus Medius, Equine Vet J, 30 (1999): 499504.

11. Dutka, T.L., and Lamb, G.D., Effect of Carnosine on Excitation-Contraction Coupling in Mechanically-Skinned Rat Skeletal Muscle, J Muscle Res Cell Motil, 25.3 (2004): 203-13.

12. Easter, R.A., and Baker, D.H., Nitrogen Metabolism, Tissue Carnosine Concentration and Blood Chemistry of Gravid Swine Fed Graded Levels of Histidine, J Nutr, (1977): 1205.

13. Febbraio, M.A., and Dancey, J., Skeletal Muscle Energy Metabolism During Prolonged, Fatiguing Exercise, J Appl Physiol, 87.6 (1999): 2341-7.

14. Harris, R.C., et al., Carnosine and Taurine Contents in Individual Fibers of Human Vastus Lateralis Muscle, J Sport Sci, 16 (1998): 639-43.

15. Harris, R.C., et al., Effect of Combined Beta-Alanine and Creatine Monohydrate Supplementation on Exercise Performance, Med Sci Sport Ex, 35.5 (2003): abstract 1206.

16. Harris, R.H., et al., The Distribution of Carnosine in Different Muscle Fibre Types with Beta-Alanine Supplementation, FASEB, San Diego (2005).

17. Hill, C.A., et al., The Effect of Beta-Alanine and Creatine Monohydrate Supplementation on Muscle Composition and Exercise Performance, American College of Sports Medicine Annual Meeting, Tennessee, 2005, Abstract #1833.

18. Kim, H.J., et al., Effect on Muscle Fibre Morphology and Carnosine Content After 12 Days Training of Korean Speed Skaters, American College of Sports Medicine Annual Meeting, Tennessee, 2005, Abstract #988.

19. Maynard, M.L., et al., High Levels of Dietary Carnosine Are Associated with Increased Concentrations of Carnosine and in Rat Soleous Muscle, J Nut, 131 (2001): 287-90.

20. Metzger, J.M., and Fitts, R.H., Role of Intracellular pH in Muscle Fatigue,†J Appl Physiol, 62 (1987): 1392-7.

21. Ortenblad, N., et al., Enhanced Sarcoplasmic Reticulum Ca(2+) Release Following Intermittent Sprint Training, Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol, 279.1 (2000): R152-60.

22. Parkhouse, W.S., and McKenzie, D.C., Possible Contribution of Skeletal Muscle Buffers to Enhanced Anaerobic Performance: A Brief Review, Med Sci Sports Exerc 16 (1984): 328-38.

23. Parkhouse, W.S., et al., Buffering Capacity of Deproteinized Human Vastus Lateralis Muscle, J Appl Physiol, 58 (1985): 14-7.

24. Poortmans, J., Use and Usefulness of Amino Acids and Related Substances During Physical Exercise, Biochemical Aspects of Physical Exercise, eds. Benizi, G., Packer, L., Siliprandi, N. (London, UK: Elsevier Science Pub, 1986) 285-94.

25. Suyama, M., et al., Determination of Carnosine, Anserine and Balanine in the Muscle of Animals, Bullitin Jap Soc Sci & Fish, 36 (1970): 1048И53.

26. Suzuki, Y., et al., ДHigh Levels of Skeletal Muscle Carnosine Contributes to the Later Half of Exercise Performance During Maximal Cycle Ergometer Sprinting, Jap J Physiol, 52 (2002): 199-205.

27. Tallon, M.J., et al., Carnosine Contents in the Vastus Lateralis of Extremely Hypertrophied Skeletal Muscle, J Strength Conditioning Sci, 19 (2005): 725-9.

28. Yeo, et al., Caffeine Increases Exogenous Carbohydrate Oxidation During Prolonged Exercise, FASEB, San Diego (2005).

ГУСТАВО БАДЕЛЛ

Следующий Мистер Олимпия?

Флекс Уиллер (Flex Wheller) ***Фотограф: Пер Бернал (Per Bernal)***

В 2002 году он был предпоследним на «Олимпии». Многие говорили, что ему повезло хотя бы в том, что он попал на самую престижную культуристическую сцену. Два года спустя он стал третьим, сразу за Ронни и Джеем, опередив Декстера Джексона, но вместо восхищения и уважения получил лишь скептические отзывы. В 2005 году он выиграл «IRONMAN Pro», одержав свою первую профессиональную победу. Неделю спустя он занял третье место в тяжелой борьбе на «Арнольд Классик». А еще через семь месяцев Густаво успешно закрыл свой самый удачный соревновательный сезон, заняв третью строчку в списке турнира «Мистер Олимпия». Он не только утер нос всем скептикам, но и вошел в историю как первый победитель турнира «Мистера Олимпия» в раунде-дуэли. Так кто же этот парень, стремительной ракетой ворвавшийся на сцену, чтобы возмутить спокойствие атлетической вселенной?

45

IVANKO
IVANKO
85

Некоторые говорят, что Баделл очень наглый и дерзкий спортсмен. На самом деле он вовсе не таков. Ярлык этот почему-то намертво прилип к нему. На самом деле Густаво – обычный парень, который на первое место в своей жизни ставит здоровье и благополучие близких. Отправляясь на соревнования, он повсюду берет с собой семью. Если его семью где-либо не хотят принимать, то он тоже не едет. Кроме того, Густаво – фантастически трудолюбив и просто создан для того, чтобы быть лучшим.

Нелишним будет сказать, что Густаво просто обожает бодибилдинг. А разве не потой же причине соревнуемся тренируемся и соревнуемся все мы? Разве не потому идем на такие жертвы и терпим всю эту боль? Он просто делает то же, что и мы. Ведь другие тоже стремятся к победе, но почему, если это делает Густаво, то его сразу называют наглым? На все эти вопросы мы попытаемся получить ответы у самого спортсмена, доказавшего свое право на место в элите. Давайте посмотрим на этого парня без скептического прищура. Итак, с удовольствием представляем вам Густаво Баделла.

Muscular Development: Густаво, давай начнем с самого начала. Знаю, что ты родился в Венесуэле, но когда?

Густаво Баделл: 3 ноября 1972 года.

MD: Когда ты перебрался в Пуэрто-Рико?

ГБ: Я рос там с десяти лет.

MD: Есть ли у тебя братья и сестры, и сколько их?

ГБ: Да, два брата и две сестры. У нас целый клан.

MD: Какими видами спорта ты занимался в детстве?

ГБ: Обычными – играл в футбол, занимался баскетболом. Но спорт меня не интересовал особенно до тех пор, пока в 13 лет я не увлекся боксом. Моя мама просто плакала от этого увлечения.

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

MD: Она не могла смотреть на своего ребенка на ринге, которого постоянно бьют по лицу?

ГБ: Точно! Я боксировал года три-четыре. В этом спорте очень высокая конкуренция, не буду рассказывать обо всех знаменитых латиноамериканских бойцах. Очень удачно, что я пришел к тренировкам с железом через бокс. Я ничего не делал, кроме подтягиваний и отжиманий, но руки были довольно большие. Тренер сказал, что это хорошо, потому что в боксе рукам достается довольно много ударов. Я начал использовать тяжести для того, чтобы увеличить свою мощность, и вскоре все начали говорить, что у меня просто огромные руки. А ведь я тренировался всего лишь раз в неделю!

MD: Все это происходило в старших классах школы, верно?

ГБ: Да.

MD: А ты хорошо учился?

ГБ: Очень. Я говорил на нескольких языках – испанском, французском, английском и даже немного на арабском, правда, сейчас подзабыл.

MD: Когда ты по-настоящему открыл для себя бодибилдинг?

ГБ: Мне было 18 лет. Я впервые увидел культуристический журнал и сразу же понял, что хочу выглядеть как эти ребята. Я начал тренироваться каждый день, до и после школы. Фигура быстро менялась, и я был счастлив это наблюдать! В этом возрасте организм переполнен гормонами. Через девять месяцев я выступил на своих первых соревнованиях и победил.

MD: Что ты о них помнишь?

ГБ: Я был белым! Я был белым, белым и еще

раз белым! Я ничего не знал о тонировке, диете и позировании.

MD: Сколько ты весил?

ГБ: Второй полусредний вес в классе юниоров. В следующем году я вновь выступил. Каждый год я соревновался в новой весовой категории, поэтому знал, что прогрессирую. В 1991 году я выступал среди подростков, в 1992 году – среди юношей в среднем весе, в 1993 году уже во взрослом легком весе. В 1994 году я перешел в тяжелую весовую категорию и впервые в своей жизни проиграл – занял четвертое место.

MD: Ну и каково это было – выигрывать все, что только можно, а потом проиграть впервые за четыре года?

ГБ: Я подумал: «Господи, Густаво, ты уже в тяжелом весе! Ты должен тренироваться еще тяжелее! Ты должен стать больше и лучше. Ты можешь это сделать!» На следующий год я выиграл в тяжелом весе на соревнованиях «NPC Classic». В следующем году я стал вторым в тяжелой весовой категории на Ямайке. Потом снова пошли напряженные тренировки, и уже в следующем году я получил свою профессиональную карту, выиграв тяжелую весовую категорию на «CAC Championships». Там мы с тобой первый раз встретились, на показательных выступлениях.

MD: Помню. Сколько ты тогда весил?

ГБ: 100 кг.

MD: В это время ты жил дома с семьей?

ГБ: Нет, я уехал в 18 лет. Было трудно. Я делал все, чтобы оплатить аренду жилья. Продавал обувь, фрукты, все, лишь бы оплатить жилье.

MD: И ты еще при этом и учился?

ГБ: Да, я изучал спортивные науки в колледже. Так я начал узнавать о питании, хотя это были только основы. Вопросы питания в бодибилдинге гораздо более сложны и детализированы. Мы больше знаем о снижении углеводов и загрузке, натрии, приеме протеина, режиме и так далее. У меня много друзей, которые звонят мне, чтобы получить советы о том, как правильно питаться.

MD: Что заставило тебя продолжать тренироваться, несмотря на негативные отзывы?

ГБ: Флекс, ты знаешь это чувство как никто другой. Выиграв соревнования, ты хочешь еще. Это просто зависимость.

MD: Давай вернемся к тому моменту, когда ты стал профессионалом. Что ты чувствовал? Ты считал, что сможешь быть первым в профессиональном дивизионе?

ГБ: От любительского спорта это отличалось тем, что я не знал, на что обращают внимание судьи. Когда занимаешься тренингом, ты и сам многое узнаешь, но стоит тебе перейти в профессионалы, как все начинают говорить, что нужно набрать больше размеров, ты ведь профи. Больше здесь, меньше там, и так далее. Я не знал, что мне нужно было делать. Я был растерян и пытался делать все, что мне советовали.

MD: Тебе говорили: «размеры, размеры и еще раз размеры»?

ГБ: Именно так. Но больше – не всегда лучше. У каждого из нас уникальное строение тела, с этим и надо работать. И вот год за годом я проигрывал все турниры подряд. Интересно, что все это время никто ничего не говорил о Густаво. Никто не критиковал меня, не рассказывал, что нужно сделать, чтобы выиграть.

MD: Когда все изменилось?

ГБ: В 2000 году на «Toronto Pro» я заключил контракт с «MuscleTech». Это было здорово – ведь на тот момент я не особо блистал и мало чем выделялся. Они позвонили мне и сказали, что видят мой потенциал. И предложили контракт, который принес мне известность.

MD: Когда ты начал верить в себя?

ГБ: Ну, я всегда верил в себя. Я знал, что могу быть лучшим, но не знал наверняка, что для этого нужно делать.

MD: Когда наступил поворотный момент?

ГБ: В 2002 году. Я вошел в первую десятку на «Ночи Чемпионов», затем стал третьим в Торонто и наконец-то получил квалификацию для участия в «Олимпии»!

«Я сказал себе, что это только начало. Я буду работать еще тяжелее, построю еще больше размеров и вернусь сильнее, чем когда-либо...»

MD: Хорошо, через семь лет после перехода в профессионалы ты поднялся на самую почетную сцену бодибилдинга. Что ты чувствовал?

ГБ: Невероятно. Мне казалось, что это сон. Ты знаешь, я ведь никогда не смотрел «Олимпию» из зала, хотя меня часто приглашали.

MD: Почему? Я всегда соглашаюсь, если меня зовут.

ГБ: Мне не хотелось видеть ее, пока я в ней не участвовал. Это стало моей целью с тех пор, как я понял, что могу чего-то достичь в спорте.

MD: Наверное, ты здорово волновался!

ГБ: В ночь перед соревнованиями я вообще не мог заснуть. Я столько мечтал об этом дне, и вот он наступил. Наконец-то! Я занял второе место с конца, но хотя бы наконец увидел на что это похоже. (Смеется)

MD: Ты проделал долгий путь к «Олимпии» и стал предпоследним? Что было дальше?

ГБ: Я сказал себе, что это только начало. Я буду работать еще тяжелее, построю еще больше

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

размеров и вернусь сильнее, чем когда-либо. Одно из правил, которому я научился в бодибилдинге: иногда нужно останавливаться и задумываться, почему ты не выиграл. Я считал, что мне надо становиться все больше и больше, но ведь я уже давно в этом спорте, так почему я еще не там, где хотел бы быть? Люди часто ошибаются – это естественно, но если ты не замечаешь своих ошибок, то это уже проблема. Если же замечаешь, то можешь разобраться с ними и стать лучше. Я проанализировал фигуры ребят, которые заняли места выше меня, и понял, что причиной моего поражения была кондиция. Моя кондиция была недостаточно хороша. Осознав это, я позвонил Милошу Сарцеву, и вместе мы исправили положение.

MD: Двумя годами позже на «Олимпии-2004» ты занял третье место. Что ты чувствовал когда с предпоследнего место попал сразу в лучшую тройку мира?

ГБ: Я чувствовал, что наконец-то показал всем, на что я способен. Я учел ошибки прошлого и стал лучше. А в нововведенном раунде-дуэли я победил Декстера Джексона, великолепного атлета. Это значительно повысило мою уверенность в себе.

MD: Негативных отзывов о твоем третьем месте было предостаточно. Я всегда знал, что ты спокойный парень, который просто делает свое дело. Повлияло ли на тебя отношение окружающих?

ГБ: В какой-то мере да. Это было обидно – когда я проигрывал, никто даже слова не говорил, и вот я победил, но ничего, кроме негатива о себе не слышу. Думаю, это часть человеческой природы – и не самая лучшая – критиковать кого-то, кто успешен. Неприятнее всего, что люди говорят плохо о тех, кого они совершенно не знают.

MD: Это как? Чего такого люди не знают о Густаво?

ГБ: Они не знают, насколько тяжело я работал, чтобы достичь этой вершины. Ничего не досталось мне даром. Я усиленно трудился, чтобы стать лучшим бодибилдером. Мне нравится моя работа, я люблю бодибилдинг во всех его проявлениях. Выступая на соревнованиях, ты должен иметь два чемодана – один для победы, а другой для поражения. Это реальность любого турнира. Всегда будут времена и побед, и поражений. Выиграет тот, у кого полный набор – размеры, кондиция, симметрия и форма. Я доказал это в прошлом году, докажу и в будущем. Я люблю свой спорт, и буду продолжать работать, что бы ни говорили люди.

MD: В 2005 году ты выиграл свое первое профессиональное соревнование – «IRONMAN Pro». Только три года назад, ты едва попал на «Олимпию», потом стал третьим, а четырьмя месяцами позже выиграл первый профессиональный турнир. Может отсюда у людей такое отношение? Они говорили, что сразу третье место не для тебя. Думал ли ты об этом, когда шел на «IRONMAN»?

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

ГБ: Конечно! Я ведь не принял в тот день волшебную таблетку, которая и дала мне третье место. Это не было простой удачей, это были тяжелая работа и упорство. Поэтому четырьмя месяцами позже, когда я стал еще больше и лучше, я чувствовал, что заслужил право стать одним из лучших бодибилдеров мира.

MD: Ты набрал хороший темп после «Арнольд Классик». Рассчитывал на победу?

ГБ: Конечно, я думал, что выиграю и здесь. После «IRONMAN» Лонни Тепер, редактор журнала «IRONMAN Magazine», спросил меня, кто выиграет «Арнольд Классик», и я ответил, что выиграю я. Если бы я так не думал, то зачем вообще соревноваться? Претенденты были сильные, например, Декстер и Крис. Я очень уважаю этих ребят. Они великолепные атлеты. Но я верил в себя. Я выглядел лучше, чем в прошлом году, и чувствовал, что должен победить. Так я стал третьим. Я уважаю решение судей, не всегда с ними согласен, но уважаю. После победы Декстера я поздравил его и его жену, а также семью. Я спортсмен, и в победе или поражении нет ничего личного – это часть соревнований. Я не испытываю ненависти к своим соперникам, и надеюсь на такое же отношение к себе с их стороны.

MD: Большинство из нас включаются в борьбу с надеждой победить, то есть, обойти всех остальных. Так почему же Густаво преследуют за высказывание своего мнения?

ГБ: Потому что я вообще мало говорю. Я не из тех парней, которые открывают рот по любому поводу. Когда у меня есть, что сказать, тогда – и только тогда – я высказываю свое мнение. Если я говорю, что выгляжу хорошо и выиграю, то это потому, что я тяжело поработал и чувствую, что заслужил победу. Я хочу показать, что человек на многое способен, если серьезно поработает над собой. Бодибилдинг – это не только таскание тяжестей и поедание куриных грудок. Это работа и дисциплина, это постановка целей и выполнение определенных шагов для их достижения. Нужно тяжело работать, и со временем это принесет свои плоды.

MD: Вернемся к «Арнольд Классик». Когда ты занял третье место , ты расстроился? Что ты думал за несколько месяцев до «Олимпии»?

ГБ: «Арнольд Классик» остался позади. Уже через день я начал готовиться к «Олимпии». Пора было делать следующий шаг.

MD: Ты все еще жил в Пуэрто-Рико?

ГБ: Да, но подумывал о переезде в Лас-Вегас. Все было готово для перехода в статус профессионала.

MD: Итак, первый раз, когда ты тренировал-

ся и готовился к соревнованиям находясь в Штатах, это перед «Олимпией»? До этого ты жил в Пуэрто-Рико, тренировал клиентов по восемь часов в день и тренировался сам?

ГБ: Да, я вынужден был ездить в Лос-Анджелес, затем в Колумбус, а потом возвращаться в Пуэрто-Рико. Надо было работать и оплачивать счета. Мои места на турнирах не позволяли бросить работу. К счастью, «MuscleTech» предложили мне большой контракт, и я смог стать 100%- ным профи.

MD: Что изменилось, когда ты смог обеспечивать свою семью исключительно бодибилдингом?

ГБ: Понимаешь, мне нравилось быть профессиональным тренером, но это не самая лучшая работа, когда ты должен готовиться к соревнованиям. Слишком мало времени оставалось на отдых, особенно во время диеты. Теперь я мог полностью сосредоточиться на приближающемся турнире, питаться строго по расписанию. Позирование, тренировки – все было в порядке. Я стал полноценным профессиональным бодибилдером, а это работа 24 часа в сутки семь дней в неделю. Кроме того, я смог больше времени проводить с семьей, что меня очень радовало.

Четверг, 13 октября 2005 г., пресс-конференция перед турниром «Мистер Олимпия»

MD: Впервые в своей жизни ты мог посвятить все свое время и энергию выполнению поставленной задачи – показать всему миру, что ты принадлежишь к высшему эшелону. Какие мысли проносились в твоей голове, когда ты позировал на конференции «Мистер Олимпия - 2005»?

ГБ: Я тяжело поработал шесть месяцев, чтобы показать людям свои достижения. Если ты хорошо делаешь свою работу, тебе не терпится показать ее результаты. Если в четверг ты выглядишь хорошо, то в субботу, скорее всего, будешь выглядеть еще лучше. Поклонники хотели увидеть меня, а я – показать себя им.

MD: Для тех, кто не понял, для чего ты вызвал на дуэль Ронни, скажи, как ты относишься к чемпиону.

ГБ: Я хотел потягаться с ним. Он выигрывал семь лет подряд, он – номер один в мире. Я думал, что после него я – лучший. Зачем мне было вызывать Джея, если я знал бы, что выгляжу хуже, чем он? Я очень уважаю Джея Катлера, без вопросов. Он – великий чемпион, но я исправил свои ошибки после введения новых правил, а он – нет. Поэтому я вызвал на дуэль Мистера Олимпия, чтобы показать, что я – второй лучший бодибилдер на сцене. Ронни отказался, и я уважаю его выбор. Но я все же хотел показать шоу своим фанатам, поэтому разделся и начал позировать для них. Я хотел победить, и ничего плохого в этом нет.

15 октября 2005 г., утро, предварительное судейство

MD: Итак, суббота, ты тренируешься за сценой. Как этот день складывался для тебя?

ГБ: Я встал утром, посмотрел на себя в зеркало и сказал: «Отлично, мальчик! Ты в лучшей форме. Ты выглядишь потрясающе!». Я был очень взволнован. Я надеялся, что судьи дадут мне шанс и сравнят меня с Ронни и Джеем. В этом случае я смог бы доказать, что я лучше. В раунде симметрии они вызвали для сравнения Ронни, Джея и Гюнтера. Я уважаю Гюнтера, он джентльмен и великий атлет, но в раунде симметрии он никак не мог побить меня. Я думаю, они просто проталкивают его на вершину. С Ронни и Джеем меня не вызвали вообще. Почему так? Живот Джея выпи-

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

рал, а мой нет. Джей был недостаточно хорош, чтобы быть вторым в этот день. Конечно, он был больше, но больше, как я уже говорил, не всегда значит лучше. Я был уверен, что обладаю самой лучшей спиной на сцене в тот день. Моя кондиция была замечательной, и у меня не было слабых поз. После судейства я отправился на стенд «MuscleTech» фотографироваться с фанатами. Они тоже были в растерянности, они скандировали мое имя, но судьи не хотели их слышать.

MD: Стив Блэкмэн, издатель «MD», позвонил тебе после этого?

ГБ: Да, он позвонил мне в отель и сказал, что я выглядел великолепно. Неделей раньше он тоже звонил мне и сказал, что верит в меня: «Ты все время прогрессируешь. У тебя громадный потенциал». Это было как нельзя кстати. Услышать от человека, хорошо разбирающегося в нашем спорте, что я достоин быть Мистером Олимпия – это очень приятно. Это повысило мою мотивацию и энтузиазм. Оставалось еще два раунда. Я приготовил сюрприз в своей программе позирования и знал, что буду выглядеть фантастически в раунде-дуэли, потому что есть позы, в которых никто не способен одолеть меня. Я был настроен очень оптимистично.

15 октября 2005 г., вечер, финал, показательная программа

MD: Ты отдал должное всем чемпионам прошлых лет, показав их коронные позы. Это было потрясающе. О чем ты думал в финале?

ГБ: Я был настроен наслаждаться представлением и порадовать фанатов, которые меня так рьяно поддерживали. Мне так много писали и звонили! Все говорили, что я сделал большой шаг вперед по сравнению с прошлым годом. Мне хотелось доставить моим фанатам максимальное удовольствие, показать что-то особенное. Ни у кого нет фигуры, подходящей для того, чтобы продемонстрировать лучшие позы последних олимпийцев, а я показал их все и выглядел отлично в каждой. Моя программа в тот вечер показала, что я обладаю симметрией, размерами и балансом, достойными звания «Мистер Олимпия».

Раунд-дуэль

MD: Итак, мы подходим к моменту, в котором ты обошел Декстера Джексона и стал третьим. Ты был уверен, что снова победишь и докажешь, что предыдущий успех не был случайностью?

ГБ: Я уважаю Ронни Коулмэна. Он один из ве-

личайших чемпионов, но я обошел его. Я победил в позе «трицепс сбоку». На пресс-конференции он сказал, что я не вхожу в его лигу, но я доказал, что достоин стоять рядом с ним.

Я считаю, что я должен был войти в первую пятерку. Я победил Джея в позе НР – это было его ошибкой, потому что его груди не хватало сепарации. Потом я никак не мог поверить в то, что проиграл Гюнтеру в позе «грудь сбоку». Моя грудь была прорисована, бицепсы ног и ягодичные рельефны, межреберные, передняя зубчатая – все было в порядке. Не понимая, как я мог ее проиграть. Но самое главное – я победил настоящего монстра массы, Ронни. В последней позе Ронни работал как никогда ранее. Вспомни выражение его лица, когда они объявили меня победителем – это был лучший день в моей жизни. Я был польщен.

Обратный отсчет

MD: Ты был одним из трех главных претендентов на сцене, ожидая, кого назовут последним. Думал ли ты, что должен подняться выше третьего места?

ГБ: Буквально все – поклонники, судьи, спортсмены – говорили, что в финале должны остаться Ронни и я. Я думал, новые критерии оценки вступят в силу, но не тут-то было. Когда меня объявили третьим, фанаты просто взвыли, и это было великолепно. Я знал, что выглядел лучше Джея в тот день. Да, он улучшил спину, но его живот... Фанаты показали свое отношение к решению судей, и я благодарен им за это. Как бы то ни было, турнир прошел великолепно. Поздравляю Ронни – он догнал Ли Хэйни с его восемью победами подряд.

MD: У тебя был великолепный сезон в 2005 году. Мы ждем продолжения!

ГБ: Я тоже! Я готовлюсь на все сто и знаю, что стану еще лучше.

MD: Какой будет память о Густаво? Когда ты уйдешь из спорта, что люди должны будут говорить о тебе?

ГБ: Если ты дисциплинирован, то можешь достичь всего. Если ты терпелив и готов упорно работать, то добьешься поставленных целей.
Посмотри сам, я пришел из ниоткуда. Мой успех – плод самопожертвования, тяжелой работы, терпения и упорства. Я восемь лет был профессионалом, прежде чем выиграть свой первый профессиональный турнир. Суть бодибилдинга – это энтузиазм и упорство. Вы должны жить им, дышать им. Вот почему я наслаждаюсь каждым мгновением на сцене и люблю своих фанатов. Если я могу, то может и любой другой.

MD: Чего ты хочешь достичь в бодибилдинге, прежде чем уйти?

ГБ: Я хочу стать номером один! Я хочу показать миру, что наш спорт позитивен, что это семейный спорт. Я хочу проводить семинары и нести людям знания. Может быть когда-нибудь я даже стану устроителем культуристического шоу.

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Фотоальбом Густаво

Первая поза Густаво!
(около года)

Будущему гиганту три года

Первое причастие

Густаво с братом, сестрами и мамой

Густаво на Чемпионате Центральной Америки и Карибского бассейна в 1997 году

Наша первая свадьба
(официальная) **в 1997 году**

Наша вторая свадьба
(венчание в церкви)
в 1999 году

MD
MUSCULAR DEVELOPMENT

Напиток без сахара L-Carnitine

0 калорий
600 мг Л-Карнитина

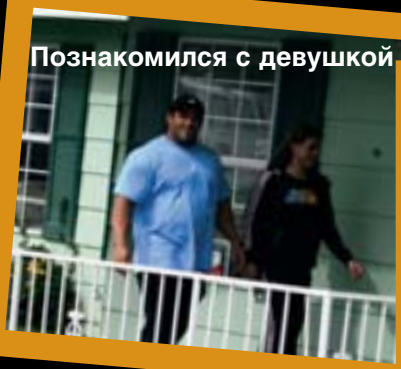
Вкус: ананас-грейпфрут

опт: +7 (499) 968-6240 sale@sportservice.ru

Кардио – это сила!

Со своей любимой клиенткой

Время загорать



Познакомился с девушкой

Ненавижу выносить мусор!

Приз за победу в раунде-дуэли

Густаво со своей женой Джессикой, сыном Густаво младшим и дочерью Барби Энн

Это ежедневная работа!

MD: Поздравляю тебя и с контрактом с «Muscular Development». Ты доволен?

ГБ: «MD» всегда нравился мне, потому что он всегда уважительно относится к атлетам. Это единственный журнал, который платит атлетам за фотосессии. Они говорят людям правду, все как есть. Из «MD» мне всегда звонили, интересовались моими делами. Ваш журнал помог мне осознать мою собственную значимость. Другие журналы говорят прежде всего о себе, а не об атлетах.

MD: Густаво, теперь у тебя есть возможность сказать нам все, что пожелаешь.

ГБ: Я хочу поблагодарить всех, кто поддерживал и верил в меня. Хочу сказать спасибо всем моим друзьям в Пуэрто-Рико, которые ходили на каждое мое выступление и болели за меня, мою семью за то, что все они были рядом со мной и дарили мне любовь и поддержку. Особо хочу поблагодарить всех фанатов – без них бодибилдинг не был бы таким, какой он есть сейчас. Извините, что я не могу ответить на каждое письмо, но я читаю каждое.

Блиц-опрос

Я попросил Густаво сказать первые слова, которые придут ему в голову в ответ на мои короткие вопросы, и вот что получилось:

MD: Любимый цвет?

ГБ: Голубой.

MD: Любимая пища?

ГБ: Макароны.

MD: Любимый автомобиль?

ГБ: «BMW».

MD: Если бы ты мог купить любой автомобиль в мире, это был бы...

ГБ: «Хаммер».

MD: Если бы ты мог жить в любой стране мира, это была бы...

ГБ: Америка.

MD: Любимый город?

ГБ: Милан.

MD: Арнольд?

ГБ: Наследие.

MD: Ли Хэйни?

ГБ: Великий бодибилдер.

MD: Майк Кристиан?

ГБ: Великий атлет.

MD: Лэрри Скотт?

ГБ: Мотивация.

MD: Боб Пэрис.

ГБ: Спорт как искусство.

MD: Фрэнк Зэйн.

ГБ: Самая красивая фигура.

MD: Кевин Леврон?

ГБ: Супергерой.

MD: Пол Диллет?

ГБ: Монстр массы.

MD: Шон Рэй?

ГБ: Классическая фигура.

MD: Крис Кормье?

ГБ: Великий человек.

MD: Гюнтер Шлиеркамп?

ГБ: Улыбка на миллион долларов.

MD: Ли Прист?

ГБ: Малыш.

MD: Джей Катлер?

ГБ: Великий бизнесмен.

MD: Ронни Коулмэн?

ГБ: Великий чемпион.

MD: Декстер Джексон?

ГБ: Боец.

Семья

При нашем разговоре присутствовала семья Густаво. Он хотел, чтобы я поговорил и с людьми, о которых он заботится больше всех. Вот итог моей беседы с его прекрасной женой Джессикой.

MD: Очень немногие начинают свою соревновательную карьеру, уже имея семью. Как это было у вас?

ГБ: Моя семья – это мои самые большие фанаты. Они вдохновляют меня на соревнования и продвижение вперед. Вся семья должна работать и стремиться к успеху сообща. Я решил стать бодибилдером, и это единственный для меня способ заработать деньги и добиться успеха. Они меня во всем поддерживают. Они верят в меня.

Джессика Баделл: Я всегда поддерживала мужа. Поначалу было очень тяжело, потому что его просто не замечали.

MD: Конечно же, вы и ваш сын должны хорошо разбираться в спорте. Когда вы поняли, что Густаво так же хорош, как и другие парни?

ДБ: На «Ночи Чемпионов» 2002 года, когда он вошел в первую десятку. Затем он получил квалификацию для участия в «Олимпии». Я знала, что он должен взобраться наверх, я не сомневалась.

Встреча Густаво и Джессики

ДБ: Я тренировалась в спортзале. Когда мы впервые встретились, мне показалось, что он хочет заговорить со мной. Он не был высокомерен, он просто показал мне, как правильно выполнять упражнение. Я впервые встретила такого большого парня, его размеры меня поразили.

ГБ: Я неплохой тренер, поэтому я решил показать ей правильную технику. Как только я вижу, как кто-нибудь выполняет что-то неправильно, у меня сразу же срабатывает инстинкт – помочь. Она оценила и позже подошла ко мне с предложением в будущем потренироваться вместе.

ДБ: Все начиналось с простой дружбы, тренировок и общения в течение долгих месяцев, а закончилось свадьбой.

Где Густаво?

ДБ: Когда вышли постеры с «Олимпии», я была разочарована. Густаво нигде не было видно. Везде были Ронни, Джей и Федоров, который участвовал в «Олимпии» впервые. Когда сын спросил, почему папы нет на плакатах, я не знала, что ответить. Слава богу, на одном он все же был.

ГБ: Для меня это совершенно неважно. Важно, что ты работал и показал судьям, чего смог добиться. Неважно, кто на постерах, главное – ты или выглядишь хорошо и занимаешь высокое место, или выглядишь плохо и остаешься в нижней части списка. Я сказал жене, чтобы она не переживала из-за этого. ***MD***

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

Отвечает Декстер Джексон

Декстер Джексон (Dexter Jackson)

Крепкое плечо

Декстер, я думаю, что у тебя самые лучшие дельтоиды в бодибилдинге! Они такие налитые и округлые! А их прорисовка просто фантастическая! Мне очень нравится, как выделяются твои дельтоиды в позе НР. Многие бодибилдеры серьезно сосредоточиваются на проработке средних дельтоидов, и я не исключение. Сейчас мои дельтоиды выглядят довольно неплохо. Однако у меня есть с ними проблема – передние пучки. В них нет округлости при взгляде сбоку. Как мне исправить это?

Внешний вид передних головок дельтоидов имеет исключительное значение для многих поз. Например, ты не сможешь выглядеть удачно в позе «грудь сбоку», если фронтальные головки не будут пропорциональны по отношению к груди. Они поддерживают ее верхний отдел. При недоразвитии фронтальных головок в месте слияния груди и плеча образуется заметный провал. В позе «двойной бицепс спереди» ты также будешь выглядеть плоским. Сам подумай, как будет смотреться громадный бицепс, а дальше – абсолютно плоское пространство вплоть до шеи. Это будет видно даже в позе «двойной бицепс сзади». Как ни пытайся, слабо развитые плечи невозможно спрятать ни в какой позе.

Самое мощное упражнение для развития передних головок дельтоидов (как и вообще для плеч) – это армейские жимы. Без этого движения не может быть никакой массы плеч – и точка. Работай тяжело! В этом суть любого базового упражнения. Хотя штанга позволяет поднимать больше веса, не стоит забывать и о гантелях. Они дают более широкую амплитуду движений и лучше изолируют каждую головку. При использовании грифа сильная сторона нередко компенсирует слабость другой, что нарушает симметрию. Используй как штангу, так и гантели.

Кроме этого, есть и другие прекрасные упражнения для передних дельтоидов. Тяги штанги к подбородку помимо нагрузки на трапеции строят и плечи. Хват должен быть узким. Чем он шире, тем больше работают средние головки дельтоидов.

Подъемы рук вперед с гантелями или штангой – главное изолирующее упражнение для передних головок дельтоидов. С гантелями можно поднимать руки как синхронно, так и попеременно. Выполнение этого упражнения сидя на скамье с наклонной спинкой нагружает плечи под другим углом. Чтобы обеспечить полноценное развитие всей мышечной группы, очень важно менять углы проработки. Если использовать только гриф, то держать его лучше узким хватом. Техника упражнения должна быть подчеркнуто строгой.

Хорошим суперсетом с предварительным утомлением будут подъемы гантелей вперед и армейские жимы. В этом случае передние головки поработают по максимуму.

Отвечает Декстер Джексон

Замечу, что в жимах ты уже не сможешь работать со своими обычными весами, но твоя цель в другом – максимально утомить каждое волокно передних дельтоидов. И если ты сведешь к минимуму время отдыха между сетами, то как раз этого и добьешься. В заключение пара программ для передних дельтоидов.

Суперсет:

Подъемы рук с гантелями вперед	3x10
Армейские жимы	3x6-10
Подъемы рук со штангой вперед сидя на наклонной скамье	3x10

Чередуй эту программу со следующей:

Жимы гантелей с груди	3x6-10
Попеременные подъемы рук с гантелями вперед	3x10
Тяги штанги к подбородку	3x10

В день тренировки плеч отдай приоритет передним головкам. Опасайся перетренированности, так как передние дельтоиды довольно много работают в упражнениях для груди. Желаю удачи!

Домашняя работа

Я тренируюсь уже три года. Первые два года у меня наблюдался хороший прогресс, но теперь я, похоже, достиг плато. Я заканчиваю колледж, веду очень насыщенную жизнь. Как результат – очень сильно страдает диета. У меня нет никаких проблем с приготовлением коктейлей, но натуральная пища меня просто убивает. До последнего времени я жил вместе с родителями, и еду мне готовила мама. Теперь я живу один и должен все делать сам. Я ненавижу готовить! С этой готовкой больше времени проводишь в магазине и на кухне, чем в спортзале, и так – каждый день! Мне не хватает времени и терпения, чтобы по полдня проводить у плиты, но мне же нужно питаться полноценно! Посоветуй что-нибудь!

Я часто выслушиваю такие жалобы на своих семинарах. Напри-

Отвечает Декстер Джексон

мер: «Декстер, по воскресеньям я готовлю на гриле гору куриных грудок, которой мне хватает на всю неделю, но я ужасно устал от этой безвкусной и сухой курятины!». Я хорошо знаю, о чем ты говоришь. Одно время я ел так много куриного мяса, что казалось, скоро сам начну кукарекать. К счастью, у меня отменный, очень быстрый метаболизм. Благодаря этому, даже перед соревнованиями я могу позволить себе разнообразное питание. Но, к сожалению, такая роскошь доступна немногим бодибилдерам.

Если ты ненавидишь готовить, хорошо выручают коктейли. Раньше я боялся, что никогда не стану настоящим бодибилдером, потому что не смогу так много есть. Потом я открыл для себя белково-углеводные коктейли, и они облегчили мне жизнь. Даже сегодня я пью не менее трех порций в день, и то же самое рекомендую другим.

Понятно, что от натуральной пищи ты получишь большую анаболическую пользу, но это не означает, что тебе придется всю жизнь есть одни куриные грудки и рис. В зависимости от особенностей метаболизма и текущих задач ты должен получать белок из различных источников. Постная говяжья вырезка, индейка, яйца, рыба и молочные продукты – отличные источники высококачественного белка.

Я знаю ребят, которые едят одно и то же изо дня в день и прекрасно себя чувствуют, но, судя по письму, ты к их числу не относишься. С годами я научился паре хитростей, которые помогут облегчить процесс соблюдения культуристической диеты.

Для начала оптимизируй процесс закупки продуктов. Все мы вынуждены ходить по магазинам, но стоять в очереди пять раз в неделю – занятие не из приятных. Покупай все, что тебе нужно сразу на неделю. Перед тем как ехать в магазин составь список продуктов, которые тебе необходимы, и их количество. Правильная организация процесса закупок сбережет тебе массу времени.

Чтобы сэкономить еще и деньги, покупай мясо в больших упаковках. Оптом всегда дешевле. То, что нужно, приготовь сразу же. Остальное отправь в холодильник, предварительно разделив на порции.

Готовь пищу на несколько дней вперед. Приготовив несколько блюд, разложи их по пищевым контейнерам и поставь в холодильник. Мясо обычно сохраняет все свои вкусовые качества в течение 3-4 дней. Еще один вариант – консервированное мясо. Когда тебе не хочется готовить, можно съесть и консервы. Однако избегай чрезмерного количества соли. Тунец и другие рыбные консервы – прекрасный источник белка.

Разумно организовав процесс закупки продуктов и приготовления пищи, ты сможешь тратить на кухне гораздо меньше времени. И тогда у тебя высвободится возможность больше внимания уделить тренировкам и отдыху, чтобы продолжать расти и совершенствовать свою фигуру. ***MD***

НОВЫЕ LAD

SLIM BAR!

В батончик
экстракт по
L-Карнитин

3 сногсшибательных вкуса:

соленая карамель+кукуруза

изюм+орех

кокос+банан

E-mail: sale@sportservice.ru

FITNESS
ке 35 г: 14% белка, всего 3 г сахара,
омеранца, 4 г пищевых волокон,
- 315 мг
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
Тел: +7-499-9686240

Команда Флекса

Флекс Уиллер (Flex Wheeler)

Жизнь после «Олимпии»

Флекс, я знаю, что ты больше не будешь соревноваться. Но неужели ты сможешь просто сидеть в зрительном зале, смотреть на все происходящее и знать, что ты никогда больше не выйдешь на сцену?! У тебя не возникает желания вернуться? Я уверен, что ты обязательно стал бы «Мистером Олимпия». Ты всегда будете лучшим!

Если честно, то мне некогда об этом думать. После ухода я был слишком занят работой в магазине «Max Muscle». Я занимался рекламой, пробовал и сравнивал различные пищевые добавки, разрабатывал дизайн одежды.

Что касается «Олимпии», то теперь я буду работать на ней в качестве репортера журнала «Muscular Development». Впервые бывший «олимпиец» и профессионал IFBB будет освещать соревнование! Я буду беседовать с участниками в их гостиничных номерах, брать интервью за кулисами, в общем, делать все то, что должен делать репортер. Это будет здорово, думаю, моя новая работа внесет новизну в мои отношения с атлетами. Я, конечно, с уважением отношусь к другим журналистам и ценю их труд, но мой бывший статус одного из лучших бодибилдеров мира дает мне уникальные возможности. Атлеты прекрасно знают меня, у нас с ними очень много общего. А кто лучше расскажет о происходящем за сценой, чем человек, который провел там полжизни?

Я считаю, что получил прекрасную возможность использовать свой опыт, пусть и не на сцене. Бодибилдинг – это то, что я умею делать лучше всего, поэтому играть в этом спорте какую-то роль даже после ухода из соревновательной карьеры – это большая удача. Я думаю, что, оказавшись на «Олимпии», встретившись с друзьями, поклонниками и бизнес-партнерами, я вновь окажусь в центре событий.

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

Команда Флекса

Герои

Флекс, для меня два самых уважаемых бодибилдера – Арнольд и ты! Я – солдат, моя часть расположена на Ближнем Востоке, а я бодибилдер-любитель. Я набрал 15 кг за последние пять месяцев службы, но при этом процент жира у меня около двадцати. Как мне избавиться от него и при этом не потерять мышцы?

Хочу вам сказать тебе, что ты настоящий герой, гораздо больший, чем я и Арнольд вместе взятые. Даже в пустыне, где жарче, чем в аду, а вода и пища строго по расписанию, ты тренируешся и набираешь 15 кг веса! Твоя фотография впечатляет и говорит о многом. Я уважаю таких людей, как ты.

Не знаю состава твоей диеты, но первое, что вам нужно сделать, - это снизить потребление углеводов. Однако имей в виду, что сокращение углеводов повлечет за собой снижение энергии. Не могу сказать, насколько это безопасно в твоих обстоятельствах. Итак, количество углеводов должно составлять 150-200 г в день, а количество протеина 2 г на каждый килограмм сухого веса тела.

Поскольку ты находишся в пустыне, и бегать или ходить по окрестностям наверняка опасно, попробуй проводить свои тренировки с отягощениями в быстром темпе. Этому я научился у Шона Рэя, который тренировался настолько быстро, что аэробная работа уже не требовалась. Отдыхай между сетами менее минуты, а повторения выполняй быстро, но подконтрольно. Ваши тренировки должны быть быстрыми, тяжелыми и интенсивными. Это поддержит ускоренный сердечный ритм и вместе с необходимыми изменениями в диете заставит тебя начать сбрасывать жир. Интенсивно тренируясь и потребляя белок, ты сохранишь значительную часть тяжело заработанной мышечной массы и придашь ей рельеф!

Конечно, не забывай пить много воды и работай только в базовых упражнениях, которые сможешь выполнять.

Зубчатые мышцы располагаются по бокам грудной клетки прямо над прессом. Они имеют веерообразную форму и выглядят очень сурово. Правда, сегодня немногие могут похвастаться прорисовкой их зубьев

Расти быстро, но не торопясь

Я хочу развить зубчатые мышцы. Что мне нужно для этого делать? Еще я хочу добавить массы своим плечам. Можешь посоветовать 2-3 упражнения, которые помогут мне в этом?

Если кто не знает, то зубчатые мышцы располагаются по бокам грудной клетки прямо над прессом. Они имеют веерообразную форму и выглядят очень сурово. Правда, сегодня немногие могут похвастаться прорисовкой их зубьев.

Хорошая середина корпуса – это цель любого бодибилдера, профессионала или любителя. Пресс ведь не так уж трудно накачать: это одна из тех групп мышц, которую можно развить до умопомрачительного состояния вне зависимости от типа телосложения, генетики или опыта тренировок. Для зубчатых мышц я предлагаю больше времени уделять стандартным упражнениям для пресса, и особенно тем, в которых выполняются скручивания корпуса, а также держать подкожный жир на низком уровне. Ты можете изолировать зубчатые мышцы кранчами в стороны сидя (возьми на плечи гриф, а руки расположи поверх него). Эти мышцы довольно тонкие и заметными станут только, когда вы будете поджарым. Чтобы выглядеть, как профессионалы на сцене, ты должен сидеть на

Интенсивно тренируясь и потребляя белок, ты сохранишь значительную часть тяжело заработанной мышечной массы и придашь ей рельеф! Не забывай пить много воды и работай только в базовых упражнениях, которые сможешь выполнять

диете и тренироваться так, как будто готовишься к «Олимпии». Другими словами, не особо беспокойтесь об этих мышцах. Если ты доведешь уровень жира до 8-9%, а пресс будешь прорабатывать пару раз в неделю, то все будет прекрасно. Зубчатые получат свою долю работы во многих упражнений для пресса.

В отличие от абдоминальных мышц, изоляция прекрасно работает для плеч. Если дельтоиды отстают в развитии, то вам стоит для начала снизить рабочие веса. Знаю, что это совсем не то, к чему мы стремимся в бодибилдинге, но дельтоиды – это особые мышцы. Скажи, как часто ты чувствуешь жжение в дельтах в ходе выполнения жимов с груди? Чаще всего нагрузку мы ощущаем только в конце подхода, а ведь это наша цель. Если ты чувствуешь, как работают мышцы, значит, в них что-то происходит.

Конечно же, я рекомендую придерживаться базовых упражнений в ходе тренировки плеч. Это жимовые упражнения, например, жимы с груди штанги или гантелей, или работа в тренажере. Давай оставим эти упражнения в твоей программе, потому что они давно зарекомендовали себя, как отличные строители массы, к тому же это отличное сочетание.

Однако, самое важное здесь – техника. Зная, что жимы - это мощностные упражнения, мы обычно выполняем их с боль-

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

шими весами. Чтобы извлечь из них максимальную пользу, просто снизь рабочие веса и замедли темп выполнения повторений. Например, если ты можешь делать 8-10 повторений с 30-килограммовыми гантелями, возьми 20-килограммовые. Теперь снизь темп до 2 секунд вверх и 2 секунд вниз. Это называется временем под нагрузкой, продолжительность значительно влияет на отклик мышц. Об этом часто забывают. Почему? Потому что в таком темпе трудно поднимать тяжелые веса и производить впечатление на окружающих. Снизив вес и скорость повторений, ты все еще можешь выполнять 8-10 повторений. Работая медленнее, попытайся сконцентрироваться и почувствовать, как сокращаются и удлиняются мышцы.

Более того, не сжимай рукоятки гантелей или гриф штанги. Ты можешь и не знать этого, но сильный хват отбирает некоторую часть нагрузки у целевых мышц! Это правда. Без плотного хвата единственное, что удерживает гриф на месте, это механика рук и, что более важно, дельтоиды.

Это прекрасный метод перегрузки упрямых мышечных групп. Используй его в других упражнениях для дельтоидов, таких как подъемы рук в стороны, подъемы рук в стороны в наклоне или даже подъемы рук перед собой и тяги к подбородку. Я не думаю, что каждое упражнение должно выполняться в такой манере, потому что мощностные упражнения тоже нужны, они ведь работают. Просто добавь в свою программу немного разнообразия, например, сеты со сбрасыванием веса.

Тренировки с тяжестями должны проходить строго по расписанию, а кардиосессии проводиться утром перед едой

Правильное и неправильное в диете

Моя генетика позволяет мне строить мышцы, но я хочу избавиться от жира. Я питаюсь 7 раз в день: 4 раза заменитель пищи, а 3 порция курицы, рыбы или говядины. Ем через каждые 2 часа. Всего в день получается 300 г протеина, 350 г углеводов и 3000 калорий. Пока я потерял 30 кг веса, и сейчас он составляет 102 кг. Я тренируюсь 6 дней подряд, затем перерыв на 2 дня. Каждый день провожу час на беговой дорожке. Что я делаю не так?

Протеин у тебя в норме, в тренинге тоже не видно ошибок, хотя тренировки довольно частые. Если можешь, попробуй 2 дня тренироваться, 2 - отдыхать, тренируясь тяжелее, а восстанавливаясь больше. Кардиоработы тоже много, но для твоей цели это то, что нужно. Хотя шесть кардиотренировок в неделю могут «поедать» твои мышцы, но здесь вам решать самому.

Скорее всего, проблема в углеводах. Попытайся сократить их до 100-150 г в день и проследи, чтобы они были качественными. Лучше выбрать те, что содержат много клетчатки и обладают средним или низким гликемическим индексом. Первое, что приходит на ум, - это овсянка, коричневый рис, хлеб и макароны из цельного зерна, горох, обезжиренное молоко. Некоторые заменители пищи содержат довольно много углеводов, попытайся употреблять низкоуглеводные варианты. Почти каждый производитель предлагает их в ассортименте своих продуктов.

Не сжимай рукоятки гантелей или гриф штанги. Ты можешь и не знать этого, но сильный хват отбирает некоторую часть нагрузки у целевых мышц! Это правда. Без плотного хвата единственное, что удерживает гриф на месте, это механика рук и, что более важно, дельтоиды

Сократив углеводы до 100-150 г (что не так-то просто, учти) и заменив тип углеводов, ты стабилизируешь свой инсулин, что должно привести к ускорению сжигания жира. Инсулин здесь может играть очень важную роль. Ты ничего не сказал о жире, но если мои расчеты верны, то их в твоей диете примерно 45 г. Скорее всего, ты получаете его в основном из мяса и курицы, поэтому включи в диету 2-3 столовых ложки незаменимых жиров, лучше льняное масло. Дополнительный жир даст тебе энергию.

Тренировки с тяжестями должны проходить строго по расписанию, а кардиосессии проводиться утром перед едой. Можешь попробовать какие-нибудь жиросжигатели, они помогут тебе миновать плато. ***MD***

Уголок Кормье

Крис Кормье (Chris Cormier)

Крис, у тебя есть любимое упражнение, которое ты делаешь много лет подряд? Оно любимое, потому что ты в нем сильный, потому что ты его лучше чувствуешь или по какой-то другой причине?

Готов поспорить, что мои давние поклонники легко могут ответить на этот вопрос. Моим любимым упражнением всю жизнь были жимы лежа на наклонной скамье. Я полюбил их еще в подростковые годы. У моего школьного тренера был друг-бодибилдер по имени Джон. Он приезжал в Венецию по выходным, чтобы потренироваться в «Gold's Gym» – как раз благодаря ему я загорелся желанием стать культуристом. Он научил меня позировать и уговорил принять участие в соревнованиях.

Отношение Джона к жимам лежа на наклонной было таким же, как у остальных к обычным жимам лежа. Бывало он говорил: «Ты ничто, если не выжимаешь на наклонной 185 кг». Сам он выжимал этот вес постоянно. Это упражнение стало для меня особенно значимым из-за слабости верхней части груди. У меня просто не было другого выбора, кроме как начать поднимать веса в тяжелых жимах на наклонной. Постепенно я обнаружил, что стал в них очень сильным. Когда

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

мне было 20 лет, я делал 10-12 повторений со 185 кг и иногда даже ставил 225 кг для пары-тройки показательных повторений (чтобы порисоваться перед девушками, конечно).

Долгое время я был королем жимов на наклонной в «Gold's Gym». Никто не мог пожать больше или обойти меня по числу повторений. Это упражнение и дало мне гармонично развитую грудь. В последние годы мои плечи и локти начали ощущать последствия 20 лет тренировок, и теперь я больше работаю с тренажерами.

Я читал, что недавно ставший профессионалом Ричард Джонс выполняет 10 сетов из 10 повторений с весом в 185 кг в приседаниях, чтобы подтянуть отстающие ноги. Мне это кажется странным. Если ты можешь сделать так много сетов со 185 кг, то отчего нельзя выполнить три подхода с 250 или 300 кг в 10 повторениях? Разве ноги не растут лучше, если нагружать их тяжело? Я знаю, что ты приседал с весом в 300 кг. Что ты думаешь по этому поводу?

Не верь всему, что ты читаешь в журналах. Некоторые журналисты всеми силами стараются поднять интерес к своим статьям. Я не знаю наверняка, делает или не делает Джонс 10 сетов из 10 повторений в приседаниях со 185 кг, но все же это вызывает сомнения. Я часто видел, как журналисты искажают мои слова в своих публикациях.

Лично я считаю, что в приседаниях лучше делать не больше 15 повторений. Если я и приседаю с весом в 250 кг в десяти повторениях, то лишь в последнем сете, а до этого все подходы состоят из 15 повторений. Если честно, то мои ноги получали самую лучшую накачку и росли быстрее всего тогда, когда я приседал 40 раз с весом в150 кг. Это гораздо тяжелее, чем 300 кг и десять повторений. Я помню, как после одного из таких сетов я долго лежал на полу, пытаясь восстановить дыхание, и чувствовал себя так, будто вот-вот умру. Мускулы ног

так раздулись и болели, что я не только не мог ходить – я даже встать был не в силах. Несколько дней после этого я боялся каждой ступеньки, бордюра и лестницы.

Очень тяжелые веса – это тоже один из стимулов для роста ног. Я делаю не меньше десяти повторений, а иногда устраиваю себе высокоповторные тренировки. Приседаний с весом в 300 кг я больше не буду делать никогда. Нагрузка была такой большой, что мои коленные чашечки были готовы выскочить из суставов. Пусть такие подвиги совершают пауэрлифтеры – в этом смысл их спорта, а бодибилдерам такие сверхнагрузки не нужны. У меня до сих пор мороз по коже, когда я вспоминаю фотосессию Жана-Пьера Фукса, на которой он порвал оба квадрицепса при попытке запечатлеть приседания с 320 кг. Спортивная карьера парня закончилась прямо в этот момент, а ведь ему еще и тридцати не было. Это сейчас на фотосессиях используются фальшивые диски на грифах. Это заметно по тому, что гриф даже не гнется, когда на нем висит, казалось бы, чудовищный вес. Я тут увидел фотографию Марка Дагдейла в журнале, где он жмет на наклонной 225 кг. Я знаю, он парень сильный, но все же соревнуется в весе 93 кг – кого он пытается одурачить? Даже Ронни с трудом жмет на наклонной 185 кг. Так что, не верь глазам своим – лучше думай!

Я большой фанат кофе. В неделю я трачу на кофе огромную кучу денег. Дело в том, что после десяти лет употребления этого напитка только очень крепкий кофе оказывает на меня хоть какое-то действие. Я пью кофе перед тренировкой и даже во время нее. Я пытаюсь пить меньше кофе, но тогда я теряю силу и быстрее устаю. Просто не могу представить себе тренировку груди или ног без дозы кофеина. Насколько это опасно? Знаешь ли ты пищевые добавки, способные дать мне такую же энергию?

Я не пью кофе. Тренировка в возбужденном состоянии и с изжогой мне не по нутру, да и моему желудку этот напиток не нравится. Недостаток кофе (как и других стимуляторов) в том, что организм очень скоро привыкает к нему и требует все большие дозы для получения того же самого эффекта. По сути, кофеин – тот же наркотик. Конечно, ты не один такой. На этом пристрастии людей кофейни и рестораны по всему миру зарабатывают миллионы долларов. Если хочешь заменить кофе чем-нибудь другим, советую попробовать жиросжигатели, которые обладают сильным стимулирующим действием и, я уверен, обойдутся тебе гораздо дешевле кофе. Я сам использую такие добавки – они дают мне энергию и силу без всякой дрожи в руках и никаких неприятных ощущений в желудке.

Сколько раз в неделю нужно тренировать пресс? Зависит ли это от стажа тренировок?

Миф о том, что частые тренировки пресса с высокими объемами – это прямой путь к рельефным «шести кубикам», не умрет никогда. Наличие «кубиков» целиком зависит от процента жира в организме, что в свою очередь связано с диетой и кардионагрузками. Конечно, чтобы развивать мышцы, пресс тренировать нужно. Можно нагружать его через день и не отводить на это слишком много времени. Я просто делаю два упражнения – любые скручивания и подъемы ног или коленей, и выполняю по три сета в каждом по очереди. Это занимает не целый день, а 10-15 минут. Я знаю, что раньше некоторые культуристы выполняли по сотне, а то и по тысяче скручиваний или подъемов корпуса за тренировку, но это совершенно ненужно. Я ничего такого не делаю, но мой пресс в полном порядке. Я думаю, что много работы на пресс должны делать новички, а потом можно будет тратить на это совсем немного времени и сил. Чаще всего профессионалы вообще не тренируют пресс – они начинают делать это за шесть недель до соревнований, потому что у пресса очень хорошая мышечная память.

Некоторые бодибилдеры специально встают ночью, чтобы выпить еще один протеиновый коктейль с казеином. Считается, что это очень эффективный способ борьбы с катаболизмом во время сна. Что ты об этом думаешь?

Я никогда так не делал, но все же думаю, что такой коктейль не повредит. Главное – суметь вновь уснуть после того, как выпьешь дополнительный коктейль. Если после этого ты долго не сможешь уснуть, то это отрицательно влияет на качество восстановления. Между прочим, прерывать сон ради коктейля значит еще больше рисковать – уровень кортизола поднимается, и ты теряешь мышцы. На твоем месте я бы лучше позаботился о необходимом количестве белка, в течение дня. Особенно много его должно быть в последнем приеме пищи. Хорошими источниками белка служат говядина, цельные яйца, лосось, а также казеиновый коктейль с орехами. ***MD***

ИННОВАЦИИ

L-Glutamine (72 капс)
1000 мг глютамина на порцию

BCAA (70 капс)
2000 мг BCAA в соотношении 2:1:1 на порцию
+Витамин B6 и L-Цитруллин

L
к
и **зе**
со с

Whey 70 (960 г)
шоколад-карамель
и **земляника со сливками**

Crea
(250
креа
с **бет**
и ар
со в
ана

sale@sportservice.ru

В линии MD

Whey 70
(300 г)
шоколад-
карамель
емляника
сливками

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

tine
г)
тин
та-аланином
гинином
кусом
нас

L-Arginine
(72 капс)
600 мг
аргинина
на порцию

L-CARNITINE
(500 мл)
600 мг
L-Карнитина
в бутылке
со вкусом
ананас
+грейпфрут

опт: +7 (499) 968-6240

Техасский бык

Бренч Уоррен (Branch Warren)

Мы с другом несколько месяцев тренировались в гараже, и теперь я готов перейти в тренажерный зал. В нашем районе есть несколько фитнес-центров, в которые могли бы ходить еще и моя сестра и мама – так мы могли бы получить семейную скидку. Еще есть спортзал у нас в школе. Он маленький, но в него ходят серьезные атлеты. Что мне выбрать? Я тоже хочу тренироваться серьезно.

Окружающая обстановка задает тренировкам правильное направление. В сегодняшних спортзалах чисто и красиво, везде кондиционированный воздух, всюду разноцветные коврики и обрезиненные гантели, есть отдельные комнаты для танцев и аэробики, а по стенам висят объявления с просьбой не кричать и не бросать гантели на пол. Стоит войти туда, как сразу же появляются люди, по виду только что окончившие школу, и предлагают тебе построить фигуру твоей мечты за шесть месяцев персональных тренировок. Старые добрые качалки, откуда начали свой путь многие звезды бодибилдинга, постепенно уходят в прошлое. Читатели «MD» поймут меня. Я говорю о тех местах, где впервые ощутили вкус железа все настоящие профессионалы. Это места, где тебя не посчитают за мужчину, если ты не делаешь базовые упражнения. Если ты не хочешь приседать и тянуть в мертвых тягах, то даже не заходи туда.

Недавно я вернулся в свой старый зал – «Метрофлекс». Читателям этот зал знаком по видеофильму Ронни Коулмэна. Это лучшее место для тренировок в мире. Если ты готов выкладываться до конца, отправляйся в «Метрофлекс» – вот зал для настоящих бойцов. Здесь ты не найдешь ярких пляжных мячиков и хромированных гантелек, зато увидишь древнее тяжелое железо – много железа. И если тебе нужно место для настоящих тренировок, тебе сюда. Здесь ты можешь ругаться, как грузчик, стонать, кричать и орать во все горло – никто тебе ничего не скажет. Это место для серьезных парней – неважно, соревнуются они или нет. Они здесь для того, чтобы пахать и потеть. Я прихожу в этот зал, здороваюсь со знакомыми, тренируюсь (попросив кого-нибудь помочь, если надо) и ухожу, полностью довольный проделанной работой.

Если бы я только начинал тренироваться, то выбрал бы именно такой зал, место для тяжелой работы. Я не имею ничего против семейных фитнес-центров, где люди просто поддерживают форму. В принципе можно тренироваться где угодно (при условии, что там есть необходимое оборудование – силовая рама, штанга и так далее), но атмосфера в зале – это очень важно. Все зависит от твоих целей. Если ты действительно серьезно настроен, то и зал я советую выбрать серьезный. Удачи!

Тренинг до отказа – это единственный путь к размерам? Нужно ли работать до тех пор, пока я не смогу выполнить следующего повторения? Хочу спросить: ты тренируешься именно так? И что ты посоветуешь другим?

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

Да, я работаю до полного отказа, иначе я чувствую себя халтурщиком. Мне действительно нужно ощущать, что мои мышцы накачаны полностью. Но должен предупредить тебя: такой способ тренировки имеет смысл только для продвинутых и опытных бодибилдеров, и то – его нужно применять с большой осторожностью. Новичкам такая техника не подходит, потому что после нее очень сложно восстанавливать силы.

Работа до отказа означает момент, после которого уже невозможно выполнить повторение самостоятельно. Я видел, как неопытные атлеты пытаются делать это, потому что они прочитали в журналах о тренировках профессионалов. Но делают они это слишком рьяно, а это может привести к травмам. Допустим, ты выполняешь жимы на наклонной до отказа. Сначала нужно размяться в паре подходов с легкими весами. Постепенно увеличивая их с каждым сетом, ты приближаешься к своему основному подходу. В нем ты еле-еле выжимаешь восьмое повторение. Если следующее повторение ты не можешь сделать без посторонней помощи, ты достиг своей цели. В таких подходах рядом с тобой постоянно должен находиться тренировочный напарник.

Технику работы за точкой отказа могут использовать только очень опытные бодибилдеры, да и те нечасто. Здесь ты пытаешься достать дополнительные волокна помимо тех, что уже поработали. Способов несколько. Лично я использую выше приведенное упражнение. Если ты дошел до отказа на восьмом повторении, то напарник помогает тебе закончить девятое, десятое или даже одиннадцатое – это так называемые форсированные повторения. От напарника должна поступать лишь легкая помощь, достаточная для завершения каждого повторения – он не должен выполнять над тобой мертвые тяги.

Тут мы подходим к моменту, в котором мышцы уже не могут сокращаться и вырабатывать усилия, и если продолжить, то у твоего напарника появится прекрасная возможность потренировать спину и руки, в то время как ты будешь травмировать свои суставы. Лучше остановиться здесь – в точке позитивного отказа. Сам я в конце сета выполняю не больше трех форсированных повторений. Но даже если ты больше не можешь поднять вес, это еще не означает, что ты выложился полностью. У тебя еще осталась негативная сила, то есть, способность опустить вес. Тут возможно сделать еще несколько повторений, после чего наступит и нега-

тивный отказ, а вместе с ним – полное утомление. Мышцы уже не смогут сокращаться. Я не советую использовать эту технику постоянно, потому что она истощает не только мышцы, но и нервную систему – делай так время от времени, используй ее раз в несколько месяцев.

Я тренируюсь уже несколько месяцев и хотел бы узнать, как мне переключиться на программу высокого уровня. Мне кажется, я уже могу считать себя «продвинутым». В какой момент ты понял, что стал опытным бодибилдером, и пришло время тренироваться по-настоящему круто?

Хочу задать тебе встречный вопрос: «Твоя нынешняя программа и диета дают результаты?». Если да, то зачем что-то менять? Почему ты думаешь, что после нескольких месяцев тренировок ты перешел на продвинутый уровень? В бодибилдинге так не бывает!

Процесс обучения в нашем спорте не прекращается никогда. Чем дольше ты занимаешься, тем больше узнаешь. Я не меняю своих тренировок до тех пор, пока в этом нет необходимости. Вернее так: я кое-что меняю в своей программе, чтобы сохранить новизну. Я тренировался много лет, узнавал, что работает именно для меня, но мне никогда не приходила в голову мысль: «Вот теперь я продвинутый!» или «Я опытный, и мне нужно тренироваться по-другому!». Я скорее задавал себе другие вопросы: «Я продолжаю расти? Я становлюсь лучше?». Если нет, я искал причину и старался устранить ее.

У меня всегда была цель – очередные соревнования. В 15 лет у меня был турнир «Teen Nationals», потом «Nationals», и так – все выше и выше. Соревнования были моими ступенями на новый уровень. Если я выступал плохо, то брал год перерыва, чтобы исправить недостатки. Вот, о чем я думал, и тебе советую.

Если тебе все же хочется оценить свой уровень, то взгляни на свою фигуру. Ты достиг своих целей? Добился ли значительных улучшений? Измеряй это не сроком тренировок, а прогрессом.

Я видел тебя на последней «Олимпии» и был восхищен твоими предплечьями. Я знаю, что ты больше знаменит развитием своих бедер, но предплечья у тебя были сногсшибательные! Что ты делаешь, чтобы они были такими? Как ты посоветовал бы мне увеличить их?

Предплечья – это та часть тела, которая всегда выглядит лучше в жизни, чем на сцене. На соревнованиях их обычно не замечают, если только они не комически большие или непропорционально маленькие. В последнее время все хвалят руки Ли Приста – не каждому выпадает такой успех.

Лучшие строители предплечий – это базовые упражнения, сгибания рук и сгибания рук обратным хватом. Но я вынужден огорчить тебя – я никогда не тренировал предплечья и никогда не буду. Мои предплечья – это результат тяжелых упражнений для других частей тела, таких как мертвые тяги, подтягивания, тяги в наклоне и упражнений для бицепсов. Любой может улучшить свои предплечья с помощью сгибаний рук в запястьях, но – только не обижайся! – как и икры, они относятся к тем частям тела, которые либо есть у тебя, либо их нет.

Желаю удачи! ***MD***

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

Вопросы и ответы

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

Отвечает эксперт

Для набора мышечной массы я принимаю протеиновые пищевые добавки. Но их так много в продаже, что трудно понять, какие из них самые лучшие. Каким должен быть состав хорошей протеиновой добавки, и когда ее нужно принимать?

Действительно, протеиновых добавок очень много, но исследования ученых могут дать нам сведения об оптимальном составе и режиме приема таких продуктов.

Для начала немного истории. Еще в 90-х годах ученые поняли, что общие диетические рекомендации не отвечают потребностям силовых атлетов. Эти выводы были сделаны по результатам опытов, которые ясно показали, что для достижения азотистого баланса тяжелоатлетам требуется 1,2-1,76 г белка на килограмм веса тела в день. Азотистый баланс показывает соотношение в организме между потребляемым и задерживаемым белком. Положительный азотистый баланс означает рост мышц, отрицательный – их потерю, а нейтральный указывает на состояние равновесия. Уровень белка, необходимый для достижения азотистого баланса, может определяться тренировочными объемами, интенсивностью и частотой тренировок, а также методом исчисления азотистого баланса.

Белок синтезируется из аминокислот, аминокислоты метаболизируются для удовлетворения энергетических потребностей организма. Метаболизм аминокислот меняется в соответствии с переменами в диете. То есть, у людей, постоянно потребляющих много белка, аминокислоты метаболизируются быстрее. При уменьшении потребления белка, организм начинает извлекать его из собственных мышечных волокон так, чтобы его потребление оставалось неизменным. На адаптацию организму требуются недели и даже месяцы.

Увеличение количества белка необходимо людям, которые тренируются с тяжестями и хотят нарастить мышечную массу.

Рассмотрим влияние белка на положительный азотистый баланс и увеличение мышечной массы.

Поступление в организм аминокислот вместе с углеводами или без них стимулирует синтез белка после тренировок с тяжестями. К тому же, потребление белка непосредственно перед тренировкой или в течение трех часов после упражнений увеличивает его синтез. Подобный результат является следствием благоприятной анаболической среды, вызванной гормональными изменениями, такими как увеличение в крови уровня инсулина и гормона роста. Оба гормона связаны с увеличением синтеза белка. Хотя потребление белка и углеводов до и после тренировок с тяжестями увеличивает белковый синтез, сравнение результатов двух исследований (в которых применялась одна и та же пищевая добавка из 6 г незаменимых аминокислот и 35 г сахарозы), показывает, что прием добавки перед тренировкой увеличивает способности системы по увеличению мышечной массы до максимума. Прием добавки в течение 1-3 часов после окончания тренировочной сессии увеличил уровень синтеза белка приблизительно на 400% по сравнению с предтренировочными показателями. Тем не менее, потребление белка и углеводов непосредственно перед тренировкой поднимает белковый синтез в большей степени, чем та же доза, но после тренировки.

Большая степень увеличения синтеза белка в результате приема пищевой добавки перед тренировкой может быть связана с повышением в крови доступных для работающих мышц аминокислот, благодаря усиленному кровотоку. Альтернативным объяснением служит то, что углеводы вызывают отклик инсулина. Итак, синтез белка стимулируется как упражнениями, так и откликом инсулина, когда перед

упражнениями в организм поступают углеводы и белок. Стимуляция синтеза продолжается и по окончании тренировочной сессии. Когда пищевая добавка поступает в организм после упражнений, кровоток уже не может влиять на синтез белка.

Еще один важный аспект – это состав пищевой добавки. Незаменимые аминокислоты называются так потому, что организм не может вырабатывать их самостоятельно и должен получать с пищей. К тому же, незаменимые аминокислоты являются главными стимуляторами синтеза белка. Заменимые аминокислоты (те, которые организм синтезирует сам) не оказывают сильного влияния на белковый синтез. Аминокислоты с разветвленными цепочками, и особенно лейцин, служат самыми мощными стимуляторами синтеза белка в скелетных мышцах. Их действие зависит от дозировки. 6 г незаменимых аминокислот удваивают положительный азотистый баланс по сравнению со смесью из 3 г незаменимых и 3 г заменимых аминокислот. Анализ исследований показывает, что прием незаменимых аминокислот и углеводов непосредственно перед тренировкой может быть самым эффективным методом стимуляции синтеза мышечного белка.

Все вышеприведенные данные указывают на то, что потребление белка и углеводов может усилить белковый синтез после тренировок с тяжестями, но остается один вопрос: могут ли регулярно повторяющиеся тренировки вкупе с потреблением белка и углеводов выразиться в увеличении сухой мышечной массы?

Прием сывороточного протеина (1,2 г на килограмм веса тела в день) в течение 6 недель тренировок с тяжестями принес значительное увеличение сухой мышечной массы (2,3 кг или 3,8% против 0,9 кг или 1,5%) по сравнению с тренировками без пищевой добавки. Однако не все исследования связывают набор мышечной массы с увеличением потребления белка. Например, прием белка и углеводов (10 г казеина, 75 г глюкозы) или креатин моногидрата и углеводов (10 г креатина, 75 г глюкозы) после каждой из шести тренировок в неделю на протяжении двух месяцев не показал никакой связи между видом принимаемой добавки и увеличением сухой массы тела, поперечным сечением мышц или приростом силы. Однако не все исследования подтверждают связь между приемом белка и углеводов в виде пищевых добавок в сочетании с тренировками и увеличением сухой массы тела. В недавнем эксперименте бодибилдеры-новички ежедневно получали либо белок, либо белок вместе с углеводами на протяжении четырех недель тренировок. Однако результаты данного исследования можно поставить под сомнение, так как увеличение потребления белка не приводит к росту сухой массы тела в первый месяц тренировок, в особенности у людей с опытом тренировок.

Режим приема белково-углеводных пищевых добавок во время регулярных тренировок изучался мало, но существует одно исследование, в ходе которого пожилые мужчины получали белково-углеводную пищевую добавку (10 г белка и 7 г

углеводов) либо сразу после, либо через 2 часа после каждой тренировочной сессии в течение 12 недель. Оказалось, что применение добавки после тренировок в гораздо большей степени увеличило сухую массу тела (1,8% против 1,5%), а также поперечное сечение мышц (22% против 5%), в частности квадрицепса (7% против 0%). Получается, что время приема одной и той же дозы добавки влияет на тренировочную адаптацию. В данном случае немедленный после тренировки прием углеводов и белка привел к заметно большему увеличению сухой массы тела.

Еще одно обстоятельство, возникающее в ходе продолжительного тренинга с отягощениями – это результативность во время коротких высокообъемных, высокоинтенсивных тренировок. Многие атлеты и тренеры считают, что такие фазы тренировочного процесса просто необходимы для достижения пика формы. Вследствие высокой интенсивности ожидается снижение максимальной силы и результатов, однако, цель этой фазы – возрастание максимальной силы после ее завершения, когда тренировочные объемы и интенсивность снижаются.

Некоторые данные говорят о том, что протеиновые добавки помогают улучшить физическую форму на стадии перетренированности. Мужчины с тренировочным опытом нагружали каждую из крупных мышечных групп 5 раз в неделю на протяжении 2 недель. Группа, получавшая плацебо в фазе перетренированности, как и ожидалось, показала значительное снижение максимальной силы в приседаниях и жимах лежа (5,2% и 3,4% соответственно), а также падение мощности в баллистическом жиме лежа на 6%. Другая группа получала аминокислоты в дозе 0,4 г на килограмм веса тела в день (включая аминокислоты с разветвленными цепочками) и показала незначительное снижение максимальной силы в приседаниях (– 0,4%) и в жимах лежа (– 1,2%). Таким образом, прием дополнительных аминокислот может противостоять снижению силы в периоды перетренированности.

В заключение можно сказать, что прием или протеина, или протеина вместе с углеводами до и после тренировок с тяжестями может эффективно увеличивать мышечную массу. Отчасти это можно объяснить гормональным откликом, способствующим синтезу протеина после упражнений с тяжестями, а частично – воздействием самих нутриентов на синтез белка. ***MD***

Ссылки:

1. Borsheim, E., Tipton, K.D., Wolf, S.E. and Wolfe, R.R. Essential amino acids and protein recovery from resistance exercise. Am J Physiol Endocrinol Metab, 283: E684-E687, 2002.
2. Burke, D.G., Chilibeck, P.D., Davison, K.S., Candow, D.G., Farthing, J. and Smith-Palmer, T. The effect of whey protein supplementation with and with and without creatine monohydrate combined with resistance training on a lean tissue mass and muscle strength. Int J Sport Nutr Metab, 11: 349-364, 2001.
3. Carroll, C.C., Fluckey, J.D., Williams, R.H., Sullivan, D.H. and Trappe, T.A. Human soleus and vastus lateralis muscle protein metabolism with an amino acid infusion. Am J Physiol Endocrinol Metab, 288: E479-E485, 2005.
4. Esmark, B., Anderson, J.L., Olsen, S., Richter, E.A., Mizuno, M. and Kjaer, M. Timing of post-exercise protein intake is important for muscle hypertrophy with resistance training in elderly humans. J Physiol, 535: 301-311, 2001.
5. Gibala, M.J. Nutritional supplementation and resistance exercise: What is the evidence for enhanced skeletal muscle hypertrophy? Can J Appl Physiol, 25: 524-535, 2000.
6. Hulmi, J.J., Volek, J.S., Selanne, H. and Mero, A.A. Protein ingestion prior to strength exercise affects blood hormones and a metabolism. Med Sci Sports Exerc, 37: 1990-1997, 2005.
7. Kimball, S.R. and Farrell, P.A. Invited review: Role of insulin and transportation control protein synthesis in skeletal muscle by amino acids are exercise. J Appl Physiol, 93: 1168-1180, 2002.
8. Lemon, R.W., Tarnopolsky, M.A., MacDougal, J.D. and Atkinson, S.A. Protein requirements and muscle mass/strength changes during intensive training in novice bodybuilders. J Appl Physiol, 73: 767-775, 1992.
9. Millward, D.J. Protein and amino acid requirements of adults: current controversies. Can J Appl Physiol, 26: S130-S140, 2001.
10. Oddoye, E.A. and Margen, S. Nitrogen balance studies in humans: Long-term effect behind nitrogen intake on nitrogen accretion. J Nutr, 109: 363-377, 1979.
11. Quevedo, M.R., Halliday, G.M., Pacy, P.J. and Millward, D.J. Nitrogen homeostasis in man: Diurnal changes in nitrogen excretion, leucine oxidation and whole body leucine kinetics during a reduction from a high to a moderate protein intake. Clin Sci, 86: 185-193, 1994.
12. Rasmussen, B.B., Tipton, K.D., Miller, S.L., Wolfe, S.E. and Wolfe, R.R. An oral amino acid-carbohydrate supplement enhances muscle protein anabolism after resistance exercise. J Appl Physiol, 88: 386-392, 2000.
13. Ratamess, N.A., Kraemer, W.J., Volek, J.S., Rubin, M.R., Gomez, A.L., French, D.N., Sharman, M.J., McGuigan, M.M., Schett, T., Ha kkinen, K., Newton, R.U. and Dioguardi, F. The effects of amino acid supplementation on muscular performance during resistance training overreaching. J Strength Cond Res, 17: 250-258, 2003.
14. Tarnopolsky, M.A. Protein, caffeine, and sports. Physician and Sportsmed, 21: 137-144, 1993.
15. Tarnopolsky, M.A., Parise, G., Yardley, N.J., Ballantyne, C.S., Olatunji, S. and Phillips, S.M. Creatine-dextrose and protein-dextrose induce similar strength gains during training. Med Sci Sports Exerc, 33: 2044-2052, 2001.
16. Tipton, K., Rasmussen, B.B., Miller, S.L., Wolfe, S.L., Wolfe, S.E., Owens-Stovall, S.K., Petrini, B.E. and Wolfe, R.R. Timing of amino acid-carbohydrate ingestion alters anabolic response of muscle to resistance exercise. Am J Physiol, 281: E197-E206, 2001.
17. Volek, J.S. Influence of nutrition on responses to resistance training. Med Sci Sports Exerc, 36: 689-696, 2004.
18. Wolfe, R.R. Effects of amino acid intake on anabolic processes. Can J Appl Physiol, 26: S220-S 227, 2001.