Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT

МАРКУС РУЛ
тренирует руки

СПИНА ПОБЕДИТЕЛЯ
Виктор Мартинез тренирует самую важную часть своей фигуры

Строим БИЦЕПСЫ БЕДЕР

ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #4 2009

Гидролизат сывороточного протеина нокаутирует казеин

IRONMAN представляет батончики **Ultra SLIM Ba**

Всего **3 г** сахара
25% пищевых волокон
гидролизат **коллагена**
22% белка

Вкусы:
имбирь-апельсин
и шоколад-мята

E-mail: sale@sportservice.ru

ar

Тел: +7-499-9686240

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

6 **От редакции**

50 **Вооружен и очень опасен. Маркус Рул тренирует руки**
Рон Хэррис

76 **Спина победителя. Виктор Мартинез тренирует самую важную часть своей фигуры**
Рон Хэррис

Спортивная наука

34 **Сгибания ног сидя для бицепсов бедер**
Стивен Элвей

Тренировки

14 **Гуру культуризма**
Чед Николс

22 **Спроси у Билли**
Билл Уилмор

26 **Масса высшего класса**
Дэвид Генри

40 **Мастер бодибилдинга**
Чарльз Глэсс

70 **Исповедь Ли Приста**
Ли Прист

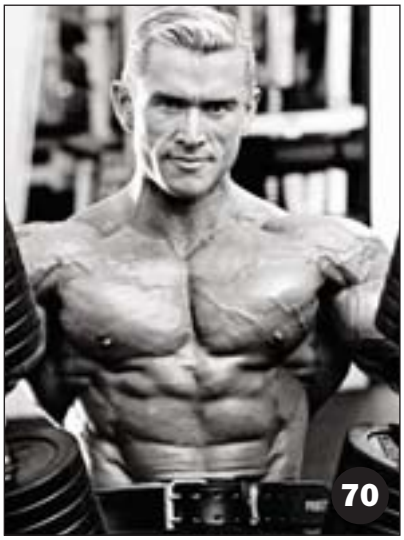
92 **Создатель профессионалов**
Хэни Рэмбот

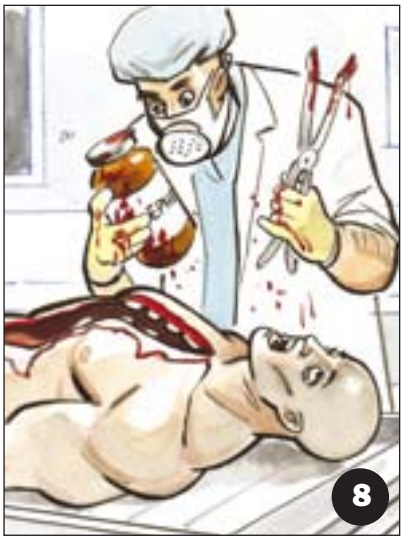
Питание

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

46 **Гидролизат сывороточного протеина нокаутирует казеин**
Энси Мэннинен

На обложке: *Маркус Рул (Markus Ruhl)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*





Мускулар современный стиль жизни

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

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

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

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

Учредитель российского издания **ТиЭсСи Инкорпорейтед**, США

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

E–mail: md@sportservice.ru

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

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

От редакции

Леонид Остапенко

Новые времена – новые технологии

Лет так двадцать пять назад я написал для журнала «Спортивная жизнь России» статью о питании при занятиях бодибилдингом, в которой читатель мог встретиться с такими утверждениями: «Невозможно одновременно строить мышцы и сбрасывать жировые отложения», а также: «Организму сложно усвоить более 30 граммов белка за один прием пищи». Теперь во время лекций о сбалансированном атлетическом рационе практически всякий раз дотошные слушатели и студенты, особенно те, кто много читает (к сожалению, их не так много), спрашивают: «А как вы относитесь к вашим же прежним утверждениям? Не считаете ли вы их ошибочными теперь?»

Нет, не считаю. И даже угрызения совести не мучают меня за эти слова, поскольку они для той поры были объективным отражением существующего положения. Предлагаю учесть здесь два обстоятельства.

Первое – технологии современной тренировки отличаются значительно более высоким уровнем интенсивности по сравнению даже с «золотой эрой» бодибилдинга (90-е годы прошлого столетия). Тогдашняя плеяда генетически одаренных мировых звезд тренировалась с изрядной ленцой, выходя на соревнования один-два раза в году. И хотя за последние 25 лет атлетам не было предложено ни одного нового принципа или приема активизации мышечной гипертрофии, сложившаяся к тому времени методика успешно работает и до сих пор с одним «но». Это «но» заключается в многократном уплотнении тренировочного процесса, которое в те годы было совершенно невозможным вне предсоревновательного сезона, поскольку оно не подкреплялось соответствующими методами восстановления.

И здесь можно перейти ко второму обстоятельству: очередной по важности фактор спортивного успеха (первым, как вы догадываетесь, является верная направленность самих тренировок) – это рациональное питание. Оно должно быть сбалансированным и адекватным.

Именно здесь произошел колоссальный прорыв вперед, позволивший решить множество атлетических задач. Пищевые добавки стали неотъемлемой частью не только спортивного, но и обыкновенного здорового режима жизни. Теперь атлету не нужно съедать в день 1,5-2 кг мяса либо рыбы, чтобы получить 200 г качественного белка (а заодно и около 200 г жира, с которым потом пришлось бы бороться). Концентрация белковых продуктов и сбалансированность протеинов по аминокислотам сделала возможным прием достаточно мощных доз белка, с которыми несложно справиться пищеварительной системе. К примеру, даже мой не совсем юный и достаточно упрямый организм дозу в 60 граммов сывороточного 90-процентного протеина IRONMAN усваивает после тренировки с тяжестями примерно за 25-30 минут, да так эффективно раскручивает обмен, что после этого времени возникает выразительное ощущение голода. Делайте выводы: ведь чем более «разогнан» обмен, тем меньше тенденция запасать жировые отложения. Один этот факт делает возможным и усвоение значительных разовых доз белка, и одновременное решение задачи построения мышечной ткани со сбросом жировых отложений. Практика работы Научно-исследовательского отдела фирмы «EAM Спорт Сервис» неоднократно подтверждала этот вывод.

Итак, вот что необходимо для того, чтобы ваши атлетические задачи решались с минимальными потерями времени и усилий:

1) такой тренировочный режим, который бы не перегружал организм, поскольку любое перенапряжение ведет к замедлению темпа обмена, прекращению мышечных приростов и усилению образования депозитных жиров. Научно обоснованная периодизация, или «циклирование» тренинга – вот путь к этому;

2) такой режим питания, который был бы адекватен прилагаемым тренировочным усилиям и вел к позитивному азотистому балансу, а для этого вам неминуемо придется использовать пищевые добавки белкового характера – протеины, аминокислоты. Верное соотношение белков, жиров, углеводов и биологически активных веществ в рационе – вот разгадка этой тайны.

К сожалению, дать универсальный, всем подходящий совет, как успешно выполнить оба эти условия, невозможно. Все зависит от особенностей каждого отдельного человека. Однако научиться этому всему можно, если вдумчиво подходить к тренировкам и питанию. Для этого у вас есть все условия – и прежде всего качественные публикации в нашем журнале. В течение какого срока вы сумеете этому научиться – не берусь предсказывать. Но уверен: регулярно читая наши статьи (в журнале, на сайтах), вы будете наращивать методический и практический потенциал, который в итоге позволит вам справиться с любой атлетической задачей, а не только с успешным строительством красивого сложения. ***MD***

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

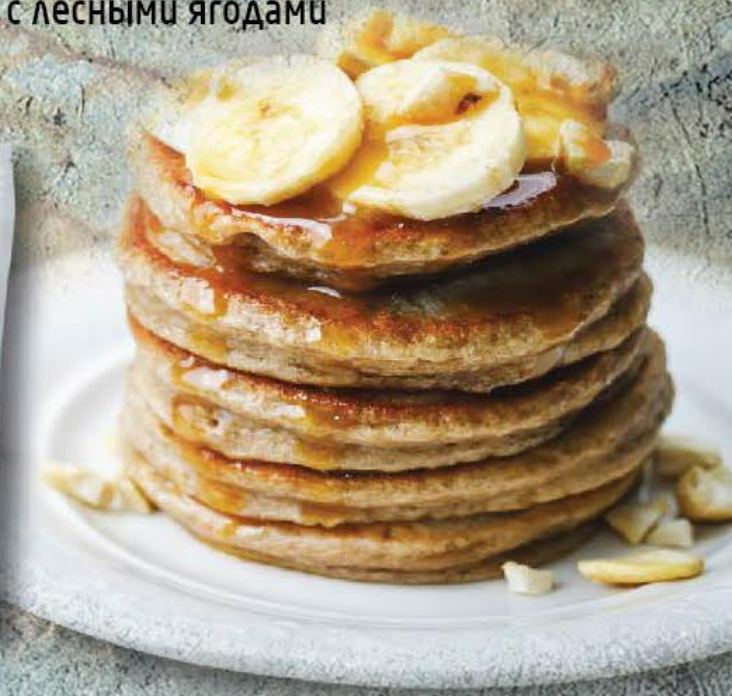
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

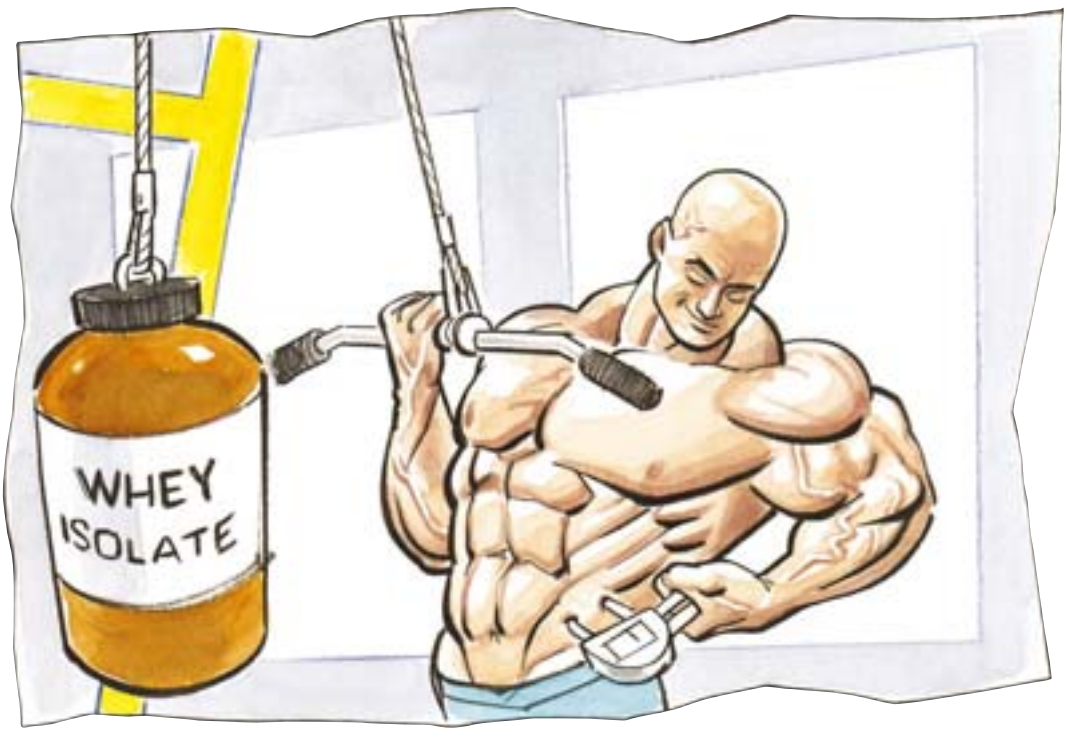
sale@sportservice.ru

Будьте здоровы!

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

Сывороточный протеин строит силу

Ученые спорят о необходимом для спортсменов количестве протеина уже около ста лет. Диетологи рекомендуют 0,9 г на килограмм веса тела, бодибилдеры предпочитают принимать около 1,5 г на килограмм. Тип используемого протеина влияет на прирост силы и мышечной массы. В одном из прошлых номеров журнала мы упоминали исследование, в результате которого пауэрлифтеры увеличили показатели в жимах лежа и жимах ногами после 10-недельной тренировочной программы, сопровождавшейся приемом сывороточного протеина. (Journal Strength Conditioning Research, 28:643-653, 2006) Австралийские ученые получили похожие результаты. Бодибилдеры, получая 1,5 г сывороточного протеина на каждый килограмм массы тела в день, набрали больше сухой массы и сожгли больше жира, чем участники исследования, получавшие казеин. Ни одна из этих пищевых добавок не повышает уровень глютамина, который активно используется в ходе интенсивных тренировок.



Глютамин предотвращает мышечную атрофию

Скелетные мышцы не так уж стабильны – они постоянно расщепляются и вновь создаются. Гормоны, мышечное напряжение, питание и гены играют критически важную роль в том, станут ли мышцы больше, меньше или сохранят свои размеры. Кортикостероиды (стрессовые гормоны, высвобождаемые надпочечниками) и ген миостатин стимулируют распад мышечных волокон, в то время как гормон роста и IGF-1 способствует их росту. Ученые Лос-Анджелесского медицинского института в ходе эксперимента над крысами выяснили, что пищевая добавка глютамин предотвращает мышечную атрофию (уменьшение размеров мышц) путем подавления активности миостатина. Этот ген препятствует росту мышц. Интенсивные тренировки с тяжестями ведут к высвобождению глюкокортикоидов, способствующих расщеплению мышц. Глютамин может помочь вам быстрее восстанавливаться, предотвращая распад мышечных волокон после тренировок и способствуя гипертрофии.

Будьте здоровы!

L-аргинин улучшает метаболическое здоровье

Оксид азота (NO) производится клетками, выстилающими русла кровеносных сосудов. Он помогает регулировать кровоток и поддерживать химический баланс в организме. Производство NO понижается у людей, страдающих метаболическим синдромом, среди симптомов которого – инсулинорезистентность, ожирение в абдоминальной области, высокое кровяное давление, клеточные воспаления и образование кровяных тромбов. Дефицит NO ослабляет половую функцию и способствует развитию коронарных заболеваний. Физические упражнения и правильное питание – наилучшие инструменты восстановления и поддержания метаболического здоровья и максимизации производства оксида азота. Итальянские ученые сообщили, что прием аргинина улучшает метаболизм сахаров в крови, повышает чувствительность инсулина и секрецию NO, а также сокращает оксидантный стресс у полных людей с инсулинорезистентностью и диабетом. Эффекты приема аргинина сохранялись вне зависимости от изменений в питании или тренировках.

DHEA не замедляет старения

Препарат DHEA пропагандировался в качестве средства против старения, которое улучшает половую функцию, укрепляет кости, увеличивает мышечную массу и дает энергию. Его часто называют прогормоном, потому что в организме он расщепляется до тестостерона. Специалисты клиники Мэйо сообщили, что малые дозы DHEA или тестостерона не оказали влияния на композицию тела (жир и сухая масса тела), чувствительность инсулина, мышечную силу или качество жизни. Добавка привела к незначительному увеличению плотности костей. Ученые использовали экстремально низкие дозы DHEA (50 мг в день) и тестостерона (5 мг в день), что значительно меньше обычно принимаемых пожилыми людьми и используемых в исследованиях. Исследование ученых из Лос–Анджелесского медицинского института показали, что высокие дозы тестостерона (50–600 мг в неделю) увеличивают мышечную массу и силу в прямой пропорции к дозе. Прием DHEA имеет свои преимущества, но иногда сопровождается нежелательными побочными эффектами.

Нужно ли принимать больше изофлавонов?

Американские мужчины в 16 раз чаще умирают от рака простаты, чем мужчины из Китая. Ученые предполагают, что причиной тому соя, широко используемая в китайской кухне. Соевые продукты богаты изофлавонами – антиоксидантами, которые могут защитить клетки от повреждений со стороны свободных радикалов и кровяного холестерина. Организм человека в процессе метаболизма производит высокореактивные свободные радикалы. Они разрушают гены, повреждают клеточные мембраны, способствуют развитию рака и сердечнососудистых заболеваний. Антиоксиданты, в том числе изофлавоны, связываются со свободными радикалами и лишают их активности. Изофлавоны могут сократить риск рака и заболеваний сердца, но вопрос их безопасности еще не совсем ясен. Кроме того, известно, что соя содержит эстрогеноподобные вещества, которые могут негативно влиять на репродуктивные гормоны мужчин и женщин. Соя может быть безопасной, если является частью хорошо сбалансированной диеты.

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

Нужно ли бодибилдерам больше витаминов группы В?

В витамины группы В входят тиамин – В1, рибофлавин – В2, ниацин – В3, пиридоксин – В6, фолиевая кислота – В9 и витамин В12. Они помогают снабжать клетки энергией, способствуют их нормальному росту, повышают сопротивляемость инфекциям, усиливают аппетит и восстанавливают силы. Двадцать лет назад многие силовые атлеты начали включать в свой комплекс витамины группы В. Сегодняшние спортсмены понимают, что витамины не способны поднять результативность. Интенсивные тренировки в сочетании с плохо организованным питанием истощают запасы витаминов в организме, что вполне может привести к ухудшению спортивных результатов и ослаблению иммунной системы. Тем не менее, пока не имеется никаких данных, говорящих в пользу приема более одной капсулы обычных витаминов/минералов в день.

Бикарбонат натрия повышает мощность упражнений

Натрия бикарбонат (NaHCO3), один из компонентов соды, увеличил максимум спортивных результатов в ходе физической активности, длившейся от 45 секунд до двух минут. Произошло это в результате повышения буферизирующей мощности крови – способности перерабатывать кислоту, которая вмешивается в процессы метаболизма и вызывает утомление. Греческие ученые обнаружили, что NaHCO3 позволил студентам колледжа (не спортсменам) увеличить мощность работы на велотренажере (тест Вингейта) и повысить сопротивляемость крови воздействию метаболических кислот. Результаты зависели от дозы. Несмотря на обнаруженные положительные эффекты, загрузка содой не рекомендуется из-за имеющихся побочных эффектов – бессонницы, судорог, метеоризма и диареи.

Аутопсия опровергает опасное действие эфедры

В апреле 2004 года в США были официально запрещены пищевые добавки, содержащие эфедру. Запрет объяснялся тем, что такие добавки могут вызвать сердечный приступ, паралич, и даже привести к смерти. Доказательства объяснений неясны. Специалисты Медицинской школы Нью-Йоркского университета проверили результаты вскрытий, проведенных в Сан-Франциско между 1994 и 2001 годами и показавших следы присутствия препаратов эфедры (эфедрина, псевдоэфедрина и норэпинефрина). Обнаружен был лишь один случай, позволяющий говорить о токсичности эфедрина. За указанные годы миллионы людей в Сан-Франциско принимали основанные на эфедре пищевые добавки ради снижения веса. Исследование не подтвердило сделанных заявлений об опасности эфедры для здоровья человека.

Гуру культуризма

Чэд Николс (Chad Nicholls)

Ронни Коулмэн и «Олимпия-2006»: что случилось?

Итоги турнира «Мистер Олимпия» в 2006 году, когда бессменный победитель Ронни Коулмэн уступил корону Джею Катлеру, для многих оказались неожиданными. Вопросами о том, почему это произошло, до сих пор полнится мой почтовый ящик. И раз уж споры на эту тему не утихают, свою нынешнюю колонку я решил полностью посвятить ответам на вопросы, задаваемые чаще всего.

Были ли результаты твоей работы с Ронни в 2006 году такими, какими ты планировал?

Анализируя прошедшее, я пришел к выводу о том, что в то время диета Ронни была слишком легкой. Говорю это исходя из наблюдений за перепадами его настроения. Вероятно, мне не следовало было упускать из виду этот аспект. Все, кто придерживается моих диет, обычно испытывают заметные подъемы и спады настроения. По мере приближения соревнований диета становится более строгой, а спортсмены – более раздражительными, чувствуя, что уровень их энергии не такой высокий, как в обычные дни. Это естественное следствие низкожирной, низкоуглеводной диеты. Между тем, в течение всего периода диеты Ронни был полон энергии и настроен невероятно оптимистично. Я считал это следствием перевозбуждения перед соревнованиями. Вспоминая об этом, я думаю, что диета Ронни была слишком легкой для него.

Организм Ронни хорошо реагировал на низкоуглеводное питание. Как правило, по мере снижения уровня жира в организме человеку все труднее переносить диету. Низкоуглеводная диета оказывает влияние на силу, энергию и настроение. Тот факт, что организм Ронни так легко приспособился к назначенной мною диете, стал главной проблемой, с которой мы столкнулись в последнюю неделю перед соревнованиями, и которая стала одной из причин его неудачи. Не могу сказать, что такой результат входил в наши планы, но, зная его организм так, как знаю его я, мне было понятно, что в последние дни ничего изменить было нельзя.

Ты упомянул о том, что двухдневный формат турнира может негативно повлиять на форму некоторых атлетов. Как на твой взгляд это отразилось на Ронни, если принять в расчет твой прошлый опыт сохранения его кондиции в период от предварительного судейства до финала?

Во время нашего приезда в Лас–Вегас Ронни был в очень хорошем расположении духа, а его энергия, как я заметил, била через край. Я отнес это на счет перевозбуждения, вызванного важностью предстоящего выступления. Его вес колебался от нижнего значения (утром) 132–133 кг до 134–135 кг вечером, что было вполне нормально для Ронни. Он, как обычно в это время, ничего не ел и не пил на ночь, а потом весь день загружался.

Я обратил особое внимание на изменение его веса в течение дня. С момента пробуждения до отхода ко сну он набирал вес и слегка заплывал (что происходит с большинством бодибилдеров), благодаря поступлению в организм воды и пищи. Это было основным фактором при

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

Гуру культуризма

планировании углеводной загрузки, в особенности потому, что следовало принять в расчет вечернее предварительное судейство. Зная, что к концу дня Ронни немного заплывает, мне нужно было это компенсировать.

Я действительно постоянно говорил, что предварительное судейство в пятницу вечером окажет негативное влияние на многих выступающих. Поэтому я был не удивлен, когда, несмотря на все предпринятые мной меры предосторожности, ошибка все же случилась. С того момента, как я проснулся в пятницу, и до выхода из гостиницы я проверял Ронни каждые 45 минут, чтобы убедиться, что с его организмом не происходит чего–либо подозрительного, и что он находится в хорошей кондиции. Последний раз я осмотрел Ронни в пятницу в 17.30. Он был в хорошей форме – готовый завоевать свой титул в девятый раз! Я даже могу сказать, что он выглядел так же, как в 2004 году, и, возможно, даже немного лучше прорисован. Я был полностью в нем уверен и не думал, что предварительное судейство составит для нас проблему.

Теперь о самой проблеме. Предполагаю, что в пятницу где–то между 17.30 и временем, когда Ронни вышел на сцену, он начал накачку и его организм задержал в себе гликоген и воду в подкожном слое. Таким образом, когда он вышел на сцену в пятницу вечером, то вместо того, чтобы быть прорисованным, объемным, с округлыми мышцами (как следствие правильной углеводной загрузки), он заплыл, и особенно в середине корпуса, хотя и в остальных областях тоже. В течение всего времени моей работы с Ронни мы с такой проблемой не сталкивались. Единственный похожий случай произошел в 2001 году, когда он боролся как за титул на «Арнольд Классик», так и за титул «Мистер Олимпия». На «Олимпии–2001» мы столкнулись с небольшой проблемой, однако она стала следствием всей диеты в целом, а не дня соревнований.

Есть лишь несколько бодибилдеров, на которых двухдневный формат никак не отражается, например, Виктор Мартинес. Таким образом, вполне очевидно, что на предварительном судействе, от этого пострадали многие. Я никогда не видел турнира, где было бы отсеяно столько спортсменов. Работая над построением фигуры, никогда нельзя быть уверенным на сто процентов в результатах своей работы. В тот год организм Ронни решил сделать то, что в мои планы не входило. Что касается Ронни и меня, как единой команды, то здесь я скажу, что мы никогда не жаловались, когда выигрывали, не жалуемся и теперь, когда проиграли. Мы знали, что проблема была, и мы не оправдывались.

В заключение должен сказать, что как нутриционист я всегда несу ответственность за внешний вид спортсменов. Я в ответе за их соревновательную форму, когда они побеждают и когда проигрывают. Я знаю многих людей, которые ставят себе в заслугу выигрыш спортсмена, но как только атлет проигрывает, они обвиняют его в том, что он плохо тренировался и не соблюдал диету. Я и мои подопечные – члены одной команды, мы выигрываем и проигрываем вместе.

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

Гуру культуризма

В пятницу вечером, когда ты увидел всех выступающих в одной шеренге, стало ли тебе ясно, что Ронни не выиграет? И еще: считаешь ли ты, что Джей заслужил свою победу? Я задаю этот вопрос, поскольку думаю, что Джей, как и Ронни, был не в форме, и потому, что все постоянно повторяли, что Ронни выглядит несбалансированным из-за травмы. Я поклонник Джея, но, на мой взгляд, вся его правая сторона выглядела тогда меньше левой.

Когда Ронни вышел на сцену в первом сравнении, я уже видел всех атлетов, включая Джея Катлера, и знал, где он находится по сравнению с Ронни. Их размеры и кондиция были схожи. Я уже упоминал, что Ронни был немного не в форме и слегка заплыл. Если принять во внимание это, а также тот факт, что они с Джеем смотрелись почти одинаково, я думаю, Джей также был не в лучшей своей форме.

Я считаю Джея Катлера хорошим спортсменом, но я согласен с тем, что фигура Джей несколько ассиметрична, и если он собирается выигрывать дальше, то ему стоит обратить на это внимание. Одно дело получить одобрение в какой-то день и выиграть одно соревнование, другое – быть достаточно сильным, чтобы сохранить заработанный титул. К сказанному добавлю, что я всецело доверяю судьям и полностью согласен с их решением. Соперники были равны, и решение могло быть иным, однако судьи отдали предпочтение Джею.

После такой неудачи, что вы с Ронни собирались делать? По большинству мнений, Джей выиграл не безоговорочно, ему просто повезло. Собирался ли Ронни вернуться и вновь победить?

Этот вопрос мне задавали чаще любого другого. После тех соревнований я не слышал, чтобы кто-нибудь сказал, что Джей – самый лучший атлет. Чаще всего приходилось слышать о том, что Джей выиграл по причине плохой формы Ронни. Как уже было сказано, я ни в коей мере не думаю, что судьи хотели «засудить» Ронни.

После соревнований мы с Ронни поднялись в его комнату очень расстроенными. Я горжусь своей работой, и, хотя другой бы радовался таким достижениям (три его атлета в пятерке лучших на «Олимпии»), меня это явно не устраивало, и особенно – результат Ронни. Мы с Ронни – одна команда, и частью моей работы является предвидение того, как его организм ответит на то или иное воздействие, и что надо делать, чтобы он реагировал наилучшим образом. Одним из первых дел, которыми мы занялись сразу после выступления, было обсуждение того, что нам делать дальше.

Первым комментарием Ронни было: «Все в порядке! Любой настоящий чемпион когда-нибудь проигрывает, и если ты действительно чемпион, то должен вернуться и победить. В следующем году я это докажу!». Эти слова лишь подтвердили, что Ронни не только настоящий чемпион, но и величайший Мистер Олимпия. Я понял, что Ронни вернется и отомстит!

Что касается сегодняшнего дня, у Ронни сейчас перерыв в тренировках и он наслаждается отдыхом. В ближайшие месяцы я расскажу вам, что с ним происходит, и какие у него дальнейшие планы.

Считаешь ли ты, что Джей Катлер не должен был победить в 2006 году?

Разумеется, я необъективен, так как Ронни – мой подопечный. Поэтому, естественно, я всегда болею за него, и в тот вечер я искренне верил, что Ронни победит. Я был уверен в Ронни. Разумеется, Джей также заслуживал признания, так как в пятницу вечером между ними не было почти никакой разницы. Но судьи как всегда ожидали, что Ронни выйдет на сцену и сметет всех – они ожидали от него большего. В субботу вечером мне казалось, что Ронни еще ближе к победе. Его кондиция улучшились на 20 %, в то время как Джей остался таким же.

Гуру культуризма

Ронни должен был выиграть, но судьи посчитали иначе, и я уважаю их решение.

Не думаешь ли ты, что в 2006 году мог победить Виктор Мартинес?

Это было вполне возможным! После того, как я увидел всех атлетов на сцене, моей первой мыслью было: «Ронни придется туго в борьбе с Виктором!». Виктор добился невероятного прогресса и не только нарастил мускулатуру, но и был на 100% в форме. К тому же, он выглядел таким, каким желала видеть атлетов IFBB: Х-образное телосложение и мощная, но не чрезмерная мускулистость, тонкая талия и превосходная кондиция. Я думаю, если бы в тот уикенд первое место можно было бы отдать кому-нибудь другому, кроме Джея, то Виктор был бы отличной кандидатурой, потому что он оказался полной противоположностью Ронни и Джею. Это было бы логичным началом эры Х-образного телосложения. Виктор обладает классической «античной» фигурой, у него есть все – симметрия, мускулистость и фантастическая кондиция. Ему бы добавить еще пять килограммов при той же талии и суперкондиции, и тогда его не победить никому! ***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

Спроси у Билли

Билл Уилмор (Bill Wilmore)

Я тренируюсь уже около восьми лет и до сих пор стараюсь учиться при любой возможности. Я спрашивал совета у многих бодибилдеров и не раз бывал удивлен, насколько мало они знают про свой спорт. Например, на «Олимпии» я спросил одного профи насчет различных аминокислот, но он ответил что-то невразумительное. Наверное, он был очень занят. Как ты думаешь, бодибилдеры действительно не понимают, как происходит мышечный рост? Может, все зависит от генетики?

Все это можно было понять во времена, когда бодибилдинг был на стадии зарождения. Люди не понимали, как и почему они добиваются успеха. Если ты получаешь результаты – здорово, если нет – плюнь и продолжай работать. Но теперь-то мы уже не в каменном веке. Тренировочные методики и нутрициональные стратегии хорошо изучены. Масса исследований бодибилдинга было проведено серьезными учеными из престижных университетов.

Вместе с тем бодибилдеры тоже продолжают изучение различных методик путем проб и ошибок. Мы сами узнаем основные причины того, почему тот или иной способ работает или не работает. У нас просто нет времени на трудоемкие научные эксперименты. Мы следим за изменениями собственной фигуры – процесс отнюдь небыстрый, – но у нас нет времени на поиски объяснений неудачных ходов. Если что-то не работает, мы тут же принимаемся за другое. Это гораздо более быстрый и эффективный подход. Благодаря ему сегодня мы гораздо лучше понимаем механизмы мышечного роста и сжигания жира.

Последние четыре соревнования я сталкиваюсь с одной и той же проблемой. Перед турниром я выгляжу отлично – все на месте, там, где должно быть, но перед самым выступлением я срываюсь. Я смотрю в зеркало и думаю, что, если я еще немного поднажму, то буду выглядеть еще лучше. Заканчивается все катастрофой. Что мне делать, чтобы избежать подобных ошибок? Как ведут себя профи в последнюю неделю перед соревнованиями?

Недооценка собственного вида в последнюю пару недель перед выступлением – весьма распространенная ошибка среди бодибилдеров. Это главная причина большинства неудач, из-за нее можно испортить неплохую соревновательную форму. Средство против этого одно – опыт. Путем проб и ошибок ты рано или поздно разработаешь свою наилучшую предсоревновательную стратегию.

Лично я понял, что лучше всего войти в форму за пару недель до выступления. Это не значит, что у тебя есть всего две недели для сжигания килограммов жира. Это значит, что ты в целом уже готов. Весь жир, который ты собирался убрать, должен быть уже убран. Если этого не происходит, ты начинаешь нервничать, а это самое худшее перед соревнованиями. Единственный способ не попасть в эту ловушку – хорошо поработать над улучшениями в межсезонье. Строго придерживайся диеты и не допускай «разгрузочных» блюд в надежде исправить все позже. Не ослабляй, или того хуже, не пропускай кардиосессии. Короче, ты должен соблюдать все, что необходимо, во время подготовки к соревнованиям. Тренировка, диета и кардио должны быть просто идеальными, чтобы ты ни на йоту не отклонялся от графика. Теперь наступает период тонкой настройки – ты начинаешь ограничивать потребление воды и смотришь, что происходит.

Из-за предсоревновательного стресса многие бодибилдеры начинают видеть в себе то, чего на самом деле нет. Вот где нужен взгляд со стороны. Я для этого фотографируюсь и посылаю снимки экспертам. Удивительно, насколько разными могут быть мнения разных людей при взгляде на один и тот же предмет. Понятно, что эксперт должен быть опытным и не боящимся сказать тебе правду прямо в глаза. Я часто слышал, как многие бодибилдеры доверялись кому-нибудь лишь для того, чтобы получить потоки восторженной лжи. Как часто ты слышал, что выглядишь отлично, лучше, чем когда-либо в своей жизни? Это может быть правдой (очень желательно), но ты не можешь быть в лучшей форме и при этом занять место ниже, чем ожидал, верно? Ты не можешь три раза в год входить в свою наилучшую форму. Поэтому найди себе опытного и очень честного напарника с хорошим глазом.

Если ты вошел в хорошую форму и удерживаешь ее под наблюдением доверенного человека, то в последние дни перед выступлением тебе остается только манипулировать водой и углеводами. Теперь могут случиться только две вещи: ты станешь плоским или заплывшим. В этот период не нужно делать ничего резкого и экстраординарного. Это будет ошибкой. Малейшее отступление от плана может уничтожить твою лучшую кондицию. Поэтому входи в форму заранее и делай только то, что планировал.

40
GOLD'S GYM
30
14kg
GOLD'S GYM

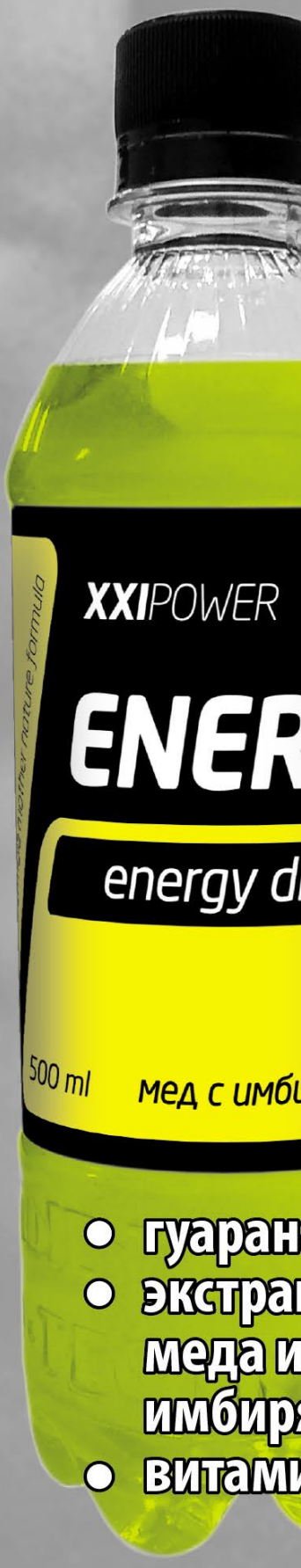
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

Спроси у Билли

Мой рост остановился, хотя я еще слишком молод для плато. Расскажи, как нужно тренироваться и питаться. Я начинаю день с большой тарелки овсянки и белкового коктейля. Стараюсь ограничивать углеводы, кроме небольшого количества перед тренировкой. В остальное время ем яичные белки, индейку или пью протеиновые напитки. Я занимаюсь боксом четыре раза в неделю по два, а то и по три часа, затем тренируюсь с тяжестями. Иногда жду полчаса, чтобы съесть что-нибудь и принять пищевые добавки. Что я делаю не так? Я хочу стать больше, одновременно избавляясь от жира. Мне нужен совет, будь то тренировки, питание или добавки. Я готов на все, чтобы войти в форму и выглядеть наилучшим образом. Тренируюсь я очень серьезно. Вот моя программа:

День 1 (грудь, трицепсы)
Жимы лежа
Жимы на наклонной
Сведения рук в тренажере «пек-дек»
Разведения рук лежа
Отжимания в тренажере
Французский жим.

День 2 (спина, трицепсы)
Тяги штанги к подбородку
Тяги к поясу сидя
Тяги к груди на высоком блоке широким хватом
Тяги к груди на высоком блоке узким хватом
Сгибания рук со штангой
Сгибания рук хватом «молоток»
Сгибания рук на блоке
Сгибания рук на блоке другим способом.

День 3 (плечи)
Жимы штанги из-за головы
Жимы штанги с груди
Жимы вверх в тренажере
Еще пара вертикальных жимов.

День 4 (ноги, но не каждый четвертый день, может быть,раз в неделю)
Приседания
Жимы ногами
Экстензии ног
Сгибания ног
Два сета на икры.

Шраги делаю раз или два в течение цикла. Икры нагружаю в день, когда не тренирую ноги. Иногда после плеч я нагружаю трицепсы или бицепсы.

Я бы начал с питания. Тут все очень просто, но многие бодибилдеры обращают на него внимание в последнюю очередь. Первый шаг – определить, сколько белка и углеводов тебе нужно каждый день для того, чтобы расти. Стандарт – 2–3 г белка на каждый килограмм веса тела. Углеводов обычно требуется 4–6 г на килограмм веса, но может хватить и 2–4 г. Тут многое зависит от индивидуальной чувствительности к углеводам. Например, я точно знаю, что не смогу есть столько же углеводов, как Джей Катлер. Трех граммов мне будет вполне достаточно. Самый верный способ – это следить за своей диетой и фиксировать результаты. Наблюдай, как те или иные манипуляции отражаются на фигуре, но помни, что быстрые изменения могут происходить из-за сброса или задержки жидкости.

Похоже все твои углеводы – это «большая тарелка овсянки» утром. Если ты хочешь набрать вес, то этой тарелки будет мало. Все дело в калориях. В конечном итоге калории определяют, набираешь ты вес или теряешь. Но все не так просто, поэтому взгляни внимательнее на свое питание.

Ты должен получать качественный белок и углеводы каждые 2–2,5 часа. Пять–шесть приемов пищи в день будут равномерно снабжать твой организм аминокислотами, необходимыми для мышечного роста. Углеводы дадут энергию и помогут в усвоении белка. Жиры держи на низком уровне, но не своди до нуля. Если ты будешь питаться правильно, то получишь достаточное для роста количество калорий, но без избытка, который может отложиться в жир. Тут я должен предупредить – избегай больших порций, они затрудняют усвоение пищи. Слишком плотный обед не позволит тебе съесть необходимое количество пищи в следующий прием. Это очень важно, так как я хочу, чтобы плана питания ты придерживался так же строго, как и тренировочного. И, кроме того, переедание не даст тебе особенно много нутриентов. Организм не сможет усвоить большое количество пищи за один присест.

Немного о выборе источников протеина и углеводов:

Белок
Нежирное красное мясо
Курица, индейка
Яйца (как цельные, так и одни белки)
Рыба (тунец, лосось, палтус и др.).

Углеводы
Рис (бурый и белый)
Картофель
Овсянка
Хлеб из цельного зерна.

Итак, ты получил довольно много информации. Теперь осталось ее применить. Желаю успеха! ***MD***

IRONMAN Protein Bar

БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ГЛАЗУРИ, БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

32% ПРОТЕИНА ВКУС ПРАЛИНЕ-КЛУБНИКА

18% ПРОТЕИНА ВКУС: РОМ-КЛУБНИКА

E-mail: sale@sportservice.ru

Тел: +7-499-9686240

Масса высшего класса

Дэвид Генри (David Henry)

Я часто вижу, как бодибилдеры-профи перед приседаниями с тяжелой штангой или приседаниями в гак-машине, а иногда даже перед жимом ногами бинтуют колени. Зачем они делают это? У них проблемы с коленями? Я никогда не бинтовал коленей и не знаю, стоит ли начинать. И еще, насколько необходимо пользоваться силовым поясом? Я не надеваю его уже несколько лет, хотя мои тренировочные веса растут. Одно из моих любимых упражнений – сгибания рук с EZ-штангой узким хватом. Однажды я поднимал таким образом 70 кг и вынужден был сделать на одно повторение меньше, поскольку почувствовал боль в запястье. Помогают ли бинты предотвратить боль?

В начале своей карьеры я пользовался бинтами, но теперь считаю, что они скорее нужны спортсменам, выполняющим тяжелые пауэрлифтерские приседания или мертвые тяги, когда делается не более одного–трех повторений. Бинт прижимает коленную чашечку к суставам, и я не вижу в этом никакой пользы. Между суставами и коленной чашечкой должно быть пространство для синовиальной жидкости, смазки суставов, которая работает подобно амортизатору. Когда ты плотно обматываешь колени и сдавливаешь коленную чашечку, ты заставляешь кости тереться друг о друга. Такая работа на износ может привести к серьезной травме, особенно если суставы испытывают сильное давление, как это бывает во время приседаний.

Что касается применения тяжелоатлетического пояса, так это личное дело каждого. Я надеваю его, когда выполняю тяжелые мертвые тяги со стопоров, тяги в наклоне и приседания. Несколько лет назад у меня была паховая грыжа, и я не хочу рецидива. Создаваемое поясом внутрибрюшное давление фиксирует внутренние органы в тех местах, где они должны находиться.

Твоя боль в запястье вызывает у меня вопрос: не сгибал ли ты кисти, когда выполнял сгибания рук? Такую ошибку часто допускают даже опытные «качки». При выполнении этого упражнения кисти рук надо держать прямо, но очень многие в начале движения сгибают кисти, чтобы подтолкнуть штангу предплечьями, оказывая помощь уставшим бицепсам. При этом создается опасное растяжение. Чтобы кисти не болели, держи запястья прямо. Штангу можно брать по–разному, и тебе нужно выяснить, при какой ширине хвата твои запястья не будут болеть. Я не пользуюсь кистевыми бинтами, но если ты чувствуешь, что тебе это помогает, можешь наматывать их для фиксации запястий. Но вначале я бы все же убедился, что настоящей причиной твоего дискомфорта не является сгибание кистей.

Между суставами и коленной чашечкой должно быть пространство для синовиальной жидкости, смазки суставов, которая работает подобно амортизатору. Когда ты плотно обматываешь колени и сдавливаешь коленную чашечку, ты заставляешь кости тереться друг о друга

Я видел рекламу, в которой говорилось, что свинина равноценна белому мясу. Я понимаю, конечно, что эту рекламу оплачивают организации, заинтересованные в развитии промышленного свиноводства. Ознакомившись с рационами внесезонной и предсоревновательной диеты многих бодибилдеров, я пришел к выводу, что никто из них не ест свинину. Действительно ли она вредна? Я спрашиваю это потому, что свинина намного дешевле многих сортов говядины и куриных грудок, а в средствах я ограничен. Как ты считаешь, можно ли мне есть свинину один раз в день – хотя бы в дни, когда я набираю массу?

Конечно можно! Я постоянно ем свинину. Филе свинины такое же постное, как и мясо большинства других сортов. Я

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

Масса высшего класса

часто делаю свиное барбекю, и свинина на решетке получается очень вкусной, особенно если ее предварительно замариновать или же есть с хорошим соусом для барбекю. Свинина не так сильно высыхает, как курятина. К тому же свинина недорога, так что смело включай ее в свой бодибилдерский рацион. Можешь есть это мясо даже когда сидишь на диете.

Вчера я был на приеме у врача, и перед осмотром медсестра измерила мой вес. Сам я редко взвешиваюсь, так что был очень удивлен, когда узнал, что потерял почти 7 кг веса. Ума не приложу, как я мог так похудеть. Я не выгляжу сильно похудевшим и не думаю, что моя мышечная масса уменьшилась. В последнее время в спортзале я чувствовал себя достаточно сильным. Может быть, я перетренировался? Привожу свой тренировочный сплит первых двух дней недели.

Понедельник (грудь): жимы лежа, жимы гантелей на наклонной скамье, разведение рук лежа на скамье, пулловеры с гантелями, отжимания на брусьях с отягощениями; 4 сета из 8-12 повторений в каждом; 10 сетов на пресс.

Вторник (квадрицепсы и бицепсы бедра): приседания в тренажере Смита, жим ногами, приседания в гак-машине, выпады с проходкой,

Масса высшего класса

экстензии ног, мертвые тяги с прямыми ногами, сгибания ног сидя, сгибания ног стоя; 4 сета из 12-20 повторений.

Я тренируюсь с понедельника по пятницу и затем два дня отдыхаю. Как я уже сказал, я чувствую себя таким же сильным, как и всегда. К тому же сейчас я ем больше, чем когда-либо раньше. Я принимаю пищу восемь раз в день, три раза в день пью протеиновые коктейли и ем твердую пищу. Большей частью мой рацион состоит из куриных грудок, мяса, яиц и овсяной каши. Если я вдруг просыпаюсь посреди ночи, я делаю несколько глотков сывороточного протеина. Как и ты, я всегда был поджарым от природы. Кубики на моем животе постоянно видны, а на руках выступают многочисленные вены. Мне всегда было трудно набирать вес, но теперь, когда я каким-то образом потерял существенную его часть, мне необходимо срочно что-то делать! Твой совет был бы для меня очень кстати.

Уже сейчас я могу сказать тебе, что ты делаешь слишком много сетов на каждую часть тела. Площадь поперечного сечения многих мышц не так велика, поэтому для хорошей накачки им не требуется двадцати сетов. Большинство твоих упражнений лишние и дублируют друг друга в одной и той же тренировке. Даже удивительно, откуда ты берешь энергию для

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

выполнения всех сетов! Неважно, сознательно или нет, но ты задаешь тренировке медленный темп, то есть стараешься не выкладываться полностью, поскольку знаешь, что тебе предстоит выполнить еще много упражнений и сильно попотеть над оставшимися. Думаю, тебе лучше прекратить такие изнуряющие сессии, выбрать пару упражнений на каждую часть тела и после разминки выполнять их с полной отдачей. Это позволит тебе делать упражнения с большей интенсивностью, а также даст возможность организму как следует восстанавливаться, что при твоих тренировках на данный момент маловероятно.

Питаешься ты хорошо, но тебе не хватает калорий. Если три протеиновых коктейля, которые ты ежедневно выпиваешь, – это всего лишь смесь протеинового порошка с водой, они ничего тебе не дают! Они просто проходят сквозь организм. Попробуй растворять коктейли в обезжиренном молоке, а для получения дополнительных калорий и здоровых жиров добавляй в них столовую ложку оливкового масла отборных сортов. Потеря веса может происходить, если ты испытываешь стрессовые нагрузки или если твой сон либо недостаточен, либо часто прерывается (молодые родители хорошо это знают). На вес тела также оказывает влияние количество выпиваемой воды, поскольку все мы, в зависимости от наших потребностей, пьем ее за сутки в количестве от 1,3 до 2,2 литров.

Потеря веса может происходить, если ты испытываешь стрессовые нагрузки или если твой сон либо недостаточен, либо часто прерывается. На вес тела также оказывает влияние количество выпиваемой воды

Необъяснимая потеря веса может быть признаком каких-либо отклонений в работе организма или даже заболеваний. На твоем месте я бы снова сходил к врачу, рассказал ему о своих подозрениях и попросил бы провести соответствующее обследование, чтобы убедиться, что со здоровьем у тебя все нормально. Желаю удачи!

Мне ни разу не приходилось видеть точную раскладку твоей соревновательной диеты. Но если принять во внимание тот факт, что ты не делаешь кардио, и что ты – один из наиболее рельефных атлетов, диета твоя должна быть невероятно строгой. Расскажи, как ты питаешься в период приблизительно за три-четыре недели до выступления? Какие пищевые добавки ты принимаешь?

Нет проблем! Вот как выглядит мое меню за три недели до турнира. На этой стадии я не отклоняюсь от режима питания.

1-й прием пищи: 5 яичных белков, 170 г говядины, 1/2 чашки овсяной каши.
2-й прием пищи: 280 г говядины или курицы, овощи или салат.
3-й прием пищи: 170 г говядины, 170 г индейки.
4-й прием: протеиновый коктейль, 90 г протеина, свежая клубника.
5-й прием: 340 г говядины, курицы или индейки, салат.
6-й прием: 280 г рыбы с индейкой, овощи.

За две недели до соревнований протеиновые коктейли исключаются из рациона. С этого момента только натуральная пища, причем ее объем сохраняется неизменным. Как ты можешь заметить, углеводов я ем очень мало. Ближе к концу предсоревновательной диеты я на неделю прекращаю принимать углеводы, а затем перед предварительным судейством провожу углеводную загрузку. Кроме того, в мой рацион входит следующее:

* Поливитамины (утром).
* Антиоксиданты (до и после тренировки).
* Глютамины (дневная норма – 30 мг).
* Глюкозамин и хондроитин (1500 мг в день).
* Льняное масло (с утренней пищей).
* Клюквенный экстракт (3–4 капсулы в день).
* L-карнитин (600 мг в день).

Это диета соревновательного периода, так что я не советовал бы ее обычному человеку, желающему просто сбросить несколько лишних килограммов. Она довольно сложная, но я не настаиваю на ее неуклонном соблюдении – я лишь показываю тебе то, что работает для меня. ***MD***

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

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

Сгибания ног сидя для бицепсов бедер

Толстые, глубоко прорисованные бицепсы бедер придают эффектный изгиб бедру любого бодибилдера, но лишь немногие могут похвастаться их пиком в сокращенном состоянии, подобным бицепсам рук. Оно и понятно - мало кто уделяет развитию бицепсов бедер столько же внимания, сколько достается квадрицепсам. Увы, можно иметь огромные, бугрящиеся мышцами квадрицепсы - результат множества приседаний и экстензий ног - и одновременно плоские бицепсы бедер. Обычно это результат одного-двух сетов сгибаний ног лежа в конце тренировки квадрицепсов, когда уровень энергии уже на нуле. Существует несколько путей решения этой проблемы. Можно всегда стоять лицом к собеседнику, чтобы не показывать свои слабо развитые бицепсы бедер, но стоит тебе чуть повернуться, и тайное тут же станет явным. Это не очень удачная идея, к тому же слабые бицепсы бедер принесут тебе проигрышные очки в позе «грудь сбоку». Другой выход - такой же глупый - всю жизнь носить брюки. В этом случае тебе будет трудно объяснить свое поведение на пляже, да и твоих прекрасно разви-

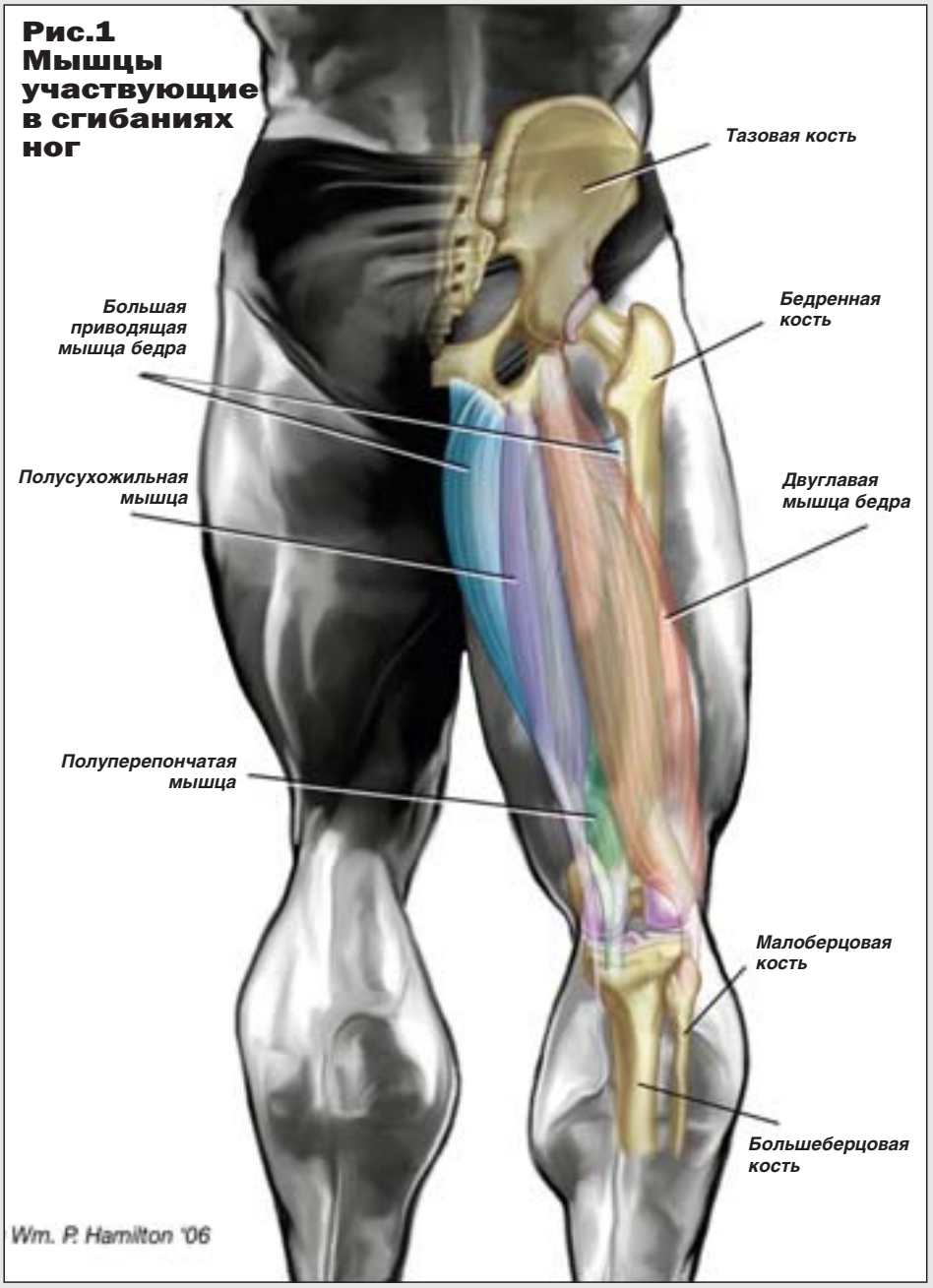
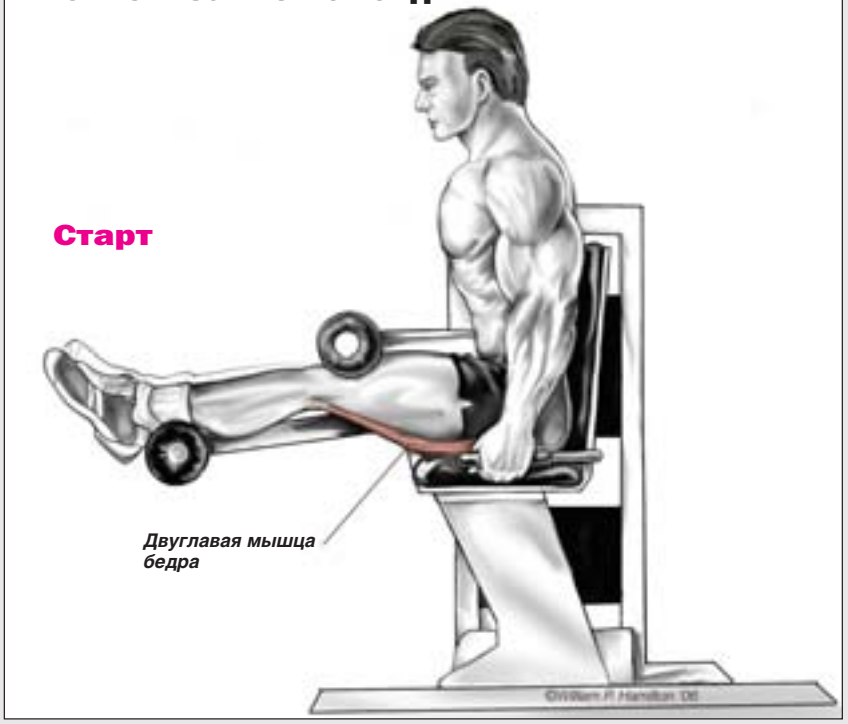
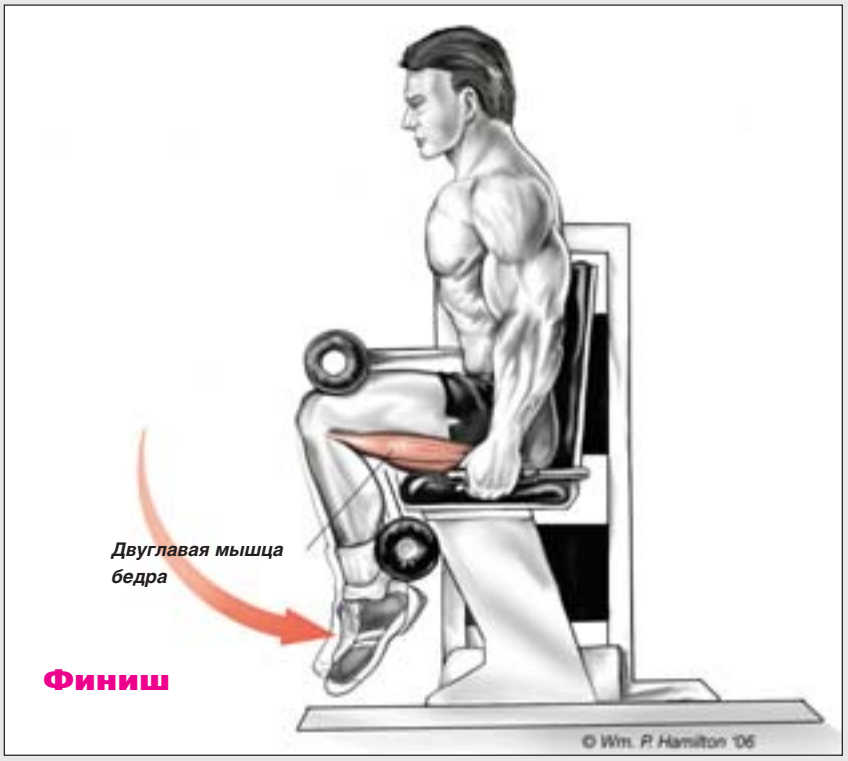


Рис.1 Мышцы участвующие в сгибаниях ног

Рис.2 Сгибание ног сидя





тых квадрицепсов никто не увидит. И последний вариант - изменить свое тренировочное расписание и начинать день с тренировки бицепсов бедер.

Мышцы задней поверхности бедра: строение и функции

Бицепсы бедер состоят из трех взаимосвязанных мышц: это ***длинная головка бицепса***, ***полуперепончатая*** и ***полусухожильная*** мышцы. К этой же группе относят и близлежащую часть ***приводящей мышцы*** бедра.

Бицепс бедра имеет две головки и по строению схож с бицепсом руки. ***Длинная головка бицепса бедра*** начинается от седалищного бугра - на них мы сидим, например, на стуле. ***Короткая головка*** начинается от нижней части шероховатой линии бедренной кости и латеральной межмышечной перегородки. Далее они сплетаются в единое сухожилие, которое, пройдя позади коленного сустава, прикрепляется к головке малоберцовой кости.

Полусухожильная мышца является частично мышцей, частично сухожилием. Она крепится к седалищному бугру вместе с бицепсом и на пути вниз переходит в толстое сухожилие, пересекая коленный сустав и прикрепляясь к бугристости большеберцовой кости.

Полуперепончатая мышца - также частично мембрана, частично мышца. Она начинается на седалищном бугре и прикрепляется к медиальному мыщелку большеберцовой кости.

Большая приводящая мышца в основном приближает бедренную кость к срединной линии корпуса, но вертикальную ее часть считают частью структуры задней поверхности бедра, потому что

она начинается на седалищном бугре и прикрепляется к шероховатой линии бедра, доходя до медиального надмыщелка бедренной кости. Медиальный надмыщелок - это нарост на бедренной кости чуть выше коленного сустава.

«Подлинные» мышцы задней поверхности бедра пересекают как коленный, так и тазобедренный суставы. При этом они могут как разгибать тазобедренный сустав, например, при беге, так и сгибать коленный. Короткая головка бицепса бедра способна только сгибать колено, а большая приводящая - разгибать тазобедренный сустав.

Сгибания ног сидя

Довольно трудно одним упражнением задействовать все мышцы задней поверхности бедра. Для того чтобы избежать этой проблемы в сгибаниях ног, тазобедренный сустав должен быть зафиксирован, а мышцы задней поверхности бедра растянуты, в то время как коленный сустав может двигаться. Сгибания ног можно выполнять стоя, лежа на животе и сидя. В последнем случае тазобедренный сустав зафиксирован. Это упражнение довольно строгое, в чем похоже на концентрированные сгибания руки с гантелью.

1. Сядь в тренажер. Отрегулируй его спинку так, чтобы колени находились прямо над краем сиденья. Установи стабилизирующий бедра валик так, чтобы он не пересекал колени - колено должно двигаться совершенно свободно. Тазобедренный сустав будет согнут.

2. Нижний валик должен находиться прямо над ахиллесовыми сухожилиями.

3. Руками держись за рукоятки, чтобы стабилизировать корпус.

4. В стартовом положении ноги выпрямлены (или немного согнуты в коленях). Вдохни и на выдохе согни ноги в угол больше 90 градусов. Представь, что ты стараешься коснуться пятками нижней поверхности сиденья. При этом не позволяй бедрам оторваться от сиденья.

5. Задержись в сокращенной позиции на два счета, а затем на вдохе выпрями ноги, вернувшись в стартовую позицию. Не позволяй ногам полностью распрямиться, а отягощению опуститься на опоры - сразу же начинай следующее повторение.

При желании немного увеличить интенсивность (например, в последних двух повторениях) во время сгибания ног оттяни носки вниз. Позиция стоп не особо влияет на работу бицепсов бедер, но такое движение снизит эффективность работы икроножных мышц, которые также участвуют в сгибании коленного сустава. В таком случае помощи от них будет меньше, и бицепсам бедер работать будет тяжелее, что выразится в усилении жжения в них.

Растяжка мышц задней поверхности бедра между сетами весьма полезна, так как хорошая гибкость этой группы мышц снижает вероятность травм и болей в спине, возникающих из-за их тугоподвижности. Выпрями ноги в коленях и медленно приближай к ним грудь. Шею старайся не сгибать. Задержись в растянутой позиции не менее 10 секунд и выполни два сета растяжки.

Бицепсы бедер довольно скучно тренировать, ведь ты даже не видишь, как они сокращаются, однако, не стоит использовать это обстоятельство для отказа от работы. Наоборот, ты должен сконцентрироваться на этом упражнении больше, чем на других. Здесь очень легко нарушить строгую технику, приподняться с сиденья или оттянуть на себя носки, чтобы облегчить повторения.

Если ты справишься со всеми этими искушениями и сосредоточишься на интенсивной проработке мышц задней поверхности бедра, то награда не заставит себя долго ждать. Уже через 3-4 месяца ты увидишь плоды своих трудов: у твоих ног уже не будет двухмерного вида, и необходимость в длинных брюках отпадет. Низ тела будет отлично смотреться под любым углом. ***MD***

Ссылки:

1. Andersen LL, Magnusson SP, Nielsen M, Haleem J, Poulsen K and Aagaard P. Neuromuscular activation in conventional therapeutic exercises and heavy resistance exercises: implications for rehabilitation. Phys Ther, 86: 683-697, 2006.

2. Brockett CL, Morgan DL and Proske U. Predicting hamstring strain injury in elite athletes. Med Sci Sports Exerc, 36: 379-387, 2004.

3. Decoster LC, Cleland J, Altieri C and Russell P. The effects of hamstring stretching on range of motion: a systematic literature review. J Orthop Sports Phys Ther, 35: 377-387, 2005.

4. Hopper D, Deacon S, Das S, Jain A, Riddell D, Hall T and Briffa K. Dynamic soft tissue mobilisation increases hamstring flexibility in healthy male subjects. Br J Sports Med, 39: 594-598, 2005.

5. Moore, K.L. and A.F. Dalley. Clinically oriented anatomy. 4th Edition Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia. P.J. Kelly, Editor, 1999: pp. 550-575.

6. Proske U, Morgan DL, Brockett CL and Percival P. Identifying athletes at risk of hamstring strains and how to protect them. Clin Exp Pharmacol Physiol, 31: 546-550, 2004.

Мастер бодибилдинга

Чарльз Глэсс (Charles Glass)

Тренер чемпионов

Мне трудно оформить низ и внешнюю часть груди обычными тренировочными программами. Я даже добавил некоторые варианты отжиманий и выполняю их в дни отдыха. Я хочу построить округлую и объемную грудь. Моя мышечная масса увеличилась, и после тренировки грудь увеличивается тоже, но я знаю, что это всего лишь временная накачка. Через десять минут она исчезает, и грудь возвращается к своим обычным размерам. Как мне улучшить эту область, чтобы она по-настоящему выросла?

Ты совсем не сказал, что именно ты делаешь для наращивания мышц груди. Без сведений о твоей текущей программе мне трудно ответить, какие нужны изменения. Я могу лишь предложить некоторые упражнения, эффективные для нижнего региона груди (внутреннего или внешнего регионов не существует, потому что мышечные волокна идут от своего начала у грудинной кости к месту крепления на плечевой кости). Отжимания на брусьях всегда хорошо помогали всем, кто хотел улучшить низ груди. Во время отжиманий наклони корпус на 45 градусов вперед и следи, чтобы локти расходились в стороны. Начни с отжиманий с собственным весом, чтобы научиться активизировать грудные, а потом добавляй отягощения на пояс. Жимы и разведения рук на скамье с обратным наклоном тоже помогут развить эту область. Можешь попробовать соединить в суперсет эти два движения, используя одну и ту же пару гантелей, или приготовив более тяжелую для жимов.

Ты можешь извлечь пользу из разведений гантелей на наклонной скамье так, как я рекомендую своим клиентам. В этом случае ты ло-

Мастер бодибилдинга

жишься на скамью высоко, чтобы трапеции и плечи выходили за край спинки, и грудь разворачивалась. Еще мне нравится разворачивать кисти наружу, чтобы большие пальцы рук смотрели в стороны. Это хорошее формирующее упражнение для груди. А накачка – это как раз то, что мы любим наблюдать в зеркале во время тренировки. Здорово было бы выглядеть так постоянно, но это невозможно.

Я тренирую грудь и спину в понедельник, а ноги в среду. Хочу начать выполнять мертвые тяги для спины, но боюсь, что они ухудшат мои показатели в приседаниях двумя днями позже. Я никогда не выполнял мертвые тяги с пола и теперь хочу попробовать. Некоторое время я тянул со стопоров на уровне колен и получил хорошие результаты, теперь хочу попробовать поработать в полной амплитуде. Как мне вставить их в свое расписание?

Думаю, тебе лучше продолжить выполнять мертвые тяги со стопоров. Я считаю, что это лучший вариант для бодибилдеров. Если ты пауэрлифтер, то тебе лучше тянуть с пола, потому что это одно из трех соревновательных движений. Но полные мертвые тяги больше прорабатывают ягодичные мышцы, бицепсы бедер и квадрицепсы вместе со спиной. Пока гриф не достигнет уровня коленей работают в основном ноги и низ спины, дальше – уже собственно спина. А еще частичные мертвые тяги более безопасны; когда атлет работает в верхней половине амплитуды, склонность к округлению спины уменьшается. Полные мертвые тяги безопасны, если выполняются с правильной техникой, но этому надо учиться с опытным тренером. Пауэрлифтеры редко получают травмы, потому что учатся технике всех движений у опытных ветеранов. Бодибилдеры же часто сразу берутся за большие веса задолго до того, как овладеют правильной техникой. И последнее преимущество частичных мертвых тяг заключается в том, что ты можешь поднимать гораздо больший вес. Например, человек, тянущий 150 кг, в частичных мертвых тягах поднимет около 250 кг, а это больше нагрузки на широчайшие, трапеции и выпрямители спины, а значит, больший стимул роста.

Несколько лет я играл на барабанах в разных группах, и поэтому внешняя, самая заметная часть левого трицепса у меня почти в два раза больше правого. Выглядит это диспропорционально и мне совсем не нравится. Я тренируюсь в собственном гараже, и у меня мало оборудования – только старое железо. У меня несколько разных грифов, скамья, диски для штанги и разборные гантели. Приходится работать с тем, что имею. Что ты посоветуешь делать для увеличения внешней части трицепса при помощи упражнений, выполняемых одной рукой с имеющимся оборудованием? Мне хочется, чтобы руки были одинаковыми.

Думаю, что смогу помочь тебе. Тебе нужно тренировать трицепсы два раза в неделю с промежутком, как минимум, в 72 часа. Первая тренировка будет базовой и предназначенной для обеих рук. Выполняй четыре сета французских жимов лежа со штангой (с EZ-грифом, если есть) и четыре сета жимов лежа узким хватом, либо отжиманий между двумя скамейками (руки на краю одной скамьи за спиной, а ноги на другой или на стуле прямо перед тобой). Старайся делать 10-12 повторений в каждом сете. Вторая тренировка будет для правого трицепса с акцентом на внешнюю или наружную головку. И снова будет два упражнения в четырех сетах, каждое из 10-12 повторений, то есть всего восемь сетов. Начинай с экстензий правой руки с гантелью из-за головы. Ты можешь стоять или сидеть – как тебе удобно. Добивайся хорошей растяжки трицепса в нижней точке, а в верхней дополнительно поворачивай кисть внутрь и от себя (пронация). Не беспокойся, если амплитуда этого разворота будет не особо большой, не у всех это получается.

Вторым упражнением будут выпрямления правой руки назад стоя в наклоне. В верхней точке ты снова разворачиваешь кисть внутрь (пронация), чтобы в верхней точке ладонь смотрела в потолок, или насколько это возможно в этом направлении, но не форсируй этот поворот. Старайся, чтобы локоть смотрел слегка вверх, – это заставит трицепс активно работать. Самая большая ошибка в этом упражнении – позволить локтю опуститься вниз. В таком случае ты просто качаешь рукой туда-сюда, мало что давая своему трицепсу.

В обоих движениях работай медленно и подконтрольно, никогда не допускай отбива, чтобы облегчить следующее повторение, особенно в экстензиях. Этим ты можешь легко травмировать связки локтевого сустава. Старайся дополнительно стягивать трицепс в верхней точке каждого повторения. Улучшения проявятся уже спустя несколько недель, а примерно через шесть месяцев трицепсы должны сравняться в развитии.

Мастер бодибилдинга

Во время приседаний я потерял концентрацию и травмировал колено. Ты не представляешь, как я об этом жалею. Прошло уже почти два месяца, но каждый раз, когда я поднимаюсь по лестнице, неся что-нибудь тяжелое, колено болит. Я продолжаю тренировать ноги, но с появлением боли сразу же останавливаюсь. Хуже всего обстоят дела с экстензиями, гак-приседаниями и выпадами. В этих движениях я вынужден работать легко до такой степени, что вообще едва нагружаю мышцы. Сколько может длиться процесс восстановления после такой травмы? И что мне сделать, чтобы его ускорить? Знаю, что ты посоветуешь обратиться к врачу, но у него я уже был. Единственное, что он посоветовал, – это отдых, отдых и отдых. Ему ведь все равно, хоть я вообще никогда больше не буду тренировать ноги, но мне хочется сделать их мускулистыми. Теперь же я только вижу, как они съеживаются.

Врачи общей практики не являются специалистами по спортивным травмам; они и не должны ими быть. Они должны знать всего понемногу обо всех заболеваниях, распознать симптомы и – либо лечить тебя, либо отправить к другому специалисту. Поэтому я удивлен, что твой доктор не направил тебя к ортопеду – специалисту во всем, что касается суставов и соединительных волокон. Уверен, что, обратившись к такому специалисту, ты получишь точный диагноз, а также рекомендации – от полного отдыха до хирургического вмешательства. Атроскопия – весьма щадящая процедура, почти не оставляющая шрама, после которой пациент может свободно ходить чуть ли не на следующий день.

Однако твой врач во многом прав – чаще всего именно полный отдых является самым эффективным средством восстановления после травмы. Я не могу назвать тебе сроки, потому что не знаю точного диагноза. В школе у меня была травма колена и затем операция, через несколько недель после которой я уже смог продолжить свои занятия гимнастикой. Но через несколько дней после операции я уже приступил к самостоятельному восстановлению. Я медленно поднимался и спускался по ступенькам, стараясь переносить вес на травмированную ногу. Затем я взял в одну руку гантель, а другой держался за перила. Далее я начал приседать на этой ноге – вначале с собственным весом, а затем с эластичной лентой. Я наступал на ее середину, а концы перекидывал через плечо и удерживал рукой. Позже я даже начал бегать. Наверное, я пропустил всего лишь пару тренировок после операции, и через семь недель мое колено полностью восстановилось. Но прежде чем ты решишь повторить то, что делал я, обратись к специалисту, который поставит точный диагноз и разработает план реабилитации.

Я серьезно тренирующийся атлет, рост – 175 см, вес – 96 кг, и в спортзале я просто зверь. Мне только что исполнилось 17 лет, и я хочу стать больше. Мой максимум в жиме лежа – 175 кг, в приседаниях – 305 кг, в подъемах штанги на грудь – 130 кг. Моя цель – пожать по четыре диска на каждой стороне грифа, и я уже почти достиг ее. У меня 19% жира, но я хочу иметь менее десяти к окончанию школы при весе 100 кг или больше. Что мне делать?

Давай начнем с небольших подсчетов. Сейчас в тебе около 76 кг мышц и 19 кг жира (я немного округлил). Ты хочешь весить 100 кг при 10% жира, то есть иметь примерно 90 кг мышц и 10 кг жира. Это означает, что тебе придется потерять 9 кг жира и набрать 14 кг мышц – и все это за семь месяцев. Реально? Вполне, при условии, что ты используешь кое-какие запрещенные и опасные препараты, чего я совсем не рекомендую 17-летнему парню. Я не хочу дарить тебе несбыточных надежд, поэтому посоветую сосредоточиться на сжигании жира. Ты удивишься, насколько большим и поджарым ты будешь выглядеть. Если ты добьешься 10% жира и при этом сохранишь все имеющиеся мышцы, то каждый скажет, что ты стал больше.

Предлагаю тебе разработать кардиорежим, начав с малого и постепенно увеличивая нагрузки до часа в день на пустой желудок. Устрани из своего рациона всю вредную пищу, держи потребление белка на высоком уровне и принимай только комплексные углеводы – дикий рис, овсянку и тому подобное в умеренных количествах. На тренировках я бы предложил тебе не беспокоиться о величине максимума в одном повторении. Это опасно и никак не поможет тебе построить сухую мышечную массу. Держи число повторений для верха тела на уровне 8-10, а для низа – около 10-20. Сфокусируйся на хорошей форме выполнения упражнений и научись чувствовать работу мышц, а не просто передвигать веса. В твоем возрасте трудно забыть о честолюбии и делать то, что действительно необходимо, но это единственный путь к хорошим результатам. Может быть, ты и не достигнешь поставленных целей к окончанию школы, но в любом случае будешь выглядеть лучше, чем сейчас, когда уберешь весь лишний жир. ***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

Энси Мэннинен (Anssi Manninen)

Гидролизат сывороточного протеина нокаутирует казеин

Высокобелковые диеты вкупе с интенсивными тяжелоатлетическими тренировками дают прирост мышечных размеров и силы (1). Однако не все белки одинаковы. Сывороточный белок считается наилучшим благодаря своему аминокислотному составу (2), к тому же он легко усваивается. Большинство специалистов считают, что гидролизированный (частично расщепленный) белок является лучшей формой белка для бодибилдеров (3,4,5). Он быстро усваивается и значительно поднимает уровень инсулина (3).

В недавнем исследовании, опубликованном в ежемесячнике International Journal of

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Большинство специалистов считают, что гидролизированный (частично расщепленный) белок является лучшей формой белка для бодибилдеров. Он быстро усваивается и значительно поднимает уровень инсулина

Sports Nutrition and Exercise Metabolism, сравнивалось действие различных белков, а именно гидролизата сывороточного белка и казеина (главного компонента молочного белка), на изменение мышечной силы и композиции тела в течение 10–недельной контролируемой программы тренировок с тяжестями (6). Важно то, что в эксперименте пригласили участвовать опытных мужчин бодибилдеров. Они никогда не принимали анаболические стероиды, имели за плечами как минимум два года регулярных тренировок, не получали никаких спортивных пищевых добавок или инъекций в течение восьми недель до начала эксперимента и дали свое согласие на неприменение подобных препаратов в период его проведения.

Ученые использовали так называемый двойной слепой метод, то есть, никто не знал, что именно принимали участники – гидролизат или казеин. В диету, которая уже содержала 1,5 г белка на килограмм массы тела в день, были включены или гидролизат сывороточного протеина, или казеин. Однако это не выразилось в увеличении общего суточного объема потребления белка, так как бодибилдеры заменили белковой смесью один из дневных приемов пищи. Тренировки начались через неделю после изменений в диете и продолжались десять недель. Главной их целью было увеличение максимальной силы и мышечных размеров. Результаты оказались следующими:

1) Группа гидролизата показала значительно больший прирост сухой массы тела, чем группа казеина (5 кг против 0,8 кг). Она же потеряла гораздо больше жировой массы, в то время как группа казеина показала ее увеличение (–1,5 кг против +0,2кг).

2) Группа гидролизата добилась значительно большего увеличения мышечной силы (оцениваемой по результату в жиме лежа, приседаниях и тягах на высоком блоке) по сравнению с группой казеина во всех упражнениях. Более того, при отнесении прироста силы к весу сывороточная группа сохранила свои преимущества над казеиновой.

Подобное действие сывороточного белка можно объяснить его способностью поднимать уровень инсулина и быстро усваиваться. Полученные аминокислоты стремительно отправлялись в мышечные волокна, чтобы запустить протеиновый синтез. Интересно то, что исследование показало и жиросжигающие свойства сывороточного изолята.

Результаты исследования перекликаются с данными, полученными доктором Джоном Бакли (John Buckley), показавшим преимущество гидролизата сывороточного белка над казеином в восстановлении способности мышц к выработке изометрических усилий после эксцентрических сокращений (7).

Выводы

Увеличение мышечной массы на пять килограммов в группе гидролизата сывороточного протеина не такой уж феномен, но очевидно, что высококачественный сывороточный протеин – наилучший источник белка для серьезно тренирующихся бодибилдеров. ***MD***

Ссылки:

1. Tipton KD, Wolfe RR. Protein and amino acids for athletes. J Sports Sci, 2004;22:65–79.
2. Ha E, Zemel MB. Functional properties of whey, whey components, and essential amino acids: mechanisms underlying health benefits for active people (review). J Nutr Biochem, 2003;14:251–8.
3. Manninen AH. Hyperinsulinemia, hyperaminoacidemia and post–exercise muscle anabolism: the search for the optimal recovery drink. Br J Sports Med, 2006 Sep 1; [Epub ahead of print].
4. Pasquale MG. Protein foods vs. protein and amino acid supplements. In: Amino Acids and Proteins for the Athlete The Anabolic Edge, Boca Raton, FL: CRC Press, 1997, pp. 89–98.
5. Bucci LR, Unlu L. Protein and amino acid supplements in exercise and sport. In: Wolinsky I, Driskell JA, eds. Energy–yielding Macronutrients and Energy Metabolism in Sports Nutrition, Boca Raton, FL: CRC Press, 2000, pp. 191–212.
6. Cribb PJ et al. The effect of whey isolate and resistance training on strength, body composition and plasma glutamine. Int J Sports Nutr Exerc Metab, 2006;16:494–509.
7. Buckley JD et al. A novel hydrolysate of whey protein isolate enhances isometric muscle torque following eccentric exercise. International Society of Sports Nutrition Conference Proceedings, 2006.

Вооружен и очень опасен!

Маркус Рул тренирует руки

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

В 2004 году Маркус Рул как метеор ворвался в первую пятерку участников турнира «Мистер Олимпия» и получил голоса команды MD в виде награды Freakazoid Award и чека на 10000 долларов. Ровно через год, за день до «Олимпии–2005» мы с женой вышли из своего номера в отеле в Орлеане. Перед дверями лифта мы увидели знакомую громадную фигуру в кожаном пиджаке. Моя жена шепнула: «Этот парень похож на Маркуса Рула».

«Дорогая, это и есть Маркус Рул», – ответил я, на что моя супруга удивленно подняла брови. Маркус не выглядел таким огромным, как обычно. То же самое можно было сказать и о его жене Симоне, тоже участнице соревнований по бодибилдингу. Бодибилдеры вообще не отличаются особой веселостью в день перед выступлением, но Маркус выглядел особенно подавленным и усталым, как будто соревнования уже закончились, и он проиграл. Похоже, ему не нужен был хрустальный шар, чтобы понимать, что так оно и случится.

2005 год: серия неприятностей

Для Маркуса 2005–й начался удачно. Как уже было сказано, он вошел в первую пятерку на «Олимпии». Он женился на своей давней подруге Симоне, и они переехали в прекрасный новый дом в пригороде Франкфурта. Рул начал переговоры о покупке местного спортзала неподалеку от Кельстербаха, где он тренировался, и приступил к съемкам своего тренировочного DVD «Сделано в Германии».

Первым неприятным звоночком стал весенний мандат IFBB, информирующий атлетов о том, что с этого момента выпирающие животы будут наказываться снижением очков, а поощряться – V–образная форма торса и приятные эстетические формы. Директива эта, адресованная нескольким атлетам, которых критиковали за широкие талии, в том числе и Густаво Баделлу, поставила Маркуса между молотом и наковальней. «Я всегда был знаменит своими размерами, а не красотой те–

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

ла, – говорит он. – С какой стати я должен менять свое телосложение?».

Казалось, у него не было шансов. Тем не менее, Маркус сделал все, что мог. Он снизил нагрузки в большинстве упражнений и увеличил число повторений в надежде, что за несколько месяцев это поможет ему сделать фигуру более стройной. «С самой первой тренировки в моей жизни я всегда работал на массу и мышечную плотность. Подъем все больших и больших весов был единственной моей целью, и теперь мне нужно было все это забыть», – вспоминает он.

В конце августа кровотечения из носа, которыми он страдал время от времени, обострились. Визит к врачу принес неприятные известия. «Годами я использовал спрей для носа, чтобы облегчить дыхание во время простуд. Ведь невозможно тяжело тренироваться, когда у тебя плохо дышит нос». Со временем использование спрея сгладило мембраны носовых проходов, и теперь требовалась операция. Она отняла существенную часть времени на подготовку к «Олимпии».

Тем не менее, вплоть до последних дней перед «Олимпией–2005» Маркус считал свои шансы на первую пятерку совсем неплохими, а потребовавшаяся дополнительная дырка в ремне подтверждала, что ему удалось уменьшить талию, к чему и призывала IFBB. Его размеры, как и ожидалось, слегка уменьшились, но ведь он и не имел возможности тяжело тренироваться в тот год. Вплоть до самой углеводной загрузки кондиция Маркуса была отличной. «А потом все пошло очень плохо, – вспоминает он. – Моя спина

начала заплывать, ноги стали и того хуже, вены почти невозможно было найти».

Худший кошмар бодибилдера настиг Маркуса – организм задержал воду. Попытки срочно исправить ситуацию только усугубили проблему – Маркус становился все более плоским. Когда в субботу вечером он вышел на сцену, реакцией публики было: «Что стряслось с Маркусом?!» Плоский и гладкий, он занял худшее место в своей жизни – пятнадцатое.

Монстр массы возвращается

Несмотря на поражение, Маркус Рул нашел в себе силы все изменить в 2006 году. Маркус направил свои силы на восстановление былой формы. Его вес в межсезонье достиг рекордных показателей – 155 кг при росте 180 см. «Мне кажется, облегчение тренировок в 2005 году отлично сработало, позволив моему организму выйти на новый уровень», – говорит он.

Рул получил квалификацию для «Олимпии», с трудом оторвавшись от Пако Батисты на соревнованиях в испанской Санта-Сусанне, а затем прибыл в Лас-Вегас плотным и рельефным и с весом в 130 кг. Это был второй вес среди олимпийцев после Ронни. Хотя он надеялся занять место не ниже восьмого, первая десятка тоже была бы неплохим результатом. «Это была очень трудная «Олимпия». Многие ребята вышли на сцену в своей наилучшей форме и горели желанием отобрать титул у Ронни. Я же был рад хотя бы показать всем, что прошлый год был ошибкой».

Готов к битве

В тот год все мы были рады возвращению Маркуса. Фотограф MD Пер Бернал запечатлел Маркуса на следующий день после его триумфального возвращения во время тренировки рук. Давайте же посмотрим эту легендарную съемку!

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

GASP

GASP

GASP
GASP
GASP

Бицепсы

Хотя бицепсы Рула не так часто привлекают внимание прессы, на самом деле они – одни из лучших в нашем спорте. Взгляните на это превосходное сочетание пика и длины. В межсезонье их объем достигает 57 см в «холодном» виде и 60 см – в накачанном. Маркус говорит, что у него нет никаких секретов особой накачки рук, которые могли бы помочь другим достичь таких же результатов. «Надо просто тренировать руки тяжело. Вот и все, что я могу сказать».

Кистевые ремни

Маркус никогда не тренирует руки без кистевых ремней, что советует и всем читателям MD. «Руки, как и все остальное, могут заметно вырасти в результате тяжелых тренировок, но запястья всегда остаются теми же. С ростом мышечной массы они испытывают все больше нагрузки, и в результате, если не позаботиться об их фиксации, можно заработать себе серьезные травмы». Кистевые ремни помогают не только застраховаться от травм, но и дают уверенность при подъеме тяжелых весов.

Сгибания рук с EZ-грифом

Надо отдать должное Маркусу – у него одна из лучших техник выполнения этого упражнения среди всех виденных нами бодибилдеров. Он не подбрасывает вес и не помогает себе корпусом, а его темп медленнее, чем у кого-либо, с четким акцентом на сократительном сегменте каждого повторения. В последние годы он часто использовал тренажеры, но теперь вернулся к основам, которые когда-то помогли ему построить супермассу. «В 2006 году я использовал свободные веса чаще, чем когда-либо за последние пять лет, – говорит он, – и ощущения были просто отличные. Правильно тренировать мышцы и добиваться хорошей накачки со свободными весами тяжелее, но и результаты намного лучше».

Сгибания рук со штангой вновь заняли свое место в про-

грамме Рула. В молодые годы он доходил до 102 кг, но теперь считает, что 85 кг вполне достаточно. Маркус не ограничивает себя в количестве сетов или повторений, но руководствуется ощущениями и инстинктом. Он может выполнить сет или два из 20 повторений для разминки и оттачивания траектории, а затем сделать от трех до шести сетов из 8–15 повторений. В конце сетов он может допустить некоторое ухудшение формы,

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

но лишь для выполнения последних двух–трех самых важных повторений. В сгибаниях рук со штангой он не старается прижимать локти к бокам. «Я знаю, что это – требование хорошей формы, но у меня возникают неприятные ощущения в плечах», – объясняет он.

Попеременные сгибания рук с гантелями

Другим упражнением, которое в 2006 году Маркус выполнял постоянно, были попеременные сгибания рук с гантелями. Он уверяет, что мог бы взяться и за 50–килограммовые гантели, но никогда не шел по этому пути. «Даже Ронни или Джей никогда не работают с гантелями тяжелее 30 или 40 кг, – говорит он. – Я всегда стараюсь выполнить по шесть повторений каждой рукой».

Как и во всех остальных упражнениях, он всегда начинает с легких весов и высоких повторений – 20–25 кг и– 15–20 повторений каждой рукой. «Некоторые говорили мне, что я слишком долго разогреваюсь, но это глупость. Каждый, кто хоть раз получал травму, знает, что лучше переусердствовать в разминке, чем недобрать. Кроме того, высокие повторения улучшают качество мышц, а это тоже немаловажно».

Концентрированные сгибания

Раньше Маркус предпочитал тренажеры для развития пика бицепса, но последнее время больше налегает на работу со свободными весами. «Тут много общего с тренажером, потому что локоть зафиксирован, и ты не можешь читинговать. Это упражнение отлично изолирует бицепсы». Маркус берет около 20–40 кг и работает в 12–15 повторениях в четырех или пяти сетах. Общее число подходов для бицепсов часто превышает 25, но очевидно, что высокие объемы отлично срабатывают для Рула.

GASP

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Сгибания одной руки хватом «молоток»

На первый взгляд это – то же самое, что концентрированные сгибания, но если обратить внимание на положение кисти, то можно понять, что Маркус на самом деле нагружает брахиалис. В положении сидя форма этого упражнения получается гораздо более строгой. «Я выполняю их в конце тренировки на бицепсы, поэтому, если я встану, то, скорее всего, начну читинговать, – говорит Маркус. – А так у меня ничего не получится».

GASP

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

Трицепсы

С бицепсами у Рула никогда не было проблем, а вот трицепсы доставляли ему немало беспокойства с самого первого дня тренировок. При ближайшем рассмотрении можно заметить, что трицепсы Рула не обладают такой же полнотой и округлостью, как бицепсы. «Я думаю, что трицепсы – это наименее развитая часть моего тела, – говорит Маркус. – Они выглядят так плохо потому, что бицепсы слишком большие, а плечи слишком широкие. По сравнению с ними трицепсы – отстающая часть». Впрочем, это не остановило Маркуса. «Вообще-то, я люблю тренировать трицепсы больше, чем что-либо еще, – признается он. – Я постоянно пробую новые техники или упражнения – все, что может заставить их вырасти. Они очень упрямы, но выглядят уже лучше».

Маркус тренирует трицепсы настолько тяжело, что порвал один из них и вынужденно пропустил «Олимпию» в 2003 году. С тех пор он весьма осторожен и особенно следит за тем, чтобы не допускать отбива в нижней точке таких движений, как французский жим лежа и экстензии гантелей над головой. «С порванным трицепсом вообще невозможно тренировать верх тела, –

Соревновательная карьера Маркуса Рула

1997	Grand Prix Germany (профессиональный дебют)	10 место
1998	Night of Champions	9 место
1999	Night of Champions	4 место
1999	Mr. Olympia	12 место
1999	Grand Prix England	7 место
1999	World Pro Championships	7 место
2000	Toronto Pro Invitational	1 место
2000	Night of Champions	2 место
2000	Mr. Olympia	7 место
2000	Grand Prix England	5 место
2000	World Pro Championships	5 место
2001	Mr. Olympia	14 место
2002	Night of Champions	1 место
2002	Toronto Pro Invitational	2 место
2002	Mr. Olympia	8 место
2003	Arnold Classic	3 место
2003	Maximus Pro Invitational (Италия)	2 место
2004	Arnold Classic	5 место
2004	Grand Prix Australia	3 место
2004	Mr. Olympia	5 место
2004	Grand Prix England	4 место
2004	Grand Prix Holland	5 место
2005	Mr. Olympia	15 место
2006	Santa Susanna Pro	2 место
2006	Mr. Olympia	8 место
2006	Grand Prix Austria	3 место.

говорит он. – Поэтому с трицепсами надо быть особенно осторожным!»

Экстензии одной руки из-за головы

Это упражнение стало ключевым для Маркуса в 2006 году. «Я приступаю к нему только после очень тщательной разминки в жимах вниз на блоке, – предупреждает Рул. – Это очень хорошее упражнение, потому что только в нем можно добиться наилучшей растяжки трицепса в нижней точке. Я очень верю в то, что растяжка и сокращения подстегивают мышечный рост».

Обычно Рул выполняет пять или шесть сетов из 10–15 повторений для каждой руки, начиная с 15 кг и доходя до 30 или 35 кг.

Другие упражнения для трицепсов

Среди других упражнений, иногда включаемых в тренировку, – французские жимы сидя на наклонной (одно из любимейших упражнений Густаво Баделла) и различные вариации жимов вниз на блоке. В работе на блоке Маркусу нравятся жим вниз со стандартной или V-образной рукояткой, жимы вниз узким хватом (имитация жимов лежа на скамье с обратным наклоном) и жимы вниз с веревочной рукояткой. Последнее упражнение часто используется в конце программы и выполняется в высоком числе повторений (20–30), чтобы добиться рвущей кожу накачки. «Мои трицепсы смотрятся хорошо только, когда они накачаны, – смеется Маркус. – Я перепробовал уже столько вариантов трицепсовых тренировок, но они отказываются расти. Вот этого я никак не могу понять. Я нагружал их дважды в неделю в надежде вызвать рост, я пытался пару недель тренироваться с очень легкими весами, но в результате потерял два сантиметра. Поэтому я вернулся к моим тяжелым тренировкам – думаю, они работают лучше. Но нужно быть осторожным». *MD*

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

Тренировочный сплит*

Понедельник: грудь
Вторник: спина
Среда: трицепсы
Четверг: бицепсы
Пятница: ноги
Суббота: плечи
Воскресенье: отдых.

*Трапеции нагружаются дважды в неделю, а икры – трижды и всегда с утра. Пресс тренируется каждый третий день. Кардио – 30 минут каждый тренировочный день в межсезонье и увеличивается до 70 минут во время подготовки к соревнованиям.

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

Исповедь Ли Приста

Ли Прист (Lee Priest)

Нужно ли чередовать тяжелые и легкие тренировки, или лучше работать тяжело на каждой? Мне кажется, ты всегда тренируешься максимально тяжело. Надо ли комбинировать высокое и низкое число повторений, или лучше придерживаться определенного диапазона?

Похоже, причиной вопроса стал мой последний DVD. Просматривая его, легко поверить, что так тяжело я тренируюсь всегда, но это не так. Я руководствуюсь инстинктом и своим самочувствием в день тренировки. Если энергии много, и я чувствую силу, то работаю максимально тяжело в низком числе повторений. Кроме того, рабочие веса определяет присутствие напарника. Если его нет, то я не рискую слишком нагружать штангу. В какой-то день я могу быть не в духе, поэтому, опасаясь травмы, тоже не налегаю на веса. Беру что-нибудь полегче и заставляю вес чувствоваться тяжелее путем волевого сокращения мышц во время повторений.

Любой, кто настаивает на тяжелых тренировках каждый раз и не слушает сигналы своего организма, рано или поздно получит травму. К слову о травмах – я получил парочку за последние пару лет, что заставило меня ненадолго облегчить нагрузки. Пока болел локоть, мои рабочие веса в жимах для груди, плеч и трицепсов оставались почти смешными. Однако, работая медленно и дополнительно сокращая мышцы во время повторений, я все же умудрился не потерять мышечных размеров. Я уверен в пользе комбинирования различного числа повторений. Я могу реально тяжело поработать в жимах гантелей на наклонной – в нескольких сетах из 6–10 повторений, а потом пожать от груди сидя в тренажере – в 12–15 повторениях.

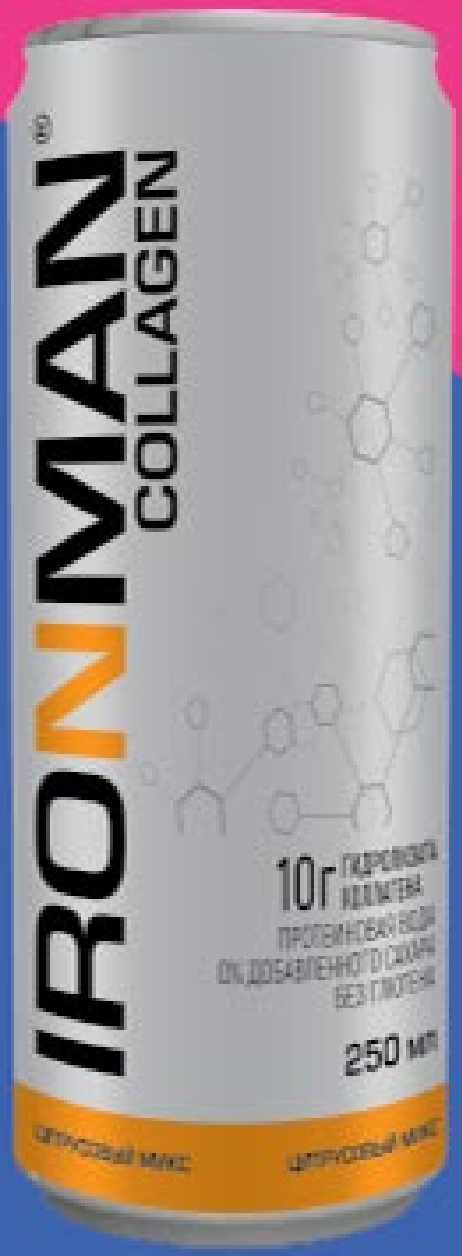
Я редко берусь за экстремально низкие повторения, особенно во время тренировки ног. Мне кажется, что для шокирования этих мышц нужны высокие повторения. Однажды я выполнил сет из 1000 повторений в жимах ногами с весом в 250 кг! Это заняло почти полчаса, и многие сочли бы меня сумасшедшим, но зато ноги болели целую неделю. Уверен, они здорово выросли после такой тренировки. Для поддержания интереса нужно время от времени совершать безумства. Когда ты тренируешься две трети своей жизни, многое становится чересчур обыденным. Люди часто упускают и психологическую важность смены упражнений и/или диа-

its not revenge

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

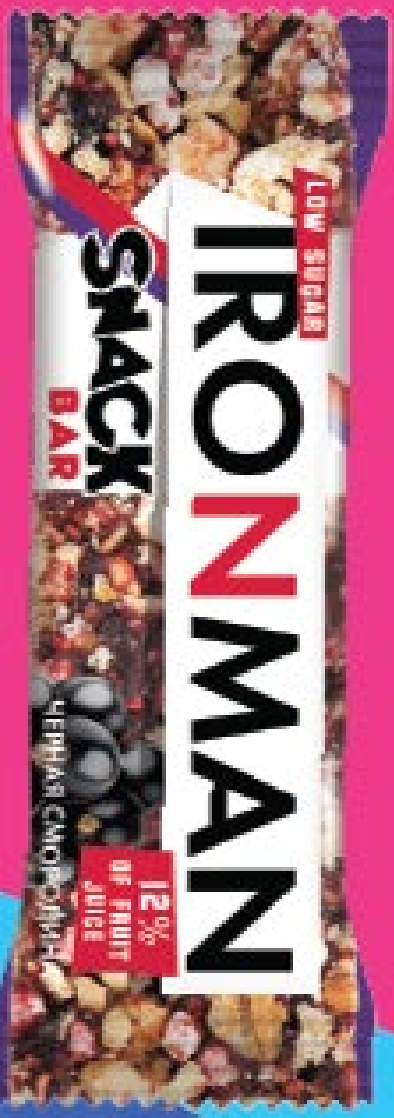


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



Исповедь Ли Приста

пазона повторений. Но ведь если тебе наскучили тренировки, ты никогда не сможешь вложить в них максимум усилий.

Ты известен своей любовью к меню ресторанов KFC в межсезонье. Как ты думаешь, так ли уж важен «чистый» протеин в диете? Иными словами, можно ведь иногда взять немного жареных куриных крылышек, а не постоянно питаться грудками без кожицы? Фастфуд гораздо удобнее и вкуснее, но не вреден ли он для мышц?

Белок есть белок, и я не думаю, что для синтеза мышц важно, откуда он получен. Блюда в KFC, конечно, перегружены насыщенными жирами и солью, зато они могут стать спасением для слишком худых людей, неспособных набрать вес, что бы они ни ели. Если же у тебя средний по скорости метаболизм, и ты опасаешься лишнего жира, то лучше держаться подальше от фастфуда. Конечно, когда не умеешь готовить или некогда это делать, или не хватает денег на хорошие рестораны, можно отправиться и в «Макдоналдс». Но при подготовке с к соревнованиям придется забыть всю эту роскошь на несколько месяцев.

Я хочу сделать себе татуировку. У меня еще не такие размеры, как у тебя, но я надеюсь, что будут. Может ли татуировка растянуться вслед за увеличением мышечных размеров? Ты довольно давно набил эмблему Супермена, и с тех пор твои плечи увеличились. Исказился ли рисунок?

Не думаю, что мои плечи особо увеличились со времени нанесения татуировки. Все последние годы я оттачиваю форму своих мышц, но большую их часть я набрал до того, как сделал первую татуировку. Тем не менее, я знаю, что кожа не растянется до такой степени, как ты думаешь. Отдельные области растягиваются сильнее, другие – меньше. Например, ты редко увидишь у бодибилдеров растяжки на заднем дельтоиде. В общем, тебе не о чем беспокоиться.

Зная тебя как человека, отвечающего за свои слова, хочу спросить следующее. Что ты можешь сказать относительно той давнишней рекламы с твоими снимками «до и после», где ты предстал просто ожиревшим в межсезонье и потом в соревновательной форме, как бы показывая, что все это – работа рекламируемого жиросжигателя? Я понимаю, что тебе нужно оплачивать счета, но меня бесит, когда профи дурачат своих поклонников, впаривая им дорогущие добавки.

Если тебе станет от этого легче, то скажу, что у меня был трехлетний контракт с производителем этого жиросжигателя, который я разорвал уже через восемь месяцев. Мне не понравилось, как они использовали мои фотографии, хоть я и получил за них 10000 долларов (о, деньги – вы зло!). Я никогда не применял их продукцию. Я сильно набрал вес в межсезонье и готовился к соревнованиям без использования каких-либо жиросжигателей, о чем отлично знали все мои фанаты. При подписании контракта я сказал, что не хочу, чтобы они лепили мое имя на продукт, в эффективность которого я совсем не верю. Мы можем вместе поработать над его улучшением, но продукт должен быть эффективен, иначе я не хочу с ним связываться – так я заявил. Реклама гласила: «Результат – нетипичный», и это правда. Если ты тренируешься и «диетишься» как сумасшедший, делаешь кучу аэробики, а затем добавляешь препараты, строящие мышцы или сжигающие жир, то, конечно, и ты сможешь добиться такого результата.

Когда ты прекратишь тренироваться, и в какой форме ты намерен оставаться? Я знаю, что ты любишь поесть. Собираешься ли стать «толстым и счастливым» или будешь поджарым? Хочешь ли остаться таким же большим и сильным? Обидно будет видеть тебя превратившимся в обычного парня.

Честно говоря, я даже не знаю, и если откровенно, мне на это наплевать. Я намерен делать, что делаю, до тех пор, пока хватит здоровья и будет крыша над головой. Бодибилдинг – единственный вид спорта, о котором люди думают, что ты будешь оставаться все в той же форме

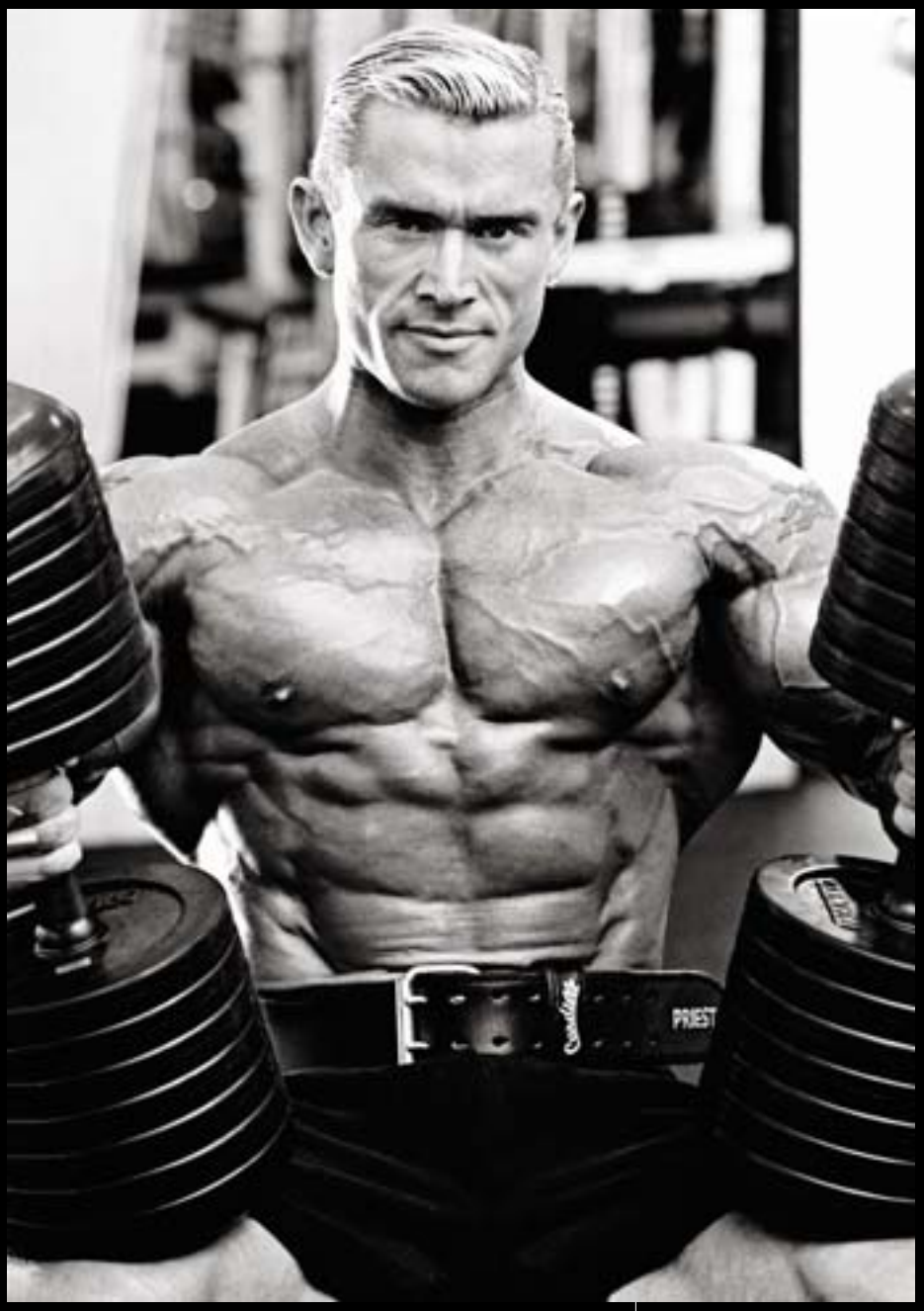
XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Исповедь Ли Приста



всю жизнь. Когда баскетболисты уходят из спорта, никто не ожидает, что они все также будут прыгать до кольца и демонстрировать потрясающую спортивную форму. Почему? Так они же на пенсии! Они доказали все, что требуется, в свои звездные годы, и теперь переключились на другие вещи.

Поэтому я смеюсь над идиотами, которые выкладывают в интернет фотографии «сдувшихся» Дориана Иейтса или Кевина Леврона и пишут о них всякую чушь. Дориан выиграл «Олимпию» шесть раз и все это время был лучшим в нашем спорте. Кевин победил на более чем 20 профессиональных турнирах, обойдя почти каждого из нас хотя бы раз. Никому из них уже не надо ничего доказывать. Особенно тем завистникам, которые еще сидели на горшках, когда эти ребята были в зените своей славы.

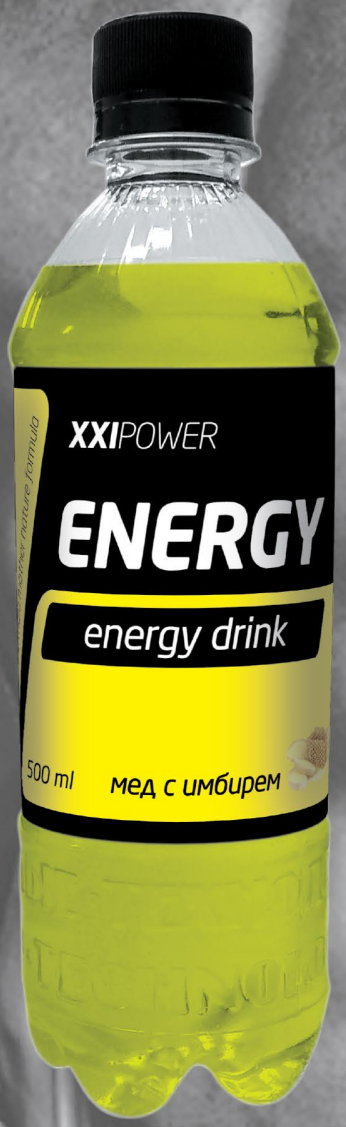
Когда уйду я, то, конечно же, продолжу тренировки, потому что я люблю тренироваться и умею это делать лучше всего. Если я не преодолеваю себя, то чувствую себя не на все сто. Но я не думаю, что смогу долго тренироваться так же тяжело – может быть, пару лет, четыре года в лучшем случае. Всевозможные боли и проблемы с суставами постепенно одолевают меня после тридцатого дня рождения. Я тренируюсь уже более 20 лет. У организма есть свои пределы.

Что касается веса, то я не собираюсь набирать массу, опасную для работы сердца. Но если ты думаешь, что я буду беспокоиться о шести кубиках и рифленых ягодичных, то ты ошибаешься.

Не думаю, что я когда–нибудь буду выглядеть как нормальный человек. Даже если я потеряю какой–то процент своих нынешних размеров, я все равно буду больше, чем любой средний посетитель спортзала. Да и татуировка на лице гарантирует, что люди всегда будут смотреть на меня как на ненормального! ***MD***

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

СПИНА ПОБЕДИТЕЛЯ

Виктор Мартинес тренирует самую важную часть своей фигуры

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

Как сказал – так и сделал

Я разговаривал с Виктором Мартинесом за пять дней до последней «Олимпии». Он был настроен оптимистично и сказал мне, что собирается выступить в самой лучшей своей форме за всю спортивную карьеру. Он даже допускал, что может занять первое место. Мало кто из бодибилдеров не наговорит о себе накануне соревнований того же самого. Увы, нечасто бывает, чтобы слово бодибилдера не расходилось с делом. Виктор Мартинес привык отвечать за однажды сказанное – он не обманул ни себя, ни зрителей, и вышел на помост как раз таким, каким мы ждали его все эти годы. Его фигура была рельефнее и жестче, чем прежде, даже его ягодичные впервые в жизни были четко прорисованы и сепарированы. Со своей новой массой, формой и структурой он взлетел на третье место, опередив таких серьезных соперников, как Декстер Джексон, Мэлвин Энтони и Густаво Баделл.

Будущий Мистер Олимпия

Еще в 2005 году Ронни Коулмэн на своей пресс-конференции перед турниром «Мистер Олимпия» заявил, что его закон-

VALEO

ным преемником должен стать Виктор Мартинес. Тогда глаза у всех присутствующих округлились от удивления. Мы подумали, что магический кристалл Ронни немного затуманился. Конечно, следующим должен был стать Джей Катлер! Он жил и дышал бодибилдингом 24 часа в сутки как железный монах; единственное, что он видел перед собой, – это вожделенную золотую статуэтку любой ценой. Виктор казался более человечным. Впечатление подчеркивали и его проблемы с законом, и трудности с вхождением в соревновательную форму, необходимую для победы на соревнованиях такого уровня. Виктор, скорее, казался одним из тех ребят, которые могли бы выиграть хотя бы одну «Олимпию», но так и не добились успеха – вспомним Шона Рэя, Флекса Уиллера, Ли Лабраду, Рика Гаспари или Кевина Леврона.

Однако теперь я думаю, что к предсказанию Ронни можно было отнестись и посерьезнее. На чем строилась уверенность Коулмэна? Джей Катлер – суперспортсмен, никто не спорит, но если говорить о том, чья фигура ближе к идеальной, такой, какой мы не видали со времен Флекса Уиллера, то это Мартинес.

Тогда, четыре года назад Мартинес стал только третьим. Другая судейская коллегия, более склонная к оценке эстетики и формы, возможно, поставила бы Виктора на первое место. Согласно стандартам IFBB 2005 года, его фигура – с широкими плечами и широчайшими мышцами спины при узкой, точеной талии – и есть идеал нашего спорта.

Спина, которая почти победила

Главным оружием Виктора в тот сезон была невероятная спина. Она, может, была и не такой толстой, как у Ронни или Джея, но ее конус производил потрясающее впечатление. При весе в 112 кг объем талии Виктора в соревновательной кондиции составил 78 см! У Катлера на добрых 15 кг больше при том же росте, но конус при этом явно не лучший. Да и талия у Катлера шире на 10–15 см. А когда речь заходит о детализации, то наш Виктор становится просто неодолимым соперником. Сепарация и прорисовка его спины в позе «двойной бицепс сзади» напоминает карту рельефа Гималаев.

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

Виктор об этом знает, но все еще не доволен ее развитием. «Мне хочется больше толщины, больше детализации – больше всего, – смеется он. – Всегда есть пути для совершенствования. Ведь если бы их не было, тогда что мотивировало бы мои тренировки?»

Фундамент мощной спины

Задолго до того, как Виктор притронулся к железу, он уже начал тренировать спину. «Я подтягивался постоянно, на всем, что могло выдержать мой вес, – говорит он. – На баскетбольной корзине, на ветках деревьев и дома в дверном проеме. Мы с братом даже устраивали соревнования, кто больше подтянется. Клянусь, бывали дни, когда я подтягивался по 500 раз в сумме».

Когда в подростковом возрасте Виктор познакомился с бодибилдингом, то узнал, что кроме подтягиваний существуют и другие способы развития спины, и добавил в свою программу мертвые тяги и тяги штанги в наклоне. Виктор признается, что и у него ушло немало времени, прежде чем он начал нагружать спину соразмерно другим, более эффектным мышечным группам. «Тогда все хотели хорошего жима лежа и больших рук, и я тоже поначалу сосредоточился на этом, – вспоминает он. – Но как только я в первый раз выступил на соревнованиях, то сразу же понял, насколько важно выглядеть со спины не хуже, чем спереди. С тех пор я очень много усилий вкладываю в тренировку спины».

Тренировочный стаж Виктора уже более 18 лет, и все эти годы он представляет собой соединение тяжелых упражнений со свободными весами и работы на блоках и тренажерах. Вот какими упражнениями Виктор Мартинес построил спину олимпийского калибра.

Подтягивания на перекладине

Как мы уже упоминали, Виктор подтягивался, по крайней мере, за год до того, как начал тренироваться с тяжестями. «В 14 лет у меня был турник в дверном проеме, и я как сумасшедший подтягивался на нем каждый день после школы. Уже через пару месяцев я мог выполнить 50 подтягиваний и просил брата повисеть у меня на талии, чтобы я подтягивался с ним. По достижении отказа он отпускал меня, и я продолжал выполнять повторения».

Виктор не забыл, какая тяжелая работа позволила ему построить фундамент будущей ширины и размеров спины. Вот почему он до сих пор продолжает подтягиваться. Сегодня подтягивания стоят первыми в его программе тренировки спины, но теперь он считает их скорее разминкой, чем собственно упражнением. «Подтягивания – лучший способ подготовки спины к тяжелой тренировке, ведь в них работают широчайшие, бицепсы и задние дельтоиды», – говорит он.

Поскольку это всего лишь разминка, он не добавляет дополнительного отягощения. К тому же в последние годы он весит около 125 кг при росте 175 см, что само по себе большая нагрузка. Виктор начинает с подтягиваний широким хватом, выполняя три сета из 12 повторений. И это далеко не те рывковые движения, которые многие называют подтягиваниями. Он начинает каждое повторение из полного виса, растягивающего широчайшие, а затем поднимается вверх до касания перекладины грудью, стягивая лопатки и замирая на секунду в верхней точке, перед тем как начать медленно опускаться. Далее обычно следуют 2–3 сета подтягиваний узким хватом снизу. Как только с подтягиваниями покончено, он готов к железной атаке на спину.

Мертвые тяги

Когда Виктор выступил на соревнованиях в возрасте 19 и 20 лет и не занял там ожидаемого места, он решил, что ему нужно больше размеров, и на целых два года переключился на пауэрлифтерский стиль тренинга. За это время жимы лежа, приседания и мертвые тяги позволили ему серьезно увеличить мышечную массу.

По совету ветеранов бодибилдинга он забросил мертвые тяги, как только вернулся к соревнованиям по бодибилдингу, но очень скоро понял, что это было ошибкой. «Спустя несколько месяцев я оценил свою спину в зеркале и понял, что она уже не выглядит такой толстой, как раньше. Похоже, она сдулась. И тогда я подумал, что все обладатели огромных спин всегда выполняли мертвые тяги. Это ключевое упражнение для построения спины». Виктор вернул тяги в свою программу. «Я знаю, что тяжелые мертвые тяги могут расширить талию, и особенно косые мышцы живота, но другого выхода нет».

Выполняя мертвые тяги, Виктор не прибегает к модным версиям тяг со стопоров или с уровня колен. «Я тяну прямо с пола, – говорит он. – Я всегда так делал. Тяги в пол–амплитуды я не очень хорошо ощущаю, и, давайте будем честными, делать их намного легче. Я же считаю, что самый тяжелый способ выполнения любого

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

упражнения является и самым эффективным».

Виктор разминается с одним, двумя и тремя дисками на каждой стороне грифа в десяти повторениях, а затем приступает к первому рабочему сету из 10 повторений с 200 кг. Затем он переходит к 225 кг в двух сетах из 10 повторений, в последнем подходе используя кистевые лямки для фиксации запястий.

Хват всегда сверху, обеими руками. «Смешанный хват или разнохват – это для пауэрлифтеров, потому что им нельзя использовать кистевые лямки на соревнованиях, – объясняет Виктор. – Бодибилдерам же нужен одинаковый хват, чтобы распределить нагрузку равномерно по всей спине».

В межсезонье Виктор выполняет свой последний сет с шестью дисками на каждой стороне грифа, но дальше ему идти не нужно. «Я работаю в полной амплитуде и сокращаю мышцы спины в верхней точке, плюс – стараюсь выполнять по десять повторений. Мне не нужны рекорды, мне надо просто как следует нагрузить спину. Тяги 400 кг я оставлю настоящим монстрам, таким как Ронни и Джей».

Тяги гантели в наклоне

Далее Виктор переходит к работе над толщиной широчайших мышц спины. В тягах в наклоне он чередует штангу и гантель. В тягах гантели он поднимается до 82 кг в восьми

повторениях, но обычно работает с гантелями весом в 55, 60 и 65 кг в 8–12 повторениях. Виктор тянет гантель до отказа вверх, сокращая широчайшую мышцу спины в верхней точке. Тяги гантели он предпочитает штанге по соображениям безопасности. «Как-то я округлил спину в тягах штанги в наклоне и получил серьезную травму. Выполнение тяг одной рукой позволяет сохранять более жесткую позицию».

По этой же причине в последнее время он больше работает в тренажере для тяг сидя и меньше со штангой.

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Тяги вниз на высоком блоке

Хотя в качестве разминки уже были подтягивания, Виктор возвращается к похожему движению. В большинстве случаев он тянет широким хватом к груди. «Это движение действительно делает широчайшие мышцы шире, но для этого надо добиваться хорошей растяжки между лопатками, когда рукоятка поднимается вверх».

Тяги вниз за голову

Современные бодибилдеры задвинули тяги за голову в дальний угол – из-за опасности этого упражнения для плеч. «Я согласен: если ты тянешь большие веса, то опасность есть, – говорит Виктор. – Но я выполняю их в конце тренировки

с небольшим весом и в высоком числе повторений, около пятнадцати. Тяги за голову нагружают множество мелких мышц верха спины, таких как ромбовидные, большие и малые круглые. Их очень хорошо видно в позе «двойной бицепс сзади».

Тяги вниз на блоке узким хватом

Это финальные тяги на блоке в тренировке спины. «Тяги узким хватом нагружают нижние отделы широчайших мышц – очень важную область». Виктор очень давно сделал такие тяги обязательными в своей программе. При этом он использует различные рукоятки.

Тяги к поясу сидя

Находясь в предсоревновательном режиме, Виктор добавляет в программу три сета тяг к поясу на низком блоке. «Это для большей детализации. Мне нравится удерживать мышцы в сокращении на пару секунд в каждом повторении». Виктор может тянуть на блоке или в тренажере «Хаммер». В любом случае он выполняет четыре сета из 12–15 повторений.

«Кобра» в кроссовере

Это старое упражнение Виктор заимствовал у одного ветерана, пик славы которого пришелся на 60–70-е годы. «Удивительно, сколько разных секретов, которые знали наши предшественники, мы совершенно забыли. Спина – это очень сложная структура, которая может работать под самыми различными углами, правильно? И в этом упражнении есть один такой угол, о котором многие и не подозревают».

Обычно это упражнение возникает в тренировках Виктора перед соревнованиями. Движение начинается как сгибания рук в кроссовере в позе «двойной бицепс», но вместо того, чтобы сгибать руки, он тянет локти вниз к бедрам. Поскольку это последнее упражнение, Виктор выполняет три сета из 15–20 повторений.

Вот и все, что делает Виктор Мартинес для развития конуса своей спины. Он очень доволен тем, что он попал в тройку «Олимпии», проиграв всего лишь Ронни и Джею, и предвкушает скорый реванш. «Если ты фаворит, все равно не стоит расслабляться. Однажды кто-то может прийти и забрать твой титул». *MD*

Тренировочный сплит*+

День 1: ноги
День 2: грудь и бицепсы
День 3: спина и трицепсы
День 4: плечи.

*Отдых берется тогда, когда в нем есть потребность. Иногда через 3–4 дня, а иногда и через неделю.
+ Каждые две недели проводится день ног – тренировка только квадрицепсов. Бицепсы бедер переносятся в тренировку спины. Каждую третью неделю руки нагружаются в отдельный день, а не вместе со спиной или грудью.

Соревновательная история

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

Создатель профессионалов

Хэни Рэмбод (Hany Rambod)

Вспоминая «Олимпию-2006»

В 2006 году на очередном турнире «Мистер Олимпия» восьмикратный обладатель самого важного титула в мире бодибилдинга Ронни Коулмэн был уверен в том, что он с легкостью одержит новую победу. Коулмэн уже повторил рекорд Ли Хейни из восьми побед и собирался завоевать награду в девятый раз. Его ближайший соперник Джей Катлер, занимавший второе место четыре года подряд, тренировался как одержимый, чтобы не допустить новой победы Ронни. Но настоящая причина, по которой Коулмэн проиграл в тот год, была вовсе не в его форме. Как случилось, что Мистер Олимпия лишился короны? Свои заметки о турнире «Мистер Олимпия–2006» читателям MD предлагает тренер профессионалов и наш постоянный автор Хэни Рэмбод.

Как двухдневный формат повлиял на результаты

После «Олимпии» 2006 года я постоянно говорю о том, как перевод соревнования по бодибилдингу в двухдневный формат может сказаться на его результатах. Долгое время проработав с любителями на турнирах NPC USA и Nationals, где соревнования давно проходят в течение двух дней, я понял, что основное судейство происходит в первый день. Хотя судьи хотят, чтобы спортсмены сохраняли соревновательную форму два дня подряд, пик их внимания всегда приходится на день первый, когда претендентов сравнивают в обязательных позах и в три четверти. Большинство участников «Мистера Олимпии–2006» решили, что после изменения правил судейство будет одинаково строгим в оба дня. Многие участники за это поплатились – и особенно Ронни, который в субботу вечером выглядел на сцене гораздо лучше, чем в предыдущий день, пятницу. А потом было уже поздно – судьи вынесли свой вердикт.

Первые впечатления от пятницы

Виктор Мартинес выглядел фантастически, гораздо лучше, чем когда–либо. Густаво Баделл был не в форме процентов на десять–пятнадцать, и особенно в нижней части тела. Если бы он повторил форму двух своих предыдущих «Олимпий», то наверняка попал бы в первую тройку. Ронни был не в лучшей форме. Спина и живот задержали немного воды, а ягодичные были не такими сухими и прорисованными как обычно. Это стало особенно очевидно с началом судейства. Я за него очень переживал.

Был ли он настолько не в форме, чтобы Катлер его обошел? Вопрос на миллион! К следующему вечеру Ронни немного подтянулся, но было уже поздно, слишком поздно.

Декстер Джексон выглядел на 1–2 кг тяжелее, чем на «Арнольд Классик», но при этом он пожертвовал своей острейшей прорисовкой. Он тоже чуть подтянулся к субботе, но это уже ничего не решало.

Ходили слухи, что Мэлвин Энтони будет выглядеть не очень, потому что набрал максимальный в своей жизни вес в межсезонье. Однако в действительности это оказались чистые мышцы! Его кондиция была достаточной для того, чтобы впервые вывести его в первую пятерку. При таких размерах и полноте мышц ему теперь осталось немного подтянуться, чтобы войти в первую тройку.

Густаво Баделла я видел за пару дней до судейства в пятницу и уже тогда понял, что он не войдет в форму. К тому же, цвет кожи у него был не слишком хорош, что совсем уж не годится. Он чуть «подсох» и улучшил цвет к субботе, но можно сказать, что ему повезло в том, что он не вышел за пределы первой шестерки.

Другие участники

Тони Фримен

Громадина Тони Фримен выглядел впечатляюще большим спереди, но слегка гладким со спины. Я не был на европейском турнире, который он выиграл за несколько недель до этого, но, судя по фотографи–

Создатель профессионалов

ям, там он смотрелся более «тугим». Хотя, конечно же, трудно делать выводы по фотографиям. В целом же за последнюю пару лет Тони добавил себе размеров в нужных местах, а также провел достойную уважения работу по восстановлению порванной грудной мышцы. Фримен – крупный парень с хорошими формами. Ему всего лишь нужно продолжить работу над отстающими частями тела и удалить жир со спины. Мои поздравления, Тони, к сорока годам ты достиг поистине замечательных результатов!

Маркус Рул

У меня смешанные впечатления от этого гиганта из Германии. С одной стороны было приятно увидеть, что он вернул свою фирменную мышечную массу и улучшил кондицию по сравнению с 2005 годом, но ему следовало быть еще немного посуше. Маркусу не стоит беспокоиться о размерах. Если бы он стал легче, а его мускулы немного «острее», то он смог бы подвинуться вверх в первой десятке. Талия уже не была такой широкой, как раньше, но ей следовало бы быть более четко прочерченной. Ему нужно стремиться к весу в 118 кг, а не к 128 кг, как он делает это сейчас, и дополнительная работа над серединой корпуса определенно бы не помешала. У Рула море поклонников, и если он чуть утянет свою спину и особенно ягодичные и бицепсы бедер, то обязательно попадет в первую пятерку.

Деннис Джеймс

Деннис Джеймс – еще один монстр массы, привлекающий внимание поклонников. К сожалению, мне показалось, что он пожертвовал формой и эстетикой в угоду сырым размерам. В прошлом эго тактика сработала, но теперь, в свете изменившихся критериев судейства, ему пришлось заплатить за это. Он стал таким большим, что зрители уже не представляют его другим. Если он станет таким сухим и поджарым, каким он должен быть, то потеряет часть размеров, за что получит плохие оценки. К тому же, я предполагаю, что в последнее время он стал слегка шире, и теперь уже невозможно будет утянуть его талию. Подобное уже случилось с Ронни. Он настолько большой, что не сможет перейти к более легкому весу и более узкой талии; ему уже никогда не быть таким, как в 1998 году. Если грудная клетка, косые мышцы живота и середина корпуса расширятся, чтобы нести тяжелую мышечную массу, то они уже не смогут вернуться в прежние размеры.

Гюнтер Шлиеркамп

Первую десятку замыкает Гюнтер Шлиеркамп, спустившийся с четвертого места прошлого года. Я знаю, что у него были проблемы с водой. Я слышал, что перед турниром он немного простыл, а это вполне может ухудшить форму атлета. Если бы Гюнтер повторил прошлогоднюю форму, то снова оказался бы на четвертом месте. Особенности телосложения Гюнтера обязывают его быть в потрясающей форме на каждом соревновании. Он мог бы занять и более низкое место, и мало кто с этим поспорил бы. Но Гюнтер – сильный парень, и я уверен, что в следующий раз он наверстает упущенное.

Винс Тейлор

Нестареющий Винс Тейлор не попал в первую десятку. Я говорил с ним за пару недель до «Олимпии», и он очень неплохо выглядел, хотя тренировался гораздо меньше, чем прежде. Парню 50 лет, а он все еще соревнуется с лучшими атлетами мира. Винс – настоящий вдохновитель нескольких поколений бодибилдеров. Я помню, как он занял третье место после Ли Хейни и Дориана Йейтса в 1991 году, и считался одним из главных соперников Дориана на следующей «Олимпии». Видеть его на сцене 15 лет спустя в такой же прекрасной форме – это просто потрясающе! Винс, к тому же, установил новые художественные критерии позирования. Если вы забыли, то он был первым, кто показал Терминатора на сцене – программу позирования, которую повторяли за ним сотни раз.

Бренч Уоррен

Я беседовал с Бренчем после «Олимпии» и присутствовал на его позировании в Сан-Франциско в следующий уикенд. Парень был несколько разочарован падением с восьмого места на двенадцатое, а всему виной то, что он попробовал кое-что новое при подготовке к выступлению, что привело к перебору с углеводами и заплыванию. Бренч должен вернуться к тому, что уже помогало ему в прошлом. Его кондиция на «Арнольд Классик-2006», когда он дал серьезный бой Декстеру, была изумительной. Именно это нужно было на «Олимпии».

Деннис Вольф

Дебютант Деннис Вольф из Германии, похоже, имеет большое будущее. Его широчайшие немного высоки, но хороший конус спины делает этот недостаток не таким заметным. Я видел его фотографии полуто-

Создатель профессионалов

рагодичной давности и должен сказать, что он очень хорошо поработал. Он напоминает мне молодого Джея Катлера.

Билл Уилмор

Я должен поздравить моего друга и клиента Билла Уилмора, занявшего первые места в двух профессиональных соревнованиях в мае 2006–го и получившего квалификацию для «Олимпии». Еще в прошлом году он был любителем, надеявшимся стать профи, а уже через десять месяцев стоял на сцене вместе с Ронни, Джеем и остальными бодибилдерами элитного дивизиона. Его руки и ноги стали выглядеть лучше, но плохо то, что на сцене ему пришлось стоять между Ронни и Маркусом. Биллу надо было приостановить участие в соревнованиях и заняться работой на улучшения вплоть до конца 2007 года. Видно было, что к началу этой «Олимпии» его организм несколько подустал. В том году у него был турнир Nationals зимой, потом два профессиональных соревнования в мае, а потом «Олимпия».

Дэвид Генри

Дэйв выглядел великолепно, вновь продемонстрировав свою знаменитую прорисовку до костей. К сожалению, ребята такого роста проигрывают остальным на сцене «Олимпии», и вовсе не потому, что судьи отдают предпочтение крупным и высоким спортсменам. Дело в том, что судьи на этом турнире сидят чуть дальше от сцены, чем на других соревнованиях. Например, на «Арнольд Классик» они сидят не далее, чем в пяти метрах от сцены. На «Мистере Олимпия» же они сидят в 10–15 ряду, то есть в 15–18 метрах от сцены. При таком расстоянии небольшие недостатки в прорисовке у больших ребят становятся менее заметными, а невысокие атлеты, даже с замечательным рельефом проигрывают. Самая роскошная кондиция становится почти незаметной на таком расстоянии. Невысокие спортсмены, такие как Дейв, чей рост – всего 162 см, больше всех теряют при таком ракурсе.

Первая тройка

Виктор Мартинес

Виктор Мартинес добился впечатляющего прогресса с «Олимпии» 2005 года. В пятницу вечером он выглядел как никогда в своей жизни, но затем быстро потерял форму. Несколько судей сказали мне, что если бы Виктору удалось удержать кондицию, то он бы ближе продвинулся к титулу «Мистер Олимпия». Хотя он был немного плоским, его форма была самой лучшей за всю его карьеру. Я бы также добавил следующее: если бы судьи следовали мандату IFBB 2005 года, то Виктор победил бы. Ронни и Джей обладают сходным телосложением – это два монстра массы. Виктор же напоминает мне раннюю версию Ронни, хотя ему еще недостает той его кондиции, когда в 1998 году Коулмэн начал штурмовать «Олимпию». Иксобразное телосложение и мягкие линии – это главная тенденция нашего спорта сегодня, и Виктор как никто другой ей соответствует.

Ронни Коулмэн

Я говорил с Ронни сразу после выступления и еще несколько раз позднее. Конечно, он был очень разочарован, как вы могли догадаться, но быстро с этим справился. Он был в костюме, и все было как обычно после выступления – дюжина пицц, шампанское. Ронни сказал, что все великие чемпионы когда–то проигрывали – Али, Майкл Джордан, Тайгер Вудс. Он уже чувствовал в себе запал вернуться в следующем году и вернуть свой титул.

Теперь нам нужно поразмышлять, действительно ли Ронни получил травму и насколько серьезную? Фото его спины способны навести на некоторые размышления. В 2006 году Ронни было уже 42 года, и если бы у меня попросили совета, то я бы сказал, что ему уже не стоит работать с такими безумными весами. Ронни мог бы прислушаться к совету еще одного великого Мистера Олимпия Ли Хэйни. Он говорил: «Стимулируй, но не разрушай». Хорошая философия. Речь не о том, чтобы Ронни перешел на круговые тренировки или взялся за маленькие розовые гантельки из пластика, но, может быть, вместо 400 кг в приседаниях он смог бы перейти на триста и увеличить число повторений до пятнадцати? Это существенно сократило бы риск травмы, которая ему совсем не нужна в конце карьеры.

Джей Катлер

Наконец–то это случилось. Новый Мистер Олимпия впервые за восемь лет! Почему он выиграл – не так уж и важно, факт остается фактом. Все видели, насколько тяжело и долго он шел к победе. Теперь, когда он взобрался на вершину, каждый будет стараться его оттуда сбросить. Пожалуй, он не настолько прочно стоит на Олимпе, как Ронни Коулмэн, так что ему придется приложить все свои силы, чтобы остаться наверху... *MD*