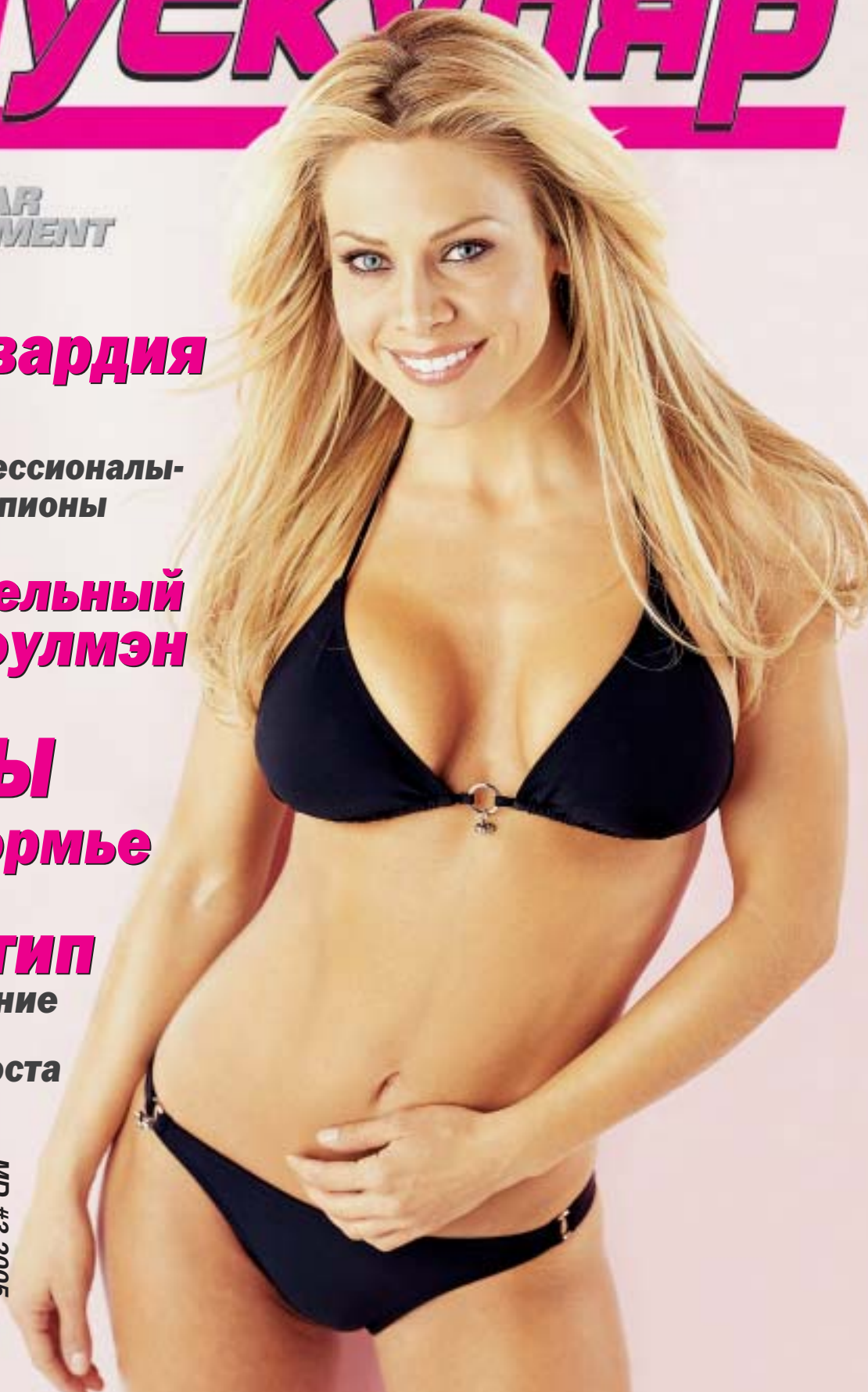
Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT



Новая Гвардия IFBB

Будущие профессионалы-нынешние чемпионы

Исключительный Ронни Коулмэн

ДЕЛЬТЫ Криса Кормье

Соматотип

Прогнозирование ежегодного мышечного роста

ISSN 1562-515X

9 771562 515004 >

MD #3 2005

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

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ
Мускулар

Главное

4 **От редакции**

28 **Новая Гвардия IFBB**
Рон Хэррис

48 **Фитнес грезы...**

58 **Исключительный Ронни**
Рон Хэррис

66 **Дельты Криса Кормье**
Рон Хэррис

Спортивная наука

14 **Как предотвратить травмы плечевого пояса**
Стивен Элвей

18 **Гормон роста против тестостерона**
Дэн Гвартни

24 **Прогнозирование ежегодного мышечного роста**
Карлон М. Колкер

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

Тренировки

6 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

44 **Команда Флекса**
Флекс Уиллер

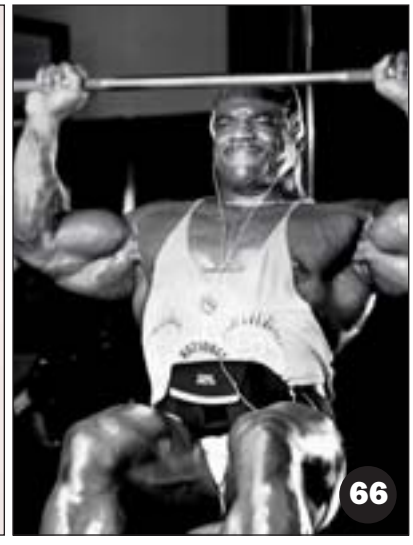
82 **Тренинг профессионала**
Джей Катлер

92 **Отвечает Декстер Джексон**
Декстер Джексон

Питание

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

На обложке: *Кэрол Кроу (Carol Crow)*
Фотограф: *Кори Соренсен (Cory Sorensen)*



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

Верстка российского издания
Дмитрий Киселев
Александр Клочко
Татьяна Макушина

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

Учредитель российского издания
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США
совместно с компанией
Спортика Экспорт, США
SPORTIKA Export

Адрес российской редакции:
Москва, Головинское шоссе, д. 5
Почтовый адрес:
117218, Москва,
ул. Кржижановского, д. 14, корп. 3

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

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

Напитки

L-CARNITINE
со вкусами

чай с лимоном
грейпфрут-малина

ISO-DRINK
со вкусом

яблоко

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

От редакции

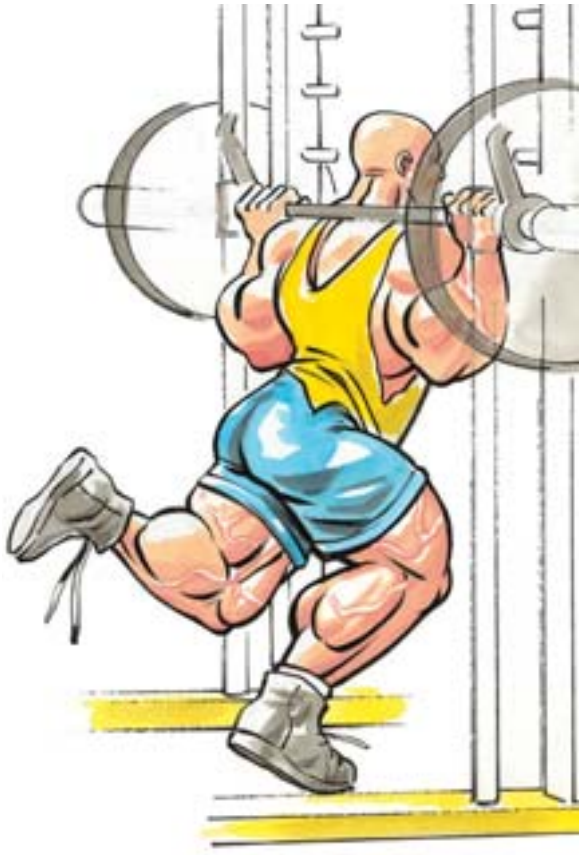
Будьте всегда собой!

Как правило, у каждого человека есть свой кумир, что уж говорить о бодибилдерах. Как вы думаете, на кого хотят быть похожи сотни, тысячи, миллионы парней, изо дня в день надрывающиеся с железом в спортзалах? Конечно же, на него – на Великого Ронни Коулмэна! Нечеловеческая фигура семикратного Мистера Олимпия потрясает воображение самого искушенного зрителя и вызывает восторг ошеломленных фанатов. (Кстати, сегодня мы публикуем статью Рона Хэрриса, который выделил 7 особенностей, доказывающих исключительность Ронни, – не пропустите!) Но, к сожалению, очень часто в гонке за суперразмерами, суперформой, суперрельефом, такими же как у НЕГО, у нашего обожаемого кумира, мы забываем о своей индивидуальности, своей исключительности. Прежде всего, нужно помнить, что каждый человек уникален и не похож на других. И в первую очередь это касается одной из самых важных, пожалуй, даже самой важной составляющей успеха для бодибилдера – генетики. Именно она определяет ваши пропорции, форму мышц, способность к мышечному росту и много чего еще. Это значит, что Вы – это Вы, а Ронни – это Ронни, и вы никогда не станете таким же, как он. Однако далеко немногие способны это понять, а главное принять. Жаль, потому что таких спортсменов ждут только разочарования... А ведь на самом деле вам и не надо быть на кого-то похожим – будьте таким какой вы есть, будьте собой! Оценивайте свой прогресс, а не соседей в спортзале, не завидуйте чужим достижениям – умейте видеть свои. И тогда вы абсолютно точно добьетесь успеха! А мы вам в этом обязательно поможем. Для начала определимся с типом вашего телосложения, ведь именно он во многом определяет количество и качество мышц, которого вы вправе ожидать. Сделать это очень просто – читайте статью Карлона М. Колкера «Соматотип», и прогнозируйте ежегодный мышечный рост! Хотите настоящие дельты, как у Криса Кормье? Специально для вас мы публикуем его тренировочную программу. Только не пытайтесь использовать его веса, конечно, если вы только не такой же монстр силы! А вот Стивен Элвей расскажет вам, как предотвратить травмы плечевого пояса. Главное знайте: больше боли в плечах – не значит больше роста! Стать большим вы сможете с Джеем Катлером: он продолжает отвечать на все ваши вопросы, а для его фанатов мы подготовили сюрприз – тренировочный дневник Джея! Также Рон Хэррис представит вам новую гвардию IFBB. Узнайте все о будущих профессионалах – Марвине Уаде, Марке Якобсе, Джимми Кэньоне, Крисе Диме и многих других. Тренируйтесь с нами, и, может быть, ваше имя попадет в этот список, нет, абсолютно точно попадет, потому что Вы – это Вы! Успеха!

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

Базовые унилатеральные упражнения для тренировки низа тела

Вы можете использовать унилатеральные (односторонние) упражнения как для верха, так и для низа тела. Ниже будут изложены некоторые из них. Особенно опытные атлеты могут попробовать подтягиваться и отжиматься на одной руке.



Унилатеральный тренинг - метод шокирования мышц

Секрет постоянного роста заключается в том, чтобы поддерживать адаптационную систему собственного организма в несбалансированном состоянии. Это легко–просто меняйте свои тренировки! Унилатеральный тренинг – это эффективный и альтернативный тренировочный метод, который способен вернуть вас на верный путь постоянного роста массы и силы. Хотя такой вид тренинга и занимает больше времени, чем обычный, двусторонний, его обязательно надо попробовать, потому что у него есть значительные преимущества. Унилатеральный тренинг предусматривает тренировку одной стороны тела за раз, а это нагружает мышцы больше, чем проработка обеих сторон. Например, вы можете выполнить 10 приседаний на левой ноге, а затем 10 на правой. Это даст мышцам суперперегрузку, поможет сбалансировать их развитие и ускорит прогресс. Эффективность этого метода подтверждена научными исследованиями.

Унилатеральный тренинг:
- помогает лучше изолировать мышцы;
- вовлекает в работу больше мышц, благодаря билатеральному дефициту (это значит, что сумма весов, которые вы можете поднять каждой конечностью в отдельности, превышает вес, поднимаемый ими вместе.);
- увеличивает силу неактивной стороны;
- создает больший приток крови к активной стороне.

Приседания на одной ноге в тренажере Смита

Приседания на одной ноге лучше изолируют ягодичные мышцы, квадрицепсы и бицепсы. Выполнение этого упражнения в тренажере Смита позволит вам легче сохранять равновесие и уберечь колени от травм. Установите гриф на такую высоту, чтобы вы могли встать под него, слегка согнув колени. Под гриф можно подложить полотенце. Для начала не устанавливайте на гриф веса. Встаньте перед тренажером на расстоянии примерно 30см так, чтобы вы могли наклониться под гриф, ноги поставьте на ширине плеч. Перенесите как можно больше веса вашего тела на правую ногу. Опуститесь в присед, сохраняя большую часть веса на правой ноге, пока бедра не минуют линию, параллельную полу. Выполните три сета приседаний на одной ноге из 15 повторений. Закончив с правой ногой, сразу же проделайте то же самое для левой. Один сет означает выполнение 15 повторений одной ногой и 15 другой. Между сетами отдыхайте около минуты.
Когда вы немного освоите технику, согните нерабочую ногу и выполняйте приседания действительно на одной ноге. Если почувствуете боль в колене, измените положение стопы. Постепенно повышайте рабочий вес и снижайте количество повторений до 12.

XXIPOWER BCAA

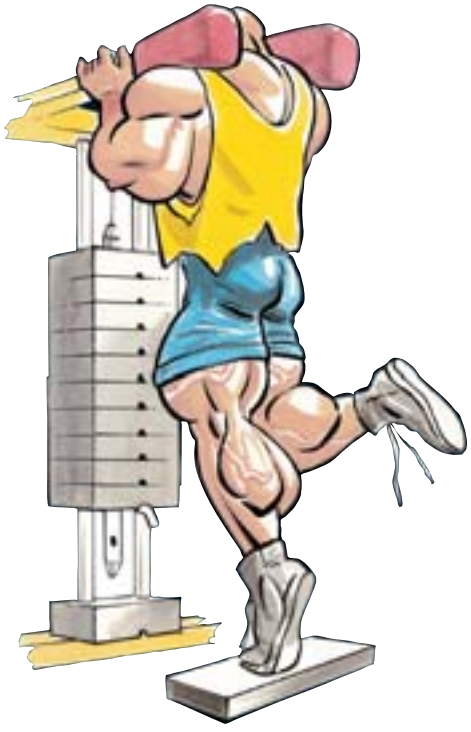
sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Экстензии

Используйте обычный тренажер для экстензий ног. Начните с правой ноги, установив вес, который позволит вам сделать 15 легких повторений. Выполняйте движение медленно и в строгой форме. Закончив с правой ногой, сразу же переходите на левую. Между сетами отдыхайте около минуты. Выполните три сета из 15 повторений каждой ногой. У многих людей при выполнении экстензий болят колени. Старайтесь избежать этого, медленно увеличивая рабочие веса и выполняя упражнение в строгой форме (не раскачивайте корпус!). Вы должны ощутить боль в квадрицепсе, особенно в последних двух сетах. Добавляйте вес и увеличивайте количество подходов, снижая повторения до 12, когда освоите технику.



Подъемы на носок

Используйте стандартный тренажер для подъема на носки стоя. Встаньте одной ногой на подставку, медленно опустите пятку, пока не почувствуете растяжение икры, затем поднимитесь на носок, как можно выше. Выполните три сета из 15 повторений каждой ногой с минутой отдыха между сетами. Начните с легкого веса, выполняйте повторения медленно и подконтрольно. Увеличивайте веса, одновременно снижая количество повторений до 12.

Сгибания одной ноги

Используйте тренажер для сгибаний ног лежа. Заведите пятку правой ноги за подушечку и согните ногу, не отрывая пресс и бедра от скамьи. Как и в других упражнениях, выполняйте три сета из 15 повторений каждой ногой с минутой отдыха между подходами. Не допускайте читинга, позвольте бицепсам ног делать всю работу. Постепенно добавляйте вес и подходы, снижая повторения до 8–12.

Будьте здоровы

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

Не много ли соли вы едите?

В среднем человек потребляет около 4000 мг соли в день. Это гораздо больше рекомендованных FDA 1200 мг. Соль способна повышать кровяное давление, особенно у чувствительных к ней людей. А высокое давление в свою очередь может привести к нарушениям в работе сердца, тромбообразованию и заболеванию почек. Постарайтесь исключить соль из своего рациона, хотя это и не так просто. Ведь большинство готовых продуктов содержит соль. Например, в кусочке пиццы или гамбургере содержится дневная норма соли, впрочем, как и во всевозможных соусах и супах. Поэтому возьмите себе за правило читать этикетки и выбирайте продукты с меньшим содержанием соли.

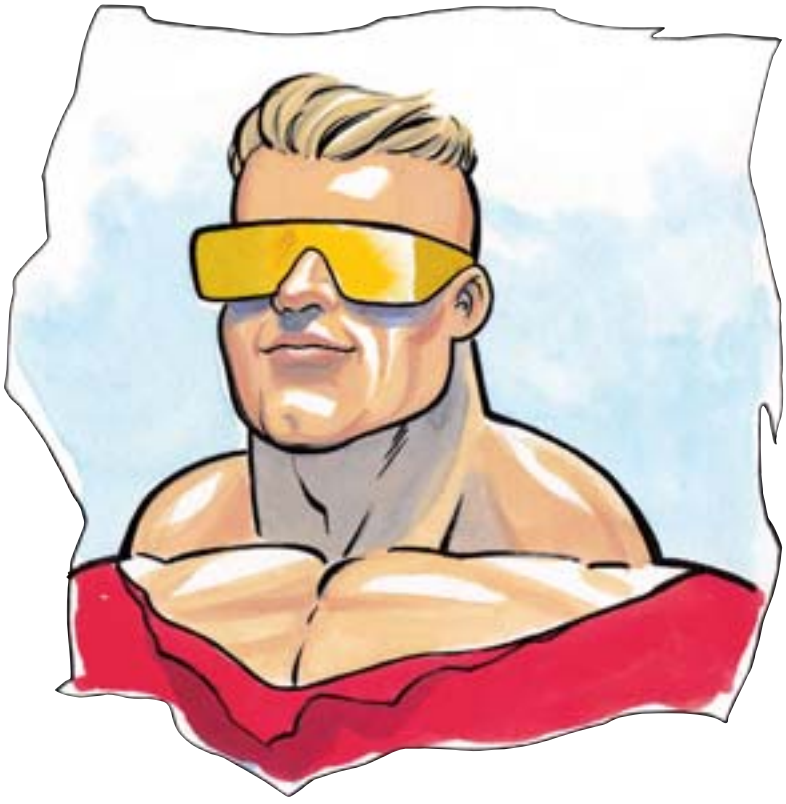
Гормон роста и возраст

Правда ли, что инъекции гормона роста – это «фонтан юности» для стареющих людей? «New England Journal of Medicine» утверждает, что мы еще недостаточно знаем о последствиях применения гормона роста, чтобы рекомендовать его в качестве геронтологического средства. В ходе эксперимента Рудмана (Rudman) и его коллег в 1990 году было обнаружено увеличение сухой массы тела и сокращение жировых отложений у пожилых людей в ответ на введение гормона роста. Однако в этом опыте участвовали всего 16 человек, и не было контрольной группы. Более позднее исследование, проведенное Парадаки (Paradaki), получило похожие результаты, но ученые выяснили, что введение гормона роста у многих субъектов вызвало инсулинорезистентность и боли в суставах. Вопросы вызывает и стоимость курса – от 7500 до 10000 долларов в среднем! Подводя итог, можно сказать, что прием гормона роста имеет как преимущества, так и недостатки, и мы не готовы к однозначным утверждениям.

Тренировки и здоровье

Почему эксперты никак не могут решить, сколько же надо тренироваться, чтобы поддержать здоровье? В 60-е годы рекомендовалось быть просто более активными. Впоследствии некоторые научные центры, такие как Американский Колледж спортивной медицины, заявили, что людям необходимо заниматься аэробными упражнениями – бегом, ходьбой, ездой на велосипеде или плаванием – 3–5 раз в неделю по 20–60 минут при пульсе 60–85% от максимального. К сожалению, люди становятся все толще и толще. В сентябре 2002 года Национальная Академия Наук объявила, что для поддержания здоровья надо тренироваться с умеренными нагрузками каждый день по часу. Многим это покажется перебором, но это необходимость.

Будьте здоровы



Способны ли солнцезащитные очки улучшить ваши спортивные результаты?

Темные очки – стильная вещь, но стоит ли выглядеть, как пилот истребителя или кинозвезда, если сами вы при этом почти ничего не видите? Солнечный свет содержит ультрафиолетовые лучи, способные спровоцировать развитие катаракты и других заболеваний, ведущих с возрастом к ослаблению зрения. Даже один день на ярком солнце может обжечь вашу роговицу, оставив на ней шрамы. Покупайте линзы, задерживающие как минимум 99% ультрафиолетовых лучей, и закрывайте глаза полностью. Избегайте голубых линз, потому что они пропускают опасные для глаз лучи голубого спектра. Цвет стекол может повлиять и на ваши спортивные результаты. Носите желтые очки, играя в теннис, и зеленые – в гольф. В облачные дни также носите очки, потому что ультрафиолет проходит сквозь облака. Помните, детям также необходима защита от солнца.

Упражнения снижают риск развития рака простаты

Простата – железа, производящая семенную жидкость, расположена под мочевым пузырем и в случае увеличения размеров может блокировать ток урины. Рак простаты убивает около 32000 людей ежегодно, занимая второе место в списке смертельных болезней. Один из самых мощных факторов его развития – это возраст: более 75% диагностируемых случаев наблюдается у людей старше 65 лет. Малоподвижный образ жизни еще больше увеличивает риск этого заболевания. Проведенные исследований доказывают, что мужчины, которые регулярно тренируются, меньше подвержены этому страшному недугу. В то время как физическая активность снижает вероятность развития злокачественной опухоли, другие факторы, например, избыточный вес, наоборот этому способствуют.

Абдоминальные жировые отложения подавляют функции мозга

Здоровье клеток, выстилающих стенки артерий, важно для всего, начиная от поддержания эрекции и заканчивая кровоснабжением мозга. Эти клетки секретируют оксид азота, который открывает кровяные русла и способствует улучшению кровотока, поэтому нарушение их функционирования способно разрушить вашу половую жизнь, а также помешать быстро соображать. Недостаток физических упражнений, еда с высоким содержанием жиров и простых углеводов, высокое кровяное давление и абдоминальный жир приводят к нарушению нормальной работы этих клеток. Что в свою очередь подавляет ментальную функцию и увеличивает риск тромбообразования! Исследование Фрэмингема (начавшееся еще в 40-х годах) доказало, что мужчины с объемной талией и повышенным кровяным давлением демонстрируют скромные умственные способности.

Стивен Элвей (Steven Alway)

Как предотвратить травмы плечевого пояса

Травма плеча способна прекратить карьеру любого бодибилдера. Причем она может произойти как в конце тяжелого сета, так и во время разминочного подхода с небольшим весом. Как правило, большинство травм плечевого пояса не являются результатом растяжения собственно дельтоида, а чаще всего происходят в результате чрезмерного поворота или выкручивания глубоко лежащих мышц плеча. Дело в том, что плечевой сустав самый сложный из всех, которые есть у человека. Он сохраняет свою целостность только благодаря мышцам и сухожилиям. Неудивительно, что он настолько травмоопасен. Но, если укреплять мышечные волокна, которые его окружают, и не перерастягивать их, то травм можно избежать.

Сегодня мы рассмотрим мышцы передней доли плеча, в том числе и те, которые поворачивают руку внутрь. Именно во время поворота руки внутрь (к срединной линии корпуса) или броска,например, как в бейсболе, легче всего получить травму. В случае повреждения эти мышцы способны сделать невозможными большинство упражнений для верха тела, включая работу на блоках и с гантелями. Главная мышца, отвечающая за поворот плеча внутрь (и поэтому наиболее подверженная травмам), – это **подлопаточная мышца**.

Мышцы переднего отдела плеча и суставной сумки плечевого пояса

Плечевой сустав состоит из головки плечевой кости, располагающейся в маленьком углублении лопаточной кости, называемом гленоидной ямкой. Этот шарнирный сустав очень нестабилен, так как головка плечевой кости слишком велика, чтобы разместиться в гленоидной ямке. В отличие от тазобедренного сустава, очень глубокого и стабильного, целостность плечевого сустава поддерживается исключительно за счет сухожилий и связок суставной сумки плечевого пояса. Если бы не эти мышцы, то плечевой сустав «вылетал» бы при малейшем движении.

Дельтоид – это толстая и мощная мышца, которая покрывает собой другие мышцы плечевого сустава и сам сустав. Передние волокна дельтоида начинаются на внешней части ключичной кости, задние на верхней и задней стороне лопаточной кости, а средние между ними на акромиальном отростке лопаточной кости. Все волокна затем объединяются вместе и крепятся к внешней стороне плечевой кости между локтем и плечом. Медиальные волокна дельтоида отводят руку (поднимают ее в сторону), передние поднимают ее вперед, а задние тянут назад. К тому же, передние волокна помогают при повороте руки внутрь в плечевом суставе.

Обычно мы не задумываемся о мышцах суставной сумки плечевого пояса, но все же это придется сделать для того, чтобы предотвратить травму этого региона, или чтобы справиться с ней, когда она уже произошла. Суставную сумку плечевого пояса составляют четыре лопаточных мышцы: ***подлопаточная***, ***подостная***, ***надостная*** и ***малая круглая***. **Подостная мышца** расположена в подостной ямке лопаточной кости, крепясь к большому наросту на головке плечевой кости. **Малая круглая мышца** начинается на верхнем крае лопаточной кости и крепится к наросту на плечевой кости. Подостная и малая круглая мышцы поворачивают плечевую кость в плечевом суставе наружу и помогают стабилизировать плечевой сустав, удерживая головку плечевой кости в гленоидной ямке. **Надостная мышца круглая**, и залегает в надостной ямке на верхней и задней частях лопаточной кости. Она начинается на внутренней части лопаточной кости (близко к позвоночнику) и отсюда направляется к верхней головке плечевой кости. В ее функции входит: отводить плечо, поднимать руку вверх и в сторону.

В отличие от других мышц суставной сумки плечевого пояса,

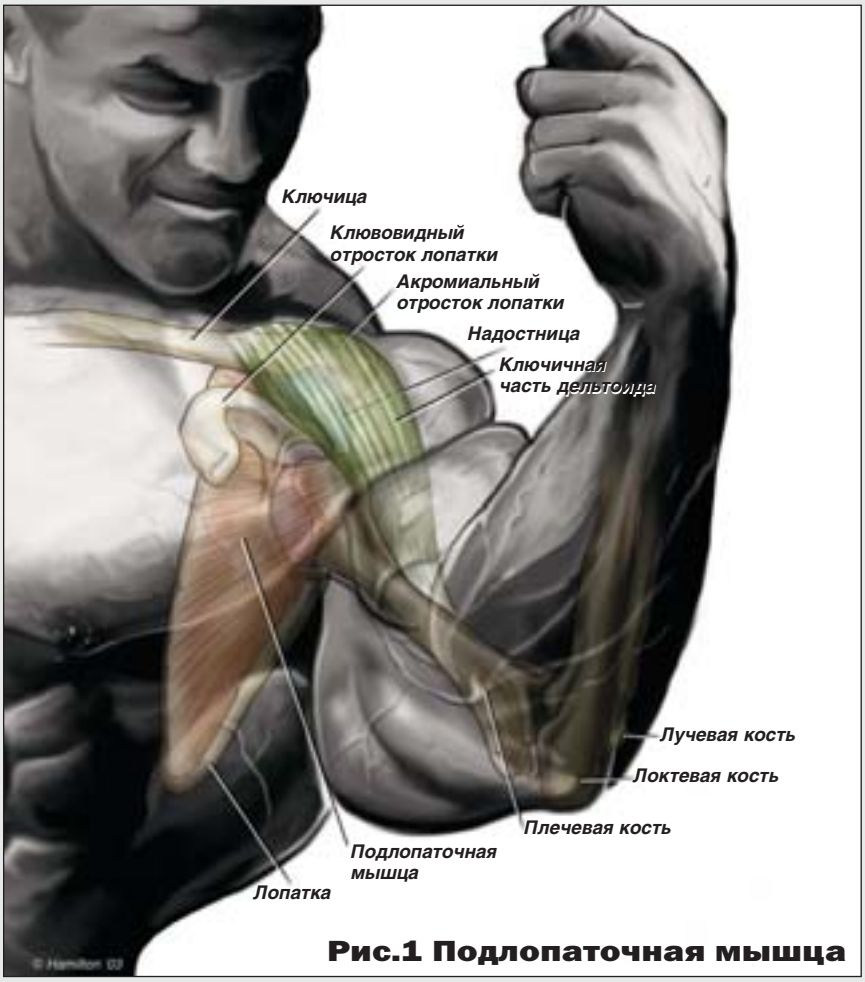


Рис.1 Подлопаточная мышца

большая часть волокон **подлопаточной мышцы** находится на внешнем крае лопаточной кости. Они пересекают переднюю часть плечевого сустава и крепятся к плечевой кости. Эта мышца служит сильным медиальным ротатором плечевой кости, двигая внутреннюю сторону руки к центру тела. Кроме того, подлопаточная мышца удерживает головку плечевой кости в гленоидной ямке лопаточной кости.

Приведения руки с поворотом (из вертикального положения в горизонтальное)

Приведения руки с поворотом из вертикального положения в горизонтальное чем-то похожи на подъемы рук с гантелями перед собой, но акцентировано это упражнение на мышцах суставной сумки плечевого пояса.

1. Это упражнение можно выполнять как двумя руками одновременно, так и одной, но мы рассмотрим последнюю версию. Начните с легкого сопротивления на высоком блоке. Ноги поставьте на ширину плеч. Возьмитесь за рукоятку блока правой рукой, поднятой вертикально вверх над плечом и слегка согнутой в локте. Сохраняйте прогиб в локте во время выполнения всего упражнения. Зафиксируйте кисть так, чтобы все вращательные движения проходили в плечевом суставе. Если вы позволите вращаться кисти, то значительно снизите эффективность упражнения для переднего отдела дельтоида и подлопаточной мышцы.

2. В вертикальной позиции кисть должна смотреть в сторону корпуса (полупронированный хват). Тяните рукоятку блока вниз по линии, проходящей перед плечом и грудью по направлению к правому бедру. Остановитесь в положении, когда рука будет параллельна полу. Во время движения вниз поворачивайте кисть руки внутрь (путем вращения ее в плечевом суставе) так, чтобы в нижней позиции ладонь смотрела в пол. Очень важно вращать руку именно в плечевом суставе, поскольку только тогда активируется функция медиального вращения глубоко залегающих мышц плеча.

3. Задержитесь в нижней позиции на три счета и возвращайте руку в вертикальное положение, в котором рука, торс и плечо окажутся на одной линии. Во время этого движения медленно разворачивайте кисть наружу. Задержитесь в стартовой позиции на один счет и повторите движение.

Важные замечания

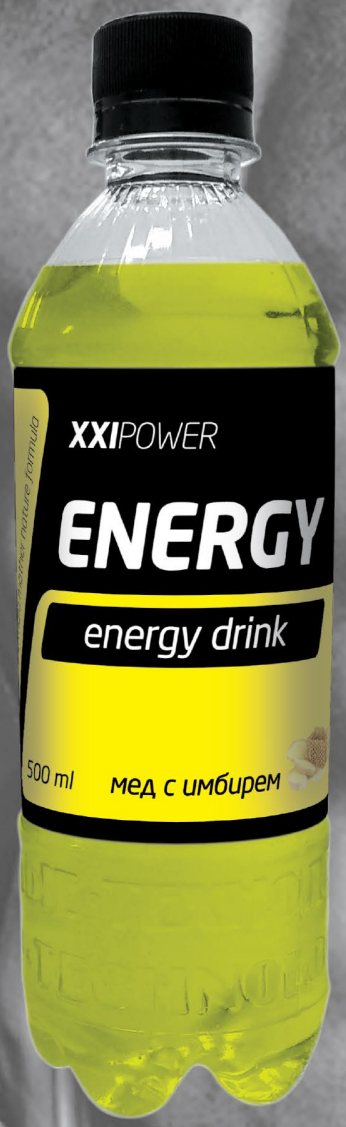
Подлопаточная мышца активируется в наибольшей степени во время движения вниз и поворота руки внутрь. Передний отдел дельтоида будет помогать ей в этом. Малая круглая и подостные мышцы помогут сопротивляться отягощению при возвращении руки в вертикальное положение.

Не допускайте рывков и использования инерции, особенно на пути вниз, когда происходит поворот в плечевом суставе. Это может привести к микроразрывам в подлопаточной мышце, что рано или поздно проявится в болевых ощущениях в плече.

Разминка любого сустава при помощи легких весов это неотъемлемая составляющая любой грамотной тренировочной программы, а особенно это важно в отношении плеч. Помните, что плечевой сустав сохраняет целостность только благодаря мышцам и сухожилиям, а не костям! Сильные мышцы плеча означают большую стабильность плечевого сустава и меньший риск его травмы. Кроме того, после тяжелой тренировки передних отделов дельтоидов вы должны предоставить им достаточно времени для отдыха, особенно в преддверии тренировки груди, в ходе которой передним дельтоидам также при-

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

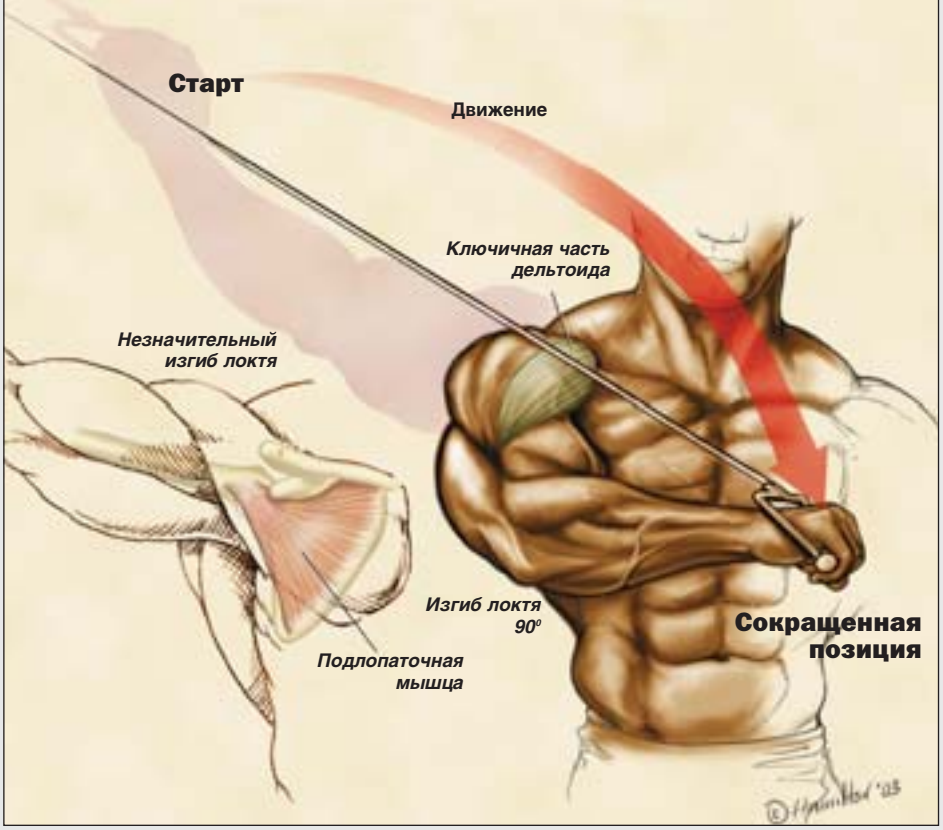
опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

дется хорошенько поработать.

В конце концов ваша цель – здоровые и сильные плечевые мышцы. А для этого вы должны относиться к плечевым суставам с соответствующим уважением и уделять должное внимание технике упражнений. Используя эффективные упражнения для суставной сумки плечевого пояса и других мышц плеча, вы получите здоровые и крепкие плечи. Помните: больше боли в плечах – не значит больше роста! ***MD***

Рис.2 Приведения руки с поворотом



Ссылки:

Basmajian, J.V. Recent advances in the functional anatomy of the upper limb. Am J Phys Med 48:165, 1969.

Basmajian, J.V., and C.J. Deluca. Muscles Alive. 5th Edition. Baltimore, Williams and Wilkins, pp. 220–224, 1985.

Burke WS, Vangsness CT and Powers CM. Strengthening the supraspinatus: a clinical and biomechanical review. Clin Orthop 292–298, 2002.

Codine P. Bernard PL. Pocholle M. Benaim C. Brun V. Influence of sports discipline on shoulder rotator cuff balance. Medicine & Science in Sports & Exercise. 29(11):1400–5, 1997

Desmeules F, Cote CH and Fremont P. Therapeutic exercise and orthopedic manual therapy for impingement syndrome: a systematic review. Clin J Sport Med 13: 176–182, 2003.

Hirano M, Ide J and Takagi K. Acromial shapes and extension of rotator cuff tears: magnetic resonance imaging evaluation. J Shoulder Elbow Surg 11: 576–578, 2002.

Kibler WB, McMullen J and Uhl T. Shoulder rehabilitation strategies, guidelines, and practice. Orthop Clin North Am 32: 527–538, 2001.

Kuechle DK. Newman SR. Itoi E. Morrey BF. An KN. Shoulder muscle moment arms during horizontal flexion and elevation. J Shoulder & Elbow Surg. 6(5):429–39, 1997.

Moncrief SA, Lau JD, Gale JR and Scott SA. Effect of rotator cuff exercise on humeral rotationtorque in healthy individuals. J Strength Cond Res 16: 262–270, 2002.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ
Всегда в продаже более 100 наименований газет и журналов о спорте и здоровом образе жизни оптом и в розницу, а также - книги.
Ул. Новорязанская 2/7
(Вход со стороны Рязанского проезда)
208-8084 207-0316
E-mail:arsmi@avallon.ru
Слушайте по ВТОРНИКАМ в 08.20 программу
" ВИТРИНА СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ "
в рамках проекта " Радио России - Москва "
На "первой кнопке" проводного вещания и 66.44 Fm
а также: ежедневно в 16.25, 18.00, 01.00
НОВОСТИ СПОРТА
ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ НЕДЕЛИ
по воскресеньям в 21.10
www.radiorus.ru [real-audio]
РАДИО РОССИИ
- "первая кнопка" проводного вещания;
- ДВ - 1149м (261 кГц);
- СВ - 346,6м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 мГц

Дэн Гвартни (Dan Gwartney)

Гормон роста против тестостерона

Новое исследование показывает, что гормон роста лучше сжигает жир

Есть много статей, посвященных чудодейственности гормона роста (ГР) при наборе мышечной массы и сжигании жира. Многие профессионалы и любители бодибилдинга применяют его для улучшения мускулистости. Фактически, ГР стал чуть ли не основным препаратом, используемым в железном спорте.

Однако многие медики еще не до конца уверены в его действенности, даже несмотря на эффективное воздействие, которое он оказывает на жировые клетки (1,2). Кроме того, результатов серьезных исследований на эту тему опубликовано не так уж много. Недавно во флагмане американской медицинской литературы «Journal of the American Medical Association» (JAMA) была опубликована любопытная статья. Ученые сравнивали влияние ГР и тестостерона на мышечную силу и композицию тела взрослых мужчин. При этом были зафиксированы результаты влияния одного ГР и в соединении с энантатом тестостерона. Прежде чем рекомендовать ГР к применению, посмотрим на результаты исследования.

Какая польза?

В эксперименте JAMA участвовали пожилые люди от 65 до 88 лет с низкими уровнями тестостерона и гормона роста. Их разделили на четыре группы. Одна из групп получала ГР, другая – тестостерон, третья – оба вещества, а четвертая – плацебо (вещество, не обладающее эффектом). Участники эксперимента проходили еженедельное медицинское освидетельствование на предмет выявления побочных эффектов. Если таковые были, доза препарата снижалась. На разных стадиях эксперимента замерялась мышечная сила и композиция тела.

Согласно результатам наблюдений пожилые люди не извлекли значительной пользы от приема энантата тестостерона; гормон роста один или в соединении с тестостероном показал значительно лучшие результаты, вызвав увеличение сухой массы тела и сжигание жира. Таких результатов следовало ожидать, основываясь на данных предыдущих исследований геронтологов и самостоятельных опытах атлетов. Но есть и новые наблюдения.

Несмотря на подбор участников эксперимента (пожилые люди в возрасте 65–88 лет) и низкие дозы ГР (приблизительно 1,5–2 мг – 4–6 IU три раза в неделю) были отмечены позитивные изменения с набором сухой массы тела в 3–4 кг за шесть месяцев. Учитывая отсутствие диетарных рекомендаций и физических упражнений, эти цифры становятся довольно интересными. Кроме того, в группе, принимавшей ГР вместе с энантатом тестостерона (100 мг каждые две недели), изменения физических показателей были весьма впечатляющими. Участники группы продемонстрировали значительный прирост

Согласно результатам наблюдений пожилые люди не извлекли значительной пользы от приема энантата тестостерона; гормон роста один или в соединении с тестостероном показал значительно лучшие результаты, вызвав увеличение сухой массы тела и сжигание жира

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

силы и VO2 max (показатель сердечно–сосудистой выносливости), что возможно лишь после шести месяцев регулярных тренировок. Нужно отметить, что терапия лишь одним ГР не способствовала увеличению силы, что отмечается и многими бодибилдерами, принимавшими даже сверхфизиологические дозы.

Такая информация способна вызвать некоторую лихорадку в культуристических кругах, заставив атлетов завести полезные знакомства в ближайшем госпитале, однако не стоит торопиться. Ведь у участников исследования уровни тестостерона и гормона роста уже были низкими, а дозы, применявшиеся в ходе эксперимента, были призваны поднять их до нормальных показателей, характерных для 30–летнего возраста. Однако информацию к размышлению это исследование все же предоставляет.

Гормональная терапия

Композиция тела чувствительна к изменениям выработки и высвобождения ГР. Поскольку ГР высвобождается гипофизом в пульсирующей манере, для замера уровня ГР используется вторичный гормон, называемый инсулиноподобным фактором роста 1 (IGF – 1). IGF – 1 создается скелетными мышцами, печенью и другими тканями в ответ на ГР–стимуляцию, и несет ответственность за многие анаболические эффекты. Как показало исследование, когда IGF – 1 снижается по причине возраста или болезни, сухая масса тела уменьшается и начинается отложение жира. Многие атлеты, особенно профессиональные, страдают от гормонального дисбаланса, попадая в состояние перетренированности. (7,8) Состояние перетренированности часто встречается не только у профессиональных атлетов, но и у любителей. В этом случае происходит смещение гормонального баланса в сторону кортизола за счет анаболических гормонов (тестостерона, гормона роста и др.). (7,8) В данный момент не существует какой–либо программы гормональной поддержки атлетов, наоборот, их применение всячески ограничено. Однако если принять эффект перетренированности за медицинское состояние, то для применения гормонов есть все научные основания.

Использование атлетами анаболических гормонов считается допингом, поскольку дозы превосходят «нормальные» настолько, что приводят к серьезным побочным эффектам

Вероятно, в будущем гормонозамещающая терапия все же войдет в практику спортивной медицины, хотя это и потребует полного изменения менталитета в недрах спортивных организаций, национальных лиг и правительства. Скорее всего, такие изменения произойдут в военной сфере, чтобы улучшить состояние солдат во время выполнения миссий или после них.

Использование атлетами анаболических гормонов считается допингом, поскольку дозы превосходят «нормальные» настолько, что приводят к серьезным побочным эффектам. (9) Заслуга исследования JAMA еще и в том, что ученые фиксировали побочные эффекты от приема низких доз ГР и энантата тестостерона. Даже в группе престарелых мужчин, где имеет место высокий риск возникновения рака, в ходе шестимесячного эксперимента приема низких доз ГР опухолевых побочных эффектов обнаружено не было. К тому же, поддержание нормального уровня IGF – 1 снизило риск связанных с ГР побочных эффектов. (3) Однако в научной литературе были отмечены некоторые побочные эффекты даже при условии вполне приемлемых доз. К ним относятся: диабет, карпальный туннельный синдром, боли в суставах и гинекомастия. К счастью, такие проявления, как диабет, карпальный туннельный синдром и боли в суставах, исчезали с понижением доз. В случаях гинекомастии не указывалось требовала ли она последующего лечения.

Недостатки исследования

В отчете об эксперименте говорится о необходимости дальнейших исследований. Недельная доза в 12–18 международных единиц способствовала сжиганию жира, но такой дозаж редко используется на практике. Чем вводить ГР три раза в неделю в высоких дозах, пользовате–

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

лям, вероятно, лучше делать это два раза в неделю, что чаще всего и рекомендуется. К тому же, дозы энантата тестостерона были намного ниже общепринятых при гормонозамещающей терапии. А период полураспада тестостерона энантата слишком мал, чтобы поддержать нормальный уровень гормона на протяжении 14 дней. (10) Бодибилдеры обычно вводят 200–800 мг энантана тестостерона еженедельно, используя одну дозу. (10) Использование в ходе эксперимента частых инъекций и больших доз могло бы дать нам более ценную информацию.

Отсутствие диетарных и тренировочных рекомендаций могло ухудшить конечные результаты гормональной терапии. (11–13) Вы можете подумать, а почему исследователи провели свой эксперимент со столь большими ограничениями. На то есть свои причины. Исследования, оплачиваемые государством, должны удовлетворять специальным требованиям. (14) Эти требования довольно консервативны: они не позволяют довести дозаж до опасных уровней, так как в этом случае возможны серьезные побочные эффекты. Кроме того, поскольку субъекты сами вводили себе ГР, исследователям следовало бы строже контролировать инъекции. Это было бы менее удобно, но зато эффективно. Жаль, что такое высококачественное исследование страдает такими явными недостатками, но они объяснимы.

Хорошо, что клиническая медицина наконец–то обратилась к исследованию воздействия ГР–терапии на качество жизни. Конечно, гораздо интереснее было бы провести исследование с атлетами, а не с пожилыми людьми. Без сомнений, прием анаболических препаратов широко распространен среди атлетов и бодибилдеров, и чаще всего это происходит без всякого контроля и учета соотношения пользы и вреда. Хотя исследования в этой области, скорее всего, будут применены в геронтологии и в военной сфере, вероятно, наступит день, когда атлеты получат возможность открыто обсуждать гормональную поддержку в эргогенных или косметических целях.

Как и большинство исследований ГР, данный эксперимент мало что дает атлетам и бодибилдерам и, по большей части, предназначен людям, страдающим различными возрастными заболеваниями. Однако, он подтвердил эффективность ГР в плане сокращения жировой прослойки даже при низких дозах. Также результаты исследования подтвердили возможность регулирования уже известных побочных эффектов при грамотном медицинском наблюдении. Кроме того, было продемонстрировано влияние ГР на катаболические возрастные состояния. Подобные состояния переживают и бодибилдеры, но связаны они с диетами, перетренированностью и травмами. Поэтому существует вероятность, что рано или поздно ГР будет использоваться для гормональной поддержки соревнующихся атлетов, позволяя им постоянно тренироваться с максимальной эффективностью даже в неблагоприятных условиях.

В итоге, стало понятно, что гормон роста может быть использован для улучшения качества жизни, а не только для лечения тех или иных заболеваний.

Гормон роста является мощным и многообещающим препаратом, но из–за возможных, даже при малых дозах, побочных эффектов применяться он должен под наблюдением грамотных медиков. Кроме того, ГР – все еще подконтрольная субстанция, распространение которой преследуется законом. ***MD***

Ссылки:

1. Asada N, Takahashi Y, et al. GH induced stimulation in 3T3–L1 adipocytes stably expressing hGHR: analysis on signaling pathway and activity of 20KhGH. *Mol Cell Endocrinol* 2000 Apr 25;162(1–2):121–9.
2. Carrel AL, Allen DB. Effects of growth hormone on adipose tissue. *J Pediatr Endocrinol Metab* 2000 Sep;13 Suppl 2:1003–9.
3. Blackman MR, Sorkin JD, et al. Growth hormone and sex steroid administration in healthy aged women and men. *JAMA* 2002 Nov 13;288(18):2282–92.
4. Brill KT, Weltman AL, et al. Single and combined effects of growth hormone and testosterone administration on measures of body composition, physical performance, mood, sexual function, bone turnover, and muscle gene expression in healthy older men. *J Clin Endocrinol Metab* 2002;87(12):5649 – 57.
5. Carroll PV, Christ ER, et al. Growth hormone deficiency in adulthood and the effects of growth hormone replacement: a review. *J Clin Endocrinol Metab* 1998;83:387–95.
6. Rudman D, Feller AG, et al. Effect of human growth hormone in men over 60 years old. *N Engl J Med* 1990;323:1–6.
7. Urhausen A, Gabriel H, et al. Blood hormones as markers of training stress and overtraining. *Sports Med* 1995 Oct;20(4):251–76.
8. Urhausen A, Kindermann W. Diagnosis of overtraining: what tools do we have? *Sports Med* 2002;32(2):95–102.
9. Bahrke MS, Yesalis CE, ed. Performance Enhancing Substances in Sport and Exercise. Human Kinetics, Champaign, IL, 2002;vii–ix.
10. Llewellyn W. Anabolics 2002. Molecular Nutrition Press, Patchogue, NY, 2002;158–61.
11. Hennessey JV, Chromiak JA, et al. Growth hormone administration and exercise effects on muscle fiber type and diameter in moderately frail older people. *J Am Geriatr Soc* 2001 Jul;49(7):852–8.
12. Zachweija JJ, Yarasheski KE. Does growth hormone therapy in conjunction with resistance exercise increase muscle force production and muscle mass in men and women aged 60 years or older? *Phys Ther* 1999 Jan;79(1):76–82.
13. Liu Z, Jahn LA, et al. Amino acids stimulate translation initiation and protein synthesis through an Akt–independent pathway in human skeletal muscle. *J Clin Endocrinol Metab* 2002;87(12):5553–8.
14. Anonymous for the National Institutes of Health. Institutional Review Board – Human Subject Protection. Available through http://www.nhlbi.nih.gov/resources/deca/irb.htm accessed December 11, 2002.

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

Карлон М. Колкер (Carlon M. Colcer)

Прогнозирование ежегодного мышечного роста

Соматотип

Часть 1

Фил был моим однокурсником. Он никогда не прикасался к весам до тех пор, пока мы не начали дружить, но по своей природе был довольно атлетичным. Когда он увидел, как тренинг с отягощениями повлиял на мою фигуру, он быстро им увлекся. Мы очень много времени проводили вместе и естественно, он начал копировать мой образ жизни. В итоге мы стали тяжело тренироваться вместе, и перешли на спартанскую диету.

Он искренне восхищался моей фигурой и наивно полагал, что столько мышц он никогда не построит. Конечно, с моим опытом (несколько лет соревновательного бодибилдинга) я быстро распознал его возможности и отлично понимал, что он сильно ошибался. У Фила был огромный потенциал, но когда я ему говорил об этом, он не верил, считая, что я просто подбадриваю его. Он был на несколько сантиметров выше меня, у него была крупная кость и мощное телосложение. Его лучезапястный, голеностопный и другие суставы были заметно крупнее моих, что говорило о хорошей базе для построения мышц. В общем, у него было все кроме теоретических знаний о тренировках с отягощениями.

Классический «мезоморф»

Если использовать старые критерии «соматотипов», то он принадлежал к классическим «мезоморфам», а значит, обладал наилучшим потенциалом для наращивания мышц, чем я, к сожалению, не мог похвастаться. Мне для построения сколько-нибудь заметной массы потребовались годы. Но самое интересное, что при всем мощном сложении и легкости в наборе массы мезоморфы не всегда могут построить эстетическую фигуру, часто она выглядит несколько квадратной. Это может стать серьезным препятствием для победы на культуристических турнирах.

Тем не менее, в первый же год совместных тренировок Фил шагнул от 77кг к 98кг. Это 21кг веса, из которого, по моему мнению, 14кг были чистыми мышцами! Конечно, он использовал мой опыт в тренировках и питании, делая все так же, как и я. В то время мы просто убийственно тренировались и сидели до ночи за учебниками, чтобы стать врачами. Мы все делали одинаково, но, тем не менее, я не добился таких же результатов, как он. У Фила мышцы росли быстрее, благодаря генетическим данным, начальному периоду роста и, конечно, возможности использовать мой опыт. Следующий год был таким же успешным: Фил потяжелел до 107кг. Он продолжал расти, хотя по всем параметрам уже был больше меня.

Если бы Фил был больше эктоморфом, как я, то он бы набрал мышечной массы на 5–10 кг меньше. С другой стороны, если бы он был эндоморфом с часто встречающейся грушевидной формой тела, то рост был бы даже большим в абсолютных цифрах, хотя по большей части это был бы жир. Итак, тип телосложения во многом определяет количество и качество мышц, которое вы вправе ожидать. На сегодняшний день многие эксперты считают систему соматотипов устаревшей, но, по моему мнению, она довольно эффективна для прогнозирования мышечного роста начинающего атлета.

Как правило, встречаются смешанные соматотипы. Но бывают и исключения, например, Майк Тайсон – чистый мезоморф, Лэрри Холмс

– эндоморф, а Кобе Бриэнт – эктоморф. Я думаю, что Фил был мезоморфом.

Обычно я классифицирую смешение того и другого типов в виде цифрового соотношения. Первая цифра указывает на преобладающую характеристику. Например, Мохаммед Али был скорее мезо–экто (60/40), Джордж Форман мезо–эндо (60/40), Майкл Джордан экто–мезо (80/20), а Чарльз Бакли сбалансированным эндо–мезо (50/50). Свой тип я оцениваю как экто–мезо (55/45).

Тип телосложения и бодибилдинг

В профессиональном бодибилдинге, где фармакология может значительно влиять на вид фигуры, эти соматотипы ярко выявляются, и вы можете наблюдать смесь фенотипических результатов. Фармакологические препараты, диета и пищевые добавки способны значительно повлиять на конечный результат тренировок с отягощениями. Например, нынешнего Мистера Олимпия Ронни Коулмэна я бы охарактеризовал как мезоморфа с небольшой склонностью к эндоморфности (90/10), что и помогло ему стать настолько огромным (наряду с другими составляющими). Если вы внимательно присмотритесь, то заметите в его фигуре следы этой эндоморфности. Его плечи очень толстые, но не такие уж и широкие. Хотя грушевидной формы тела мы не наблюдаем, но его ягодицы довольно массивные. К тому же, его талия никогда не была особо тонкой, а пресс суперпрорисованным. Последнее как раз и говорит о его эндоморфных качествах.

Другой полюс – Декстер Джексон, который является классическим мезо–экто (60/40). Кстати, Арнольд был, скорее всего, мезо–эндо (70/30), а Фрэнк Зэйн эктоморфом с небольшим компонентом мезоморфности (70/30).

Меня часто спрашивают, какой тип телосложения наиболее благоприятен для занятий бодибилдингом. Я думаю, что мезоморфный тип наилучший, но с небольшой добавкой эктоморфности. Последнее придает атлету более эстетичные формы и позволяет легче избавляться от жира. С другой стороны, слишком много эктоморфности приводит к проблемам с набором мышечной массы. Вот, например, бывший Мистер Олимпия – Ли Хэйни – мезо–экто (80/20). Он обладал костной структурой и массой типичного мезоморфа, но эктоморфность ясно показывала его узкая талия, маленькие суставы и суперширокие плечи. Хотя я не уверен, что он побил бы Рони на сцене, но что касается соматотипа, то он обладал великолепной структурой, хотя и не был особо большим. Впрочем, мезо–экто (90/10) чисто с теоретической точки зрения было бы идеальным соотношением. К сожалению, такой тип редкость в бодибилдинге. Один из них –Флекс Уиллер, вторым, наверное (хотя судить еще рано), будет Виктор Мартинез.

Попытайтесь определить собственный соматотип, используя описания классических типов, но помните, что, скорее всего, вы где–то в середине, с преобладанием того или иного. Попрактикуйтесь на фигурах других людей. Попробуйте и вы увидите, что эта система действительно работает.

Таблица 1

Эктоморф. Легко теряет подкожный жир. Трудно набирает мышцы. Выглядит поджарым как в одежде, так и без нее. Тонкая кость и маленькие суставы. Естественно узкая и «сухая» талия. Часто костляв, но с широкими плечами и ярко выраженной конусообразной спиной.
Мезоморф. Натурально мускулист. Очень легко набирает мышечную массу. Относительно мало подкожного жира. Выглядит плотным как в одежде, так и без нее. Иногда имеет довольно прорисованный пресс, но никогда узкую талию. Иногда обладает толстой костью и большими суставами. Супертолстые плечи, но не обязательно суперширокие.
Эндоморф. Широк в талии. Довольно легко набирает мышечную массу, но также легко толстеет. Почти всегда выглядит полным как в одежде, так и без нее. Пресс никогда не бывает ярко выраженным. Плечи узкие или покатые.

Неоправданные ожидания

Итак, если вы тренируетесь регулярно и все делаете правильно, какого увеличения веса вы вправе ожидать каждый год? Весьма распространенный вопрос. Если бы я мог дать абсолютно точный ответ, просто взглянув на человека, то, вероятно, работал бы ясновидящим. Дело в том, что сказать наверняка невозможно. Хотя тип телосложения – это хороший генетический индикатор того, как много сухой мышечной массы вы можете набрать за год тяжелого тренинга с отягощениями, но на конечный результат влияет еще множество других факторов.

Немногие могут позволить себе роскошь культуристического образа жизни, когда вы только тренируетесь и отдыхаете. В реальной жизни большинство из нас вынуждены работать. Но пара задержек в офисе допоздна или сверхурочная работа способны уничтожить результаты многих упорных тренировок. Один кризис в семье чего стоит.

Стремительный темп жизни вынуждает вас иногда пропускать приемы пищи или есть что–нибудь вредное. Кроме того, есть еще отпуск или день рождения с традиционным тортом. Отпуск и путешествия прекрасны, но они, как правило, не согласуются с болезненным и тяжелым тасканием железа, так как большинство людей все же хотят отдохнуть, когда предоставляется такая возможность. Еще есть болезни и травмы. Все, что нужно, так это обычная простуда или спазм в пояснице, и вы можете пропустить дни, а то и недели тренировок. Серьезные заболевания и травмы чреваты более тяжелыми последствиями. Хотя можно тренироваться многие годы без проблем.

Правильно определив свой соматотип и обязав себя следовать девяти основным правилам, вы можете выяснить, какого минимального прироста качественного веса вы вправе ожидать.

Вот девять основных правил:

1. *Интенсивный и строгий тренинг с отягощениями*
2. *Ни одной пропущенной тренировки*
3. *Никаких продолжительных заболеваний или травм*
4. *Никакой перетренированности*
5. *Низкий процент жира в организме*
6. *Хорошая низкоуглеводная, протеиновая, богатая здоровыми жирами диета*
7. *Оптимальный набор пищевых добавок*
8. *Никакого допинга*
9. *Как можно меньше стрессов*

Выполнение хотя бы половины рекомендаций уже будет для вас победой. При этом, если вы правильно определили свой соматотип, то при помощи таблицы 2 сможете спрогнозировать, по крайней мере, минимальный годовой прогресс.

Наконец, необходимо помнить, что это наиболее общие рекомендации для минимального прогресса в успешные годы. Даже при строгом следовании им неудачная генетика или влияние обстоятельств могут ухудшить результат. Если вы все же придерживались девяти рекомендаций и делали все правильно, но не достигли указанных мной результатов, значит, вы допустили какие–то серьезные ошибки, которые необходимо выявить.

Надеюсь, вы прислушаетесь к своему организму и быстро найдете ошибки, чтобы добиться лучших результатов, чем указаны в моей таблице. Также вам поможет работа с опытным наставником. Тогда годовые прогнозы вы можете превратить в ежемесячные результаты.

Как и мой бывший тренировочный напарник Фил, вы можете стать свидетелем гораздо более впечатляющих результатов. Надеюсь, что так оно и будет. Не забывайте, что он превзошел все мои ожидания. Конечно, ему помогли наши совместные тренировки и мои знания. Думаю, они пригодятся и вам. Изучите таблицу, посмотрите, чего вы вправе ожидать и следуйте основным правилам. Во второй части этой статьи мы рассмотрим диеты и тренировочные программы, соответствующие типам телосложения. ***MD***

Таблица 2

Предполагаемый минимальный ежегодный прирост мышц на основании типа телосложения

	Начинающие 0 лет тренинга	**Продвинутые** 1–3 года тренинга	**Опытные** 3–6 лет тренинга	**Мастера** 6 и более лет тренинга

Новая гва

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

рдия IFBB

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

В любом профессиональном виде спорта команды стараются пополнять свои ряды. Широкая реклама привлекает внимание людей к чемпионатам по футболу и баскетболу, многие новички из любителей NCAA сразу же превращаются в профессионалов с многомиллионными контрактами в NFL и NBA. Фанатам нужны новые имена, новые звезды. Бодибилдинг не исключение.

Встречайте следующее поколение профессионалов IFBB, тех, кого бы я назвал Новой Гвардией Американского Профессионального Бодибилдинга!

Чемпион в наилегчайшем весе
Марвин Уад

Рост: 155 см
Вес: 65–80 кг
Дата рождения: 20 ноября 1979 год
Специальность: Эколог
Место рождения: Трентон, Нью–Джерси
Место проживания: Эвинг Тауншип, Нью–Джерси
Семейное положение: Холост, есть дочь
Стаж тренировок: 16 лет

Тренировочная программа

Понедельник: Грудь и трицепсы
Грудь: 10–12 повторений, 4 разминочных сета перед первым упражнением

Жимы лежа	3 сета
Жимы на наклонной скамье	2 сета
Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением	1 сет

Трицепсы: 10–12 повторений

Французский жим лежа	2 сета
Экстензии рук над головой с EZ–грифом	1 сет
Жимы вниз на высоком блоке	1 сет

Вторник: Ноги
Ноги: 8–10 повторений в каждом рабочем сете

Экстензии ног (разминочное упражнение)	2 сета
Приседания 2–3 разминочных сета,	3 рабочих
Жимы ногами (ноги высоко на платформе)	2 сета
Выпады (с олимпийским грифом, на высокой платформе)	1 сет
Мертвые тяги с прямыми ногами	2 сета

Среда: Спина и бицепсы
(везде по 10–12 повторений)

Подтягивания на перекладине, всего 50 повторений, сколько бы сетов для этого не потребовалось	
Тяги штанги в наклоне	2 сета
Тяги вниз	1 сет
Тяги на низком блоке с прямой рукояткой	1 сет
Тяги вниз с V–образной рукояткой	1 сет
Сгибания рук с гантелями 1–2 разминочных сета, затем 2 рабочих	
Сгибания рук со штангой	2 сета

Четверг: Плечи и трапеции
Плечи: 10–12 повторений, 4 разминочных сета перед первым упражнением

Жимы с груди	2 сета
Подъемы рук с гантелями в стороны	2 сета
Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	2 сета

Трапеции: 10–12 повторений

Шраги с гантелями	2 сета

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

Чемпион в легком весе
Марк Якобс

Рост: 160см
Вес: 70–96кг
Дата рождения: 21 января 1976 год
Специальность: Продавец в «Europa Sport»
Место рождения: Уилмингтон, Северная Каролина
Место проживания: Шарлот, Северная Каролина
Семейное положение: Женат, есть трое детей
Стаж тренировок: 9 лет

Тренировочный сплит

Понедельник: Грудь и плечи

Вторник: Спина

Среда: Руки (иногда плечи вместо понедельника)

Четверг: Отдых

Пятница: Ноги

Суббота и воскресенье: Отдых

Путь в профессионалы

Марку Якобсу (Marc Jacobs) было 18 лет, когда в одном из магазинов он увидел Шона Рэя на обложке «IRONMAN»: «Я пролистал журнал и в тот же момент понял, чего я хочу в жизни». За следующие несколько лет он прочитал очень много литературы и перепробовал все существовавшие на тот момент тренировочные программы. Совместные тренировки с напарником Биллом Леви и нутрициональные советы любителя (теперь профессионала) Джонни Стюарта быстро изменили его фигуру. Будучи подростком, он даже изобрел собственную систему удаления воды из–под кожи – вечером перед шоу выпить шесть банок пива!

«Это работало великолепно, но на следующий день, выиграв шоу Майка Валентино, у меня было ужасное похмелье». Он выяснил, что тяжелый тренинг в диапазоне 6–10 повторений работает для него лучше всего. Ко времени победы на «Nationals» в 2003 году он тянул в мертвой тяге 230кг, жал лежа 200кг и приседал с 200кг. Уже семь лет он женат на Эйприл Якобс, чемпионке Северной Каролины в классе «Фигура». До брака с ним у Эйприл уже было две дочери, теперь у них родился третий ребенок. «Мои дети наблюдали за мной с самого первого шоу, и они всегда честно говорят мне, если видят, что я задержал слишком много воды или жира перед соревнованиями, – говорит он. – Я называю их моими маленькими Чадами Николсами!».

Вообще 2003 год был удачным для Марка:

он выиграл свой класс на «Северной Каролине» и на “Junior USA” на пути к получению профессиональной карточки на «Nationals». «За сценой все легковесы выглядели не хуже меня, и я уже не надеялся на победу, – признается он. Однако моя форма возвела меня на пьедестал! В тот момент я даже забыл обо всех кошмарах круглогодичной диеты – это того стоило!».

Цель соревновательной карьеры

Марк не спешит выступать в качестве профи и считает, что ему понадобится несколько лет, чтобы добавить чуть–чуть массы и размеров. «Мне кажется, что на сцене мой вес должен быть где-то между 82 и 86кг, а для этого нужно некоторое время, – говорит он. – Но я рад, что мне не придется очень долго сидеть на диете. Я предвкушаю, как буду есть много полезной пищи и поднимать тяжелые веса. Мне бы хотелось, чтобы при моем появлении на сцене люди сказали: «Ух ты! Этот парень выглядит лучше и больше, чем раньше!». У меня нет особо отстающих регионов, я просто стремлюсь к размерам».

Чемпион в среднем весе Джимми Кэньон

Рост: 177см
Вес: 79–87кг
Дата рождения: 11 июля 1966 год
Специальность: Персональный тренер
Место рождения: Цинцинати, Огайо
Место проживания: Цинцинати, Огайо
Семейное положение: Не женат, есть двое детей
Стаж тренировок: 23 года

Тренировочный сплит*

День первый: Грудь

День второй: Спина

День третий: Ноги

День четвертый: Руки

День пятый: Плечи

*Отдыхает тогда, когда в этом есть необходимость

Путь в профессионалы

Если бы NPC присуждала награду атлету года, Джимми Кэньон (Jimmy Canyon) получил бы ее в 2003 году. Никогда раньше атлет не выигрывал свой класс и Общий зачет на «Junior Nationals», затем сразу же свой класс на «USA» и «Nationals», и все в один год! Талантливый барабанщик, профессионально играющий уже много лет, Джимми Кэньон в 1990 году, когда служил в армии, участвовал в операции «Буря в пустыне». Устав от постоянных притеснений из-за своего худощавого телосложения, Джимми начал тренироваться в 14 лет в подвале своего дома, а позже пошел в спортзал Мэта Менделхола в Цинцинати. Джимми не выступал на соревнованиях, пока его военная часть не попала в Германию, но, начав, стал быстро завоевывать один титул за другим. У Джимми есть два сына – Дарен Барнет и Джимми– младший. Дарен играет в футбол за «Michigan State Spartans». Кумир Джимми – Ронни Коулмэн. Именно он мотивирует его перейти из любителей в профессионалы: «Ронни сказал мне, что мы обязательно встретимся на профессиональной сцене».

Цель соревновательной карьеры

«У меня хороший баланс, хотя верху тела немного не хватает размеров по сравнению с низом, – говорит он. – Я надеюсь довести вес до 84–87кг при такой же прорисовке, как на всех моих шоу 2003 года».

Интернет сайт: www.jimmycanyon.com

Чемпион в легком тяжелом весе Крис Дим

Рост: 155см
Вес: 90–103кг
Дата рождения: 7 мая 1973 год
Специальность: Владелец двух магазинов «Max Muscle»
Место рождения: Пномпень, Камбоджа
Место проживания: Сакраменто, Калифорния
Семейное положение: Женат, есть двое детей
Стаж тренировок: 17 лет

Тренировочный сплит*

Понедельник: Грудь и плечи

Вторник: Спина (мертвые тяги и тяги) и трапеции

Среда: Бицепсы бедер и икры

Четверг: Руки и предплечья

Пятница: Квадрицепсы

Суббота: Спина (мертвые тяги и тяги вниз)

Воскресенье: Отдых
*Пресс тренирует через день

Путь в профессионалы

Крис Дим (Kris Dim) уже давно знаком нам своими выступлениями на «USA» и «Nationals» с 1977 года. Он едва не победил в полутяжелом классе на «USA» в 2002 году, но уступил свою профессиональную карточку Трою Элвесу. Крис, эмигрант из Камбоджи, заслужил славу самого плотного бодибилдера среди невысоких атлетов после Ли Приста, и подобно Ли его считают обладателем огромных рук. Преданный муж и отец двух сыновей, Крис владеет и управляет двумя магазинами «Max Muscle» в Сакраменто, Калифорния. Последние два года он придерживается нутрициональных советов Милоша Сарцева.

Цель соревновательной карьеры

«Я хочу добиться наилучшей формы. Год я отведу на то, чтобы построить более качественные мышцы, особенно в районе спины и ног. Сейчас я тренирую спину два раза в неделю, ноги тоже два раза в неделю, но через неделю».

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

Чемпион в тяжелом весе Фрэнк Роберсон

Рост: 177см
Вес: 102–123кг
Дата рождения: 10 июля 1970 год
Специальность: Персональный тренер
Место рождения: Сан–Антонио, Техас
Место проживания: Сан–Антонио, Техас
Семейное положение: Не женат
Стаж тренировок: 15 лет

Межсезонный тренировочный сплит

Понедельник: Грудь и бицепсы

Вторник: Спина и трицепсы

Среда: Отдых

Четверг: Ноги

Пятница: Плечи и трицепсы

Суббота и воскресенье: Отдых

Предсоревновательный тренировочный сплит

Понедельник утром: Грудь
вечером: Руки

Вторник утром: Спина
вечером: Плечи, икры, пресс

Среда: Отдых

Четверг утром: Квадрицепсы
вечером: Бицепсы бедер

Пятница утром: Плечи
вечером: Руки

Суббота и воскресенье: Отдых

Путь в профессионалы

Фрэнк Роберсон (Frank Roberson) в последнее время прославился, как «парень в ковбойской шляпе», но это не особо его беспокоит. Он родился и вырос в Техасе и очень этим гордится. Рос он в спортивной семье, сначала отец отдал его в бокс, где Фрэнк достиг уровня полупрофессионала. В школе он увлекся футболом и в этом виде спорта тоже добился значительных успехов.

Как и многих бодибилдеров, к тренингу с отягощениями его привел именно футбол, и, в конце концов, железо победило. Незадолго до получения степени по физиологии и питанию в Государственном Университете Нью–Мексико он выступил

на своих первых подростковых соревнованиях. Затем он пошел в армию и стал военным полицейски: специализировался на наркотиках и выполнял тайные миссии в Мексике и Ираке. Закончив службу, Фрэнк стал персональным тренером и возобновил свою соревновательную деятельность.

Заняв четвертое место в тяжелой весовой категории на «Nationals» 2002, Фрэнк стал намного уверенее в себе. «Я знал, что у меня великолепная форма, спасибо моей подружке Мэри Элкорн, – говорит он. – Это трудно объяснить, но я начал получать наслаждение от своих побед еще задолго до того, как приблизился к призовому месту. Я просто знал, что все сложится хорошо».

Цель соревновательной карьеры

«Я вешу около 102 кг, но отлично прорисован. Знаю, что мне предстоит много поработать. Сейчас я сконцентрирован на квадрицепсах, бицепсах бедер, ширине спины и размерах рук».

Чемпион в супертяжелом весе и победитель в абсолютке
Мэт Дюваль

Рост: 183см
Вес: 114–144кг
Дата рождения: 31 октября 1972 год
Специальность: Владелец контрактной компании, профессиональный бодибилдер
Место рождения: Принц Уильям Каунти, Виржиния
Место проживания: Принц Уильям Каунти, Виржиния
Семейное положение: Холост
Стаж тренировок: 18 лет

Межсезонный тренировочный сплит

Понедельник: Грудь и икры

Вторник: Плечи и трицепсы

Среда: Отдых

Четверг: Спина и бицепсы

Пятница: Ноги

Суббота и воскресенье: Отдых

Предсоревновательный тренировочный сплит*

Понедельник: Грудь

Вторник: Плечи

Среда: Отдых

Четверг: Спина

Пятница: Ноги

Суббота и воскресенье: Отдых

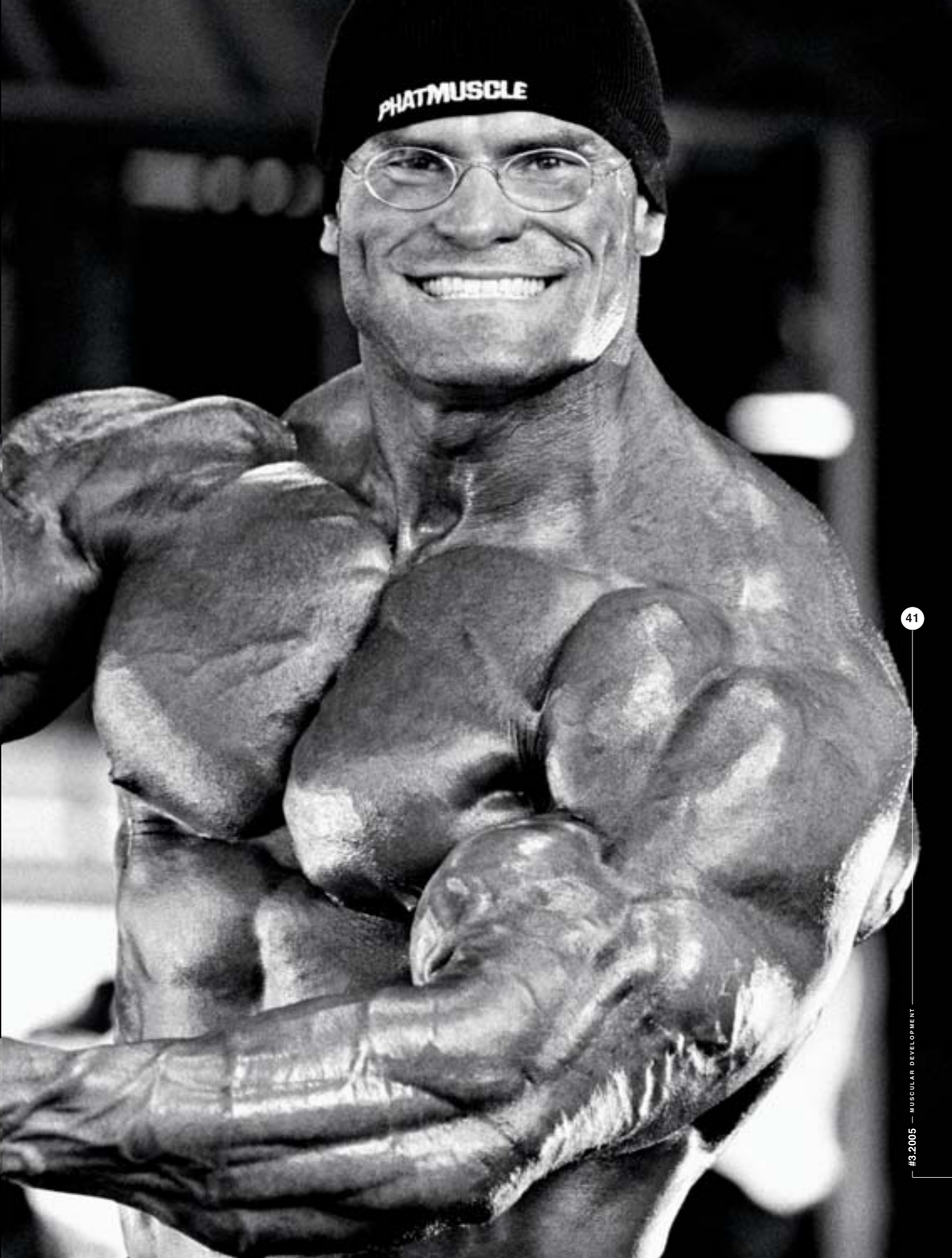
*Икры и пресс прорабатываются каждый день кроме воскресенья.

Путь в профессионалы

Перед победой на «Nationals» Мэт Дюваль (Mat DuVall) был одним из самых известных бодибилдеров–любителей, благодаря своей работе – он был лицом «MuscleTech». Это один из немногих любителей, получающих доход от спорта. Мэт появлялся на «USA» и «Nationals» восемь раз с 1997 по 2002 год. Честно говоря, все выглядело так, как будто он должен сойти со сцены подобно Мэту Менденхолу и Рори Ляйделмейеру, как один из великих профи, так им и не ставший. Мэт вышел на сцену в Майами в наилучшей в своей жизни форме и стало ясно, что все неудачи в прошлом.

Дюваль начал тренироваться в 12 лет, вдохновленный книгами «Arnold's Encyclopedia of Bodybuilding» и «Keys to the Inner Universe» Вилла Перла. Он построил замечательную силовую базу, тренируясь вместе с пауэрлифтерами с 14 до 18 лет. В 21 год Мэт выжимал 285кг! Мэт превратился в чемпиона Нью–Джерси, где ему повезло стать тренировочным напарником Рика Гаспари, а позже одним из выдающихся бодибилдеров знаменитого «Diamond Gym», который принадлежал Джону Кемперу.

В Лос–Анджелесе Мэт жил недолго, около года его домом был Лас–Вегас, где он тренировался вместе с Крэйгом Титусом и Тревором Смитом из «Nuclear Nutrition». Но 2003 год стал поворотным в его карьере. «В канун Нового Года я пообещал себе стать профи или заняться другими вещами в жизни», – говорит он. Похоже, судьба вос–


PHATMUSCLE

приняла его обещание с иронией, и в начале мая он попал в автомобильную катастрофу, повредив себе левую руку и пропустив летний турнир «USA». Но вместе с ведущим колонки в «MD», известным нутрициониcтом, Чадом Николсом он вернулся и вложил все силы в «Nationals». Когда Мэт выиграл, восторгу его фанатов не было предела.

Цель соревновательной карьеры

«Сейчас главная цель – улучшить внешний изгиб бедра. У меня широкие ключицы, что визуально делает бедра уже, чем они есть на самом деле. Все жимовые движения для ног я теперь выполняю в узкой постановке, держа колени вместе. Хочу достичь веса в 118–121кг при той же форме, что в Майами».

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

Итак, перед вами шесть представителей Новой Гвардии, которых вы вскоре увидите на профессиональной сцене. Давайте еще раз поприветствуем их в рядах профессионалов. Мы с вами, ребята. Новых побед! ***MD***

Команда Флекса

Флекс Уиллер (Flex Wheeler)

Натрий и рельеф

Я слышал, что для того чтобы добиться рельефности, потребление натрия должно быть минимальным. Так ли это?

Переход на малосоленую пищу – хорошая практика для здоровья и бодибилдинга, особенно во время диеты. Ведь многие бодибилдеры принимают стероиды, жиросжигатели со стимулирующим эффектом и другие препараты, способные вызвать повышение давления. Добавьте в этот коктейль пищу с высоким содержанием соли, и вы переживете целый ряд неприятных моментов – от задержки воды до высокого кровяного давления. Поэтому высоконатриевой диете нет места в рационе питания бодибилдера,может только за исключением ребят, которые практикуют натриевую загрузку перед выступлением, но таких немного. Обычной практикой для бодибилдеров, да и просто людей, заботящихся о своем здоровье, должно стать потребление большого количества воды. Это в какой–то степени снижает натрий. И, наконец, у натрия и поджарой фигуры мало общего, потому что большинство эффективных диет, практически, не содержат натрия. Вот основные правила, которых вы должны придерживаться:

1. Избегайте сильносоленых продуктов – пользы от них никакой.

2. Пейте много воды (около 4 л в день).

3. Диета должна быть простой и содержать мало натрия.

Общая симметрия

Флекс, у меня проблема с конусообразной формой спины. До недавнего времени у меня была узкая талия, но теперь она широкая. Наверное, это из-за приседаний и мертвых тяг. Как мне вернуть былую талию, не теряя ширины спины?

Даже не зная вашей тренировочной программы, соглашусь, что приседания и мертвые тяги могут быть виновниками расширения талии. Если вы принимаете гормон роста и тому подобное, то это еще больше может усугубить ситуацию, что мы и видели на последней «Олимпии». Многие атлеты генетически склонны к опережающему росту определенных регионов, и талия стоит на втором месте после ягодичных мышц. Но ваше положение не безнадежно. Исключите из программы тяжелые приседания и мертвые тяги. Отдохните от тренировок целый месяц. Спина и квадрицепсы за это время могут несколько потерять размеры, но это лишь временно. Мышечная память, кажется, существует везде, кроме талии, и это вам на руку. Как только вы вернетесь к тренингу, спина и квадрицепсы быстро восстановят свои размеры. Как и во многих областях жизни, в бодибилдинге иногда надо сделать шаг назад, чтобы потом продвинуться на два вперед. Далее программа, по которой я рекомендую тренироваться после перерыва (если талия не уменьшится за месяц, отдохните дольше), а также некоторые советы для поддержания узкой талии.

Квадрицепсы

Экстензии ног: 4 подхода для предварительного утомления из 12–15 повторений до отказа.

Жимы ногами сидя: 4 изолатеральных подхода (сначала одной ногой, потом другой, обе ноги – один сет) из 8–12 повторений до отказа. Не опускайте вес сильно вниз, когда уже начинает чувствоваться работа ягодичных мышц.

Спина

Подтягивания узким хватом к себе: 2 подхода до отказа. Если сможете выполнить более 10 повторений, прикрепите на талию дополнительное отягощение.

Подтягивания широким, нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга): 2 подхода до отказа. Если сможете выполнить более 10 повторений, прикрепите на талию дополнительное отягощение.

Тяги штанги в наклоне: 4 подхода из 8 повторений хватом снизу.

Тяги на низком блоке к груди сидя: 2 подхода из 12 повторений до отказа. Используйте большие веса – к концу трени–

Переход на малосоленую пищу – хорошая практика для здоровья и бодибилдинга, особенно во время диеты. Ведь многие бодибилдеры принимают стероиды, жиросжигатели со стимулирующим эффектом и другие препараты, способные вызвать повышение давления

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

ровки мы хотим накачать много крови в мышцы спины.

Советы для сохранения узкой талии:

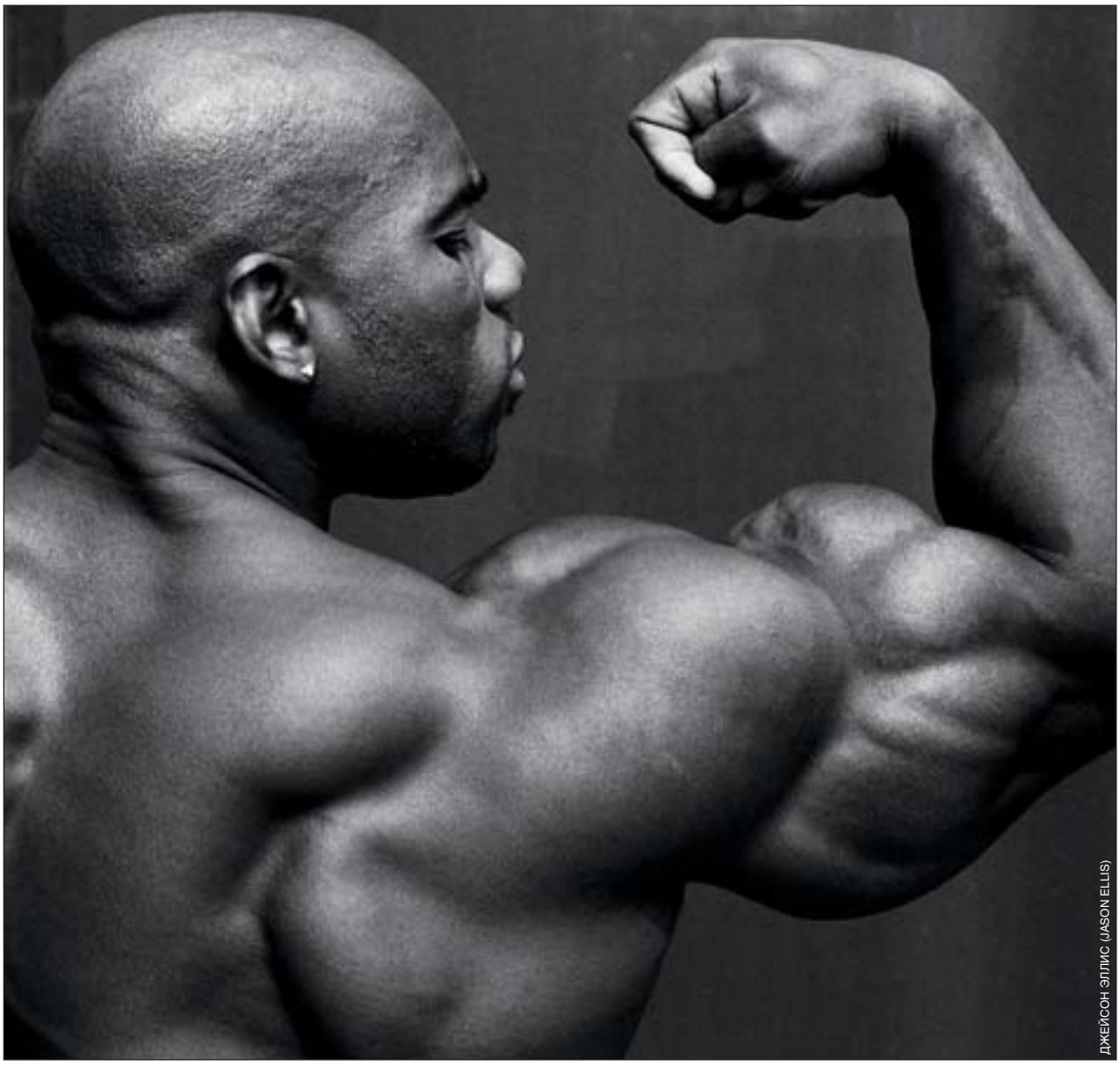
1. Мертвые тяги великолепны, но, выполняя частичные повторения, вы сможете лучше почувствовать, какие именно мышцы сокращаются. Работайте с весами, которые вы можете контролировать. Если почувствуете, что работает не спина, а какие-либо другие мышцы, сокращайте амплитуду движения, пока не добьетесь нужного ощущения. Лучше всего использовать силовую раму, если в нижней позиции вам понадобится останавливать вес чуть выше, чем при обычных тягах. Будьте осторожны, это травмоопасно.

2. Приседания – отличное упражнение, но не стоит рисковать переразвитием ягодичных мышц, бедер и талии. Попробуйте гак-приседания или жимы ногами в изолатеральной манере или обеими ногами одновременно. Избегайте выпадов и попробуйте частичные приседания в тренажере Смита. Никогда не знаешь, что сработает. Вполне вероятно, что вы сможете добиться некоторого роста квадрицепсов.

Натуральная дилемма

Флекс, мне нравится ваша колонка! Она дает мне надежду! Во мне 183 см роста, а вес в поджарой форме 84 кг. Посмотрев на данные профессионалов моего роста, я обнаружил, что отстаю от них килограмм на 50! Возможно, ли стать таким большим натурально?

Спасибо за вопрос. Мне часто его задают. Возможно ли весить 120 кг, быть прорисованным до костей и все это натурально? Скажу честно – невозможно. На то, чтобы стать



ДЖЕЙСОН ЭЛЛИС (JASON ELLIS)

большим и поджарым, у атлетов уходят годы тренинга, режимного питания, самодисциплины и тонны лекарств. Не говоря уже о генетике. Из всех факторов именно она в наибольшей степени определяет успех приема фармакологии. Генетика либо есть, либо нет. В первом случае, стероиды помогут вам вырасти. К сожалению, это так. Возможно, когда-нибудь ученые разработают добавку, которая обеспечит такой же рост, но без опасных последствий. Пока реальность такова.

Зато у вас есть одна вещь, которой нет ни у одного профи – здоровье. Это, мой друг, стоит большего, чем гордость обладания 120 кг веса! Есть употребление, а есть злоупотребление. Вводя себе стероиды на протяжении десятилетий, вы ходите по краю пропасти, уж поверьте мне. Что бы там ни говорили, это опасно. Ценность здоровья возрастает по мере приближения к преклонному возрасту. Можно выйти на пенсию, нянчиться с внуками и наслаждаться счастливой жизнью. Не пренебрегайте этим, если только не хотите заплатить слишком высокую цену – вы можете умереть. Не прямо сейчас, конечно, но раньше, чем могли бы. А ради чего? Ради размеров и рельефа? Вы сами должны сделать выбор.

Я начал заниматься бодибилдингом при весе 45 кг. Были времена, когда я думал, что быть огромным – это самое большое счастье на земле, но через 20 лет, когда я повзрослел, мышцы стали значить для меня гораздо меньше. Это вопрос зрелости и личных предпочтений. Более того, что говорит вам о вашей генетике? Ничего. Попытайтесь понаблюдать за «химиками» и тем, что они принимают, как долго и какой от этого толк. Многие потребители стероидов выглядят так, как будто они никогда не прикасались к железу, а ведь они вводят себе по 3 грамма в неделю! Без последствий для здоровья вы не сможете изменить свою генетику. Это мое мнение, я уже был там и вернулся. Просто постарайтесь превратить свои натуральные занятия по увеличению силы и размеров в удовольствие. Если гонка за размерами все же поедает вас изнутри, проблема у вас в голове. Я не хочу читать вам мораль, но на вашем месте я бы попытался выяснить, как эти парни добились своих размеров, чем они при этом рисковали и были ли у них альтернативы. Многие бодибилдеры принимают стероиды и не испытывают никаких проблем, а есть такие, кто закончил в тюрьме или на больничной койке. Хорошенько подумайте, стоит ли цель риска.

Курение - один из самых больших предсоревновательных секретов бодибилдинга. Я видел ребят, выкуривавших по две пачки в день перед соревнованиями, чтобы заглушить голодные спазмы. И это профи, которые не курят вообще! Они это делают ради эргогенного эффекта

Бодибилдинг и курение

Я курю 11 лет (сейчас мне 29). В молодости я жил в Бразилии, где мог купить стероиды на каждом углу. Поэтому я был «большой» и не задумывался о курении. Но последние два года мой прогресс уже не такой, как мне бы хотелось. Связано ли это с курением?

Я никогда не читал и не слышал ни об одном исследовании, подтверждавшем связь между курением и набором мышечной массы, кроме очевидного снижения мощности легких, которое способно затормозить ваши способности при работе с железом. Курение – один из самых больших предсоревновательных секретов бодибилдинга. Я видел ребят, выкуривавших по две пачки в день перед соревнованиями, чтобы заглушить голодные спазмы. И это профи, которые не курят вообще! Они это делают ради эргогенного эффекта. Есть профессионалы, которые курят просто потому, что им это нравится, но вы вряд ли когда-нибудь увидите их фото с сигаретой в зубах. Фанаты могут получить шок, узнав, что их кумир курит. Кроме того, это будет выглядеть странно. Да к тому же, при таком количестве курильщиков, давно можно было предположить, что и у бодибилдеров есть эта дурная привычка. Современный бодибилдинг – это вообще нездоровое занятие. Но я не думаю, что курение виновато в вашем плато. Рекомендую поискать другие причины – диета, упражнения и т. д. Как мы знаем, организм постепенно привыкает к любой программе. Однако, если бы вы смогли бросить курить, это было бы неплохо. ***MD***

Фитнес грезы...

МОДЕЛЬ: Кэрол Кроу / ФОТОГРАФ: Кори Соренсен

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

Семикратный Мистер Олимпия

Ронни Коулмэн

Рон Хэррис (Ron Harris)

Исключительный Ронни

Когда Ронни седьмой раз подряд стал Мистером Олимпия, многие люди стали говорить о его нечеловеческом происхождении. А как еще можно объяснить столь поразительные мышцы? На самом деле, Ронни такой же человек, как вы и я. Но, безусловно, он исключительный. Я выделил семь его особенностей.

1. Ронни способен переносить огромные объемы тренинга

Если и есть человек, который способен заставить Майка Ментзера перевернуться в гробу, так это Ронни. Ментзер к концу своей жизни призывал к тренировкам, состоящим всего лишь из нескольких сетов и разделенных десятью днями отдыха. Таким образом, нам предлагалось тренироваться всего три раза в неделю.Но все мы знаем, что творит Ронни. Он тренируется шесть дней в неделю, нагружая далеко не одну часть тела в день. Каждая из них прорабатывается дважды в неделю посредством множества упражнений и сетов. Это высокая частота, высокие объемы и высокая интенсивность. Найдется немало экспертов и всевозможных гуру, которые скажут вам, что эти три вещи не могут существовать одновременно. И я соглашусь с этим на 99%. Но Ронни – совершенно другое дело. Он может перенести огромный объем тяжелого тренинга и при этом нормально восстановиться.

Он тренируется шесть дней в неделю, нагружая далеко не одну часть тела в день. Каждая из них прорабатывается дважды в неделю посредством множества упражнений и сетов. Это высокая частота, высокие объемы и высокая интенсивность

Многие обвиняют его в использовании стероидов. Забудьте о фармакологии! Я знаю множество парней, которые, используя весь арсенал стероидов вместе с гормоном роста, все еще перетренировываются, делая меньше, чем Ронни. Характеристика «хардгейнер» частично объясняется недостатком восстановительных способностей индивидуума. Если это так, то Ронни Коулмэн представляет собой выдающийся пример человека легко растущего. Он никогда не беспокоился о чередовании тяжелых и легких тренировок, они у него все время тяжелые. Но, несмотря на это, его тело все же продолжает откликаться и расти.

2. Ронни может следовать одной и той же тренировочной программе, и продолжать прогрессировать

Это еще одна область, в которой Ронни выбивается из всех норм бодибилдинга. Он уже несколько раз заявлял, что его тренинг мало изменился с тех пор, когда он только начал заниматься (14 лет назад!). До этого он был пауэрлифтером и тоже выполнял одни и те же упражнения.

Часто можно услышать фразу: «Если вещь не ломается, не беспокойтесь о ней». В бодибилдинге это не всегда так. У большинства из нас организм через некоторое время адаптируется к одним и тем же нагрузкам, и мы достигаем состояния плато. Например, жимы лежа на наклонной могут прекрасно прорабатывать ваши грудные мышцы несколько месяцев, но потом вы начинаете замечать, что прогресс за-

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Семикратный Мистер Олимпия
Ронни Коулмэн

медляется, а то и вовсе останавливается. Тогда вы переключаетесь на жимы гантелей на наклонной или в тренажере Hammer Strength, и верх груди снова начинает расти. Так происходит почти с каждым. В итоге мы понимаем, что даже самые действенные упражнения, такие как приседания или мертвые тяги, требуют периодических перерывов, чтобы возобновился рост. Но, по–видимому, у Ронни таких проблем никогда не было. Упражнения, которые делали его все больше и больше десять лет назад, сегодня также актуальны. Ну просто Мистер Исключительность!

3. У Ронни практически не бывает травм

Запасу жизненных сил Ронни можно только позавидовать. Я лишний раз убедился в этом, посмотрев его второе тренировочное видео «Неподражаемый». При всем уважении к Ронни техника выполнения упражнений у него временами просто ужасна! Повторения почти всегда выполняются взрывно с отбивом в нижней точке, что накладывает огромный стресс на соединительные волокна. Особенно страшновыглядели тяги в наклоне 225–килограммовой штанги. Другой бы сразу же повредил себе спину или порвал бицепс, выполняя упражнение так, как это делает Ронни, а он таким образом только добавляет массы своим громадным широчайшим.

Вспомните про травмы его предшественника Дориана Йейтса. Он, насколько мне известно, всегда выполнял повторения медленно и подконтрольно, и все же рвал каждый год что–нибудь новое – бицепс, квадрицепс, трицепс. Если бы Ронни тяжело тренировался только в межсезонье, то его везение еще можно было бы как–то объяснить. Но он использует шокирующие тяжелые веса, даже, когда сидит на диете и находится в соревновательной форме.

Я думаю, из его видео многие запомнили мертвые тяги с весом 365 килограмм. Хотя несколько лет назад у Ронни все же было смещение диска, мне кажется, что любой человек, тренирующийся подобным образом, уже давно бы порвал себе грудь, растянул суставную сумку плечевого пояса и уже побывал бы на операционном столе с травмой коленей.

Подавляющее большинство ребят умирают со скуки уже после двух недель диеты, начиная искать экзотические виды рыбы и мяса, трав и соусов - все, что способно разнообразить их рацион. Но Ронни продолжает придерживаться своей очень ограниченной и простой диеты изо дня в день. Он действительно научился относиться к пище, как к топливу, предназначенному для построения мышц и сжигания жира

4. Ронни не нужно много спать

Почти каждый бодибилдер, заключивший контракт с какой–нибудь компанией, выпускающей спортивное питание, использует это преимущество для того, чтобы спать полноценных восемь часов ночью, да еще и часок днем. Джей Катлер и Крэйг Титус так и делают. Я думал, что и Ронни не преминул воспользоваться такой роскошью, особенно после ухода из полиции. Поэтому для меня было шоком узнать на его семинаре, что Большой Рон в межсезонье спит всего лишь шесть часов в день, иногда пять, и доходит до семи часов в ходе подготовки к соревнованиям!

Тут возникает вопрос: «Это действительно то количество сна, которое необходимо Ронни, или он просто адаптировался к недостатку времени за все эти годы?» Трудно сказать. Чед Николс, его тренер, вообще считает, что никому на самом деле не требуется более восьми часов сна в день. Есть атлеты, которые спят по 10–12 часов, например, Катлер, но они просто привыкли к этому. Хотя я все же нахожу поразительным то, что бодибилдеру, тренирующемуся шесть раз в неделю и иногда устраивающему себе ежедневные двухчасовые кардиосессии, хватает всего шести или семи часов сна. Как человек, чувствующий утомление уже после двух дней менее чем семичасового сна, я нахожу в этом еще одно подтверждение исключительности Ронни.

Семикратный Мистер Олимпия
Ронни Коулмэн

5. Ронни неприхотлив в еде

Ронни, наверное, легче, чем кому–либо из профессиональных бодибилдеров, закупать продукты. Весь его список состоит из цыпленка, стейка, индейки, риса, картофеля, овсянки и протеиновых коктейлей. Вот и все! Подавляющее большинство ребят умирают со скуки уже после двух недель диеты, начиная искать экзотические виды рыбы и мяса, трав и соусов – все, что способно разнообразить их рацион. Но Ронни продолжает придерживаться своей очень ограниченной и простой диеты изо дня в день. Он действительно научился относиться к пище, как к топливу, предназначенному для построения мышц и сжигания жира. Его особо не интересует ее вкус. Такая способность отделять пищу от процесса ее потребления отличает Ронни от большинства бодибилдеров. Иначе бы мой коллега Джон Романо никогда не продал ни одного экземпляра своей кулинарной книги “Muscle Meals”. Большинство из нас стремится к разнообразной и вкусной пище, даже находясь на диете. Если бы все питались, как Ронни, то не прошло бы и пары дней, как мы начали стонать: «Опять овсянка? Я раньше и не знал, что это такая гадость!».

6. Ронни не набирает жир

Одно из заявлений Ронни через месяц после победы на «Олимпии» вызвало всплеск недоверия среди публики. Он сказал, что за всю жизнь у него никогда не было более 5% подкожного жира, и добавил, что иногда включал в свой рацион довольно много вредной пищи.

Одно из заявлений Ронни через месяц после победы на «Олимпии» вызвало всплеск недоверия среди публики. Он сказал, что за всю жизнь у него никогда не было более 5% подкожного жира, и добавил, что иногда включал в свой рацион довольно много вредной пищи

Люди даже нашли межсезонные фото Ронни в попытках опровергнуть подобные утверждения. Но внимательный анализ этих фото показал, что при всей кажущейся «полноте» Ронни, он был весьма далек от этого. Даже при 144 кг веса он все еще демонстрирует глубокую прорисовку пресса и бедер наряду с ярко выраженной венозностью. Я не хочу сказать, что абсолютно уверен в том, что процент жира у Ронни никогда не превышал пяти – этого никто не может знать наверняка, тем более что различные техники измерения зачастую дают противоречивые результаты. Но Ронни не кажется мне человеком, способным на ложь и даже на преувеличение. Хоть я и видел его с приличным количеством жира под кожей, но среди других ребят, остающихся поджарыми, несмотря ни на какую пищу, на моей памяти были только обладатели минимального количества мышц по сравнению с Ронни. Я еще не встречал человека, способного одновременно носить на себе столько мышечной массы и такое мизерное количество жира. Еще один аргумент в пользу его исключительности.

7. У Ронни есть вера

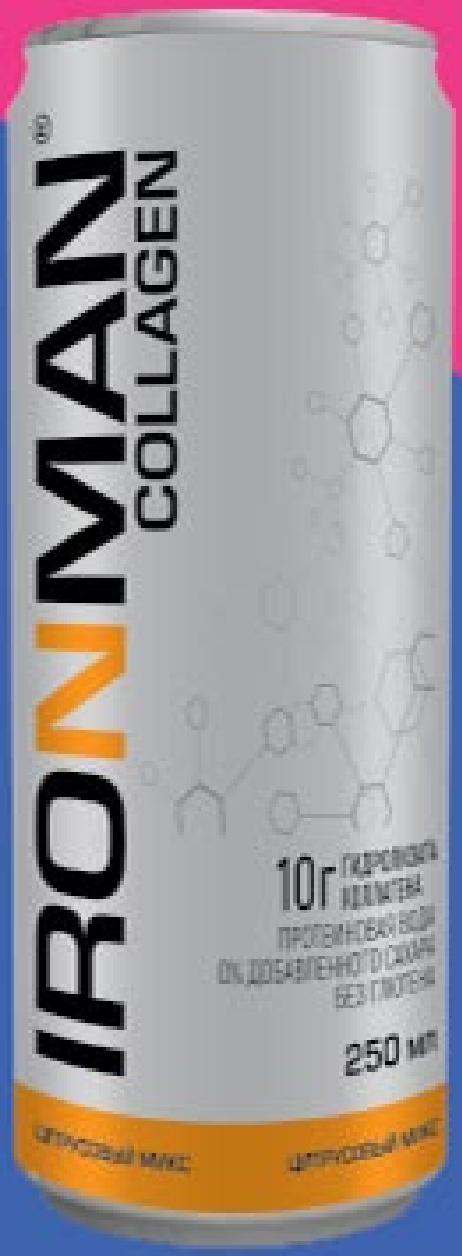
Наконец, Ронни – это человек веры такой же большой, как и его мышцы. Без превращения этой статьи в религиозную дискуссию, скажу, что он искренне верит в Бога и считает, что все происходит к лучшему. Конечно, такой подход нивелирует огромную часть стрессов и беспокойств повседневной жизни. Когда его спрашивают о количестве «Олимпий», которые он собирается выиграть, он всегда отвечает: «Столько, сколько того захочет Бог». Такое отношение позволяет ему сохранять спокойствие и уравновешенность в жизни, которые присущи немногим из нас. Вера в то, что на все есть свои причины, – редкость в современной жизни. Ронни считает, что Бог все сделает как надо, если только верить в него и вести праведный образ жизни. Не сказать, что Ронни так уж свят, но вы, наверное, заметили, что он принадлежит к тому редкому типу атлетов в нашем спорте, от которого вы редко слышали негативные высказывания в адрес своих коллег, и который никогда не был замешан в каких–либо скандалах.

Вот так. Отличия Ронни не заключаются только в генетике. Я мог бы посоветовать вам постараться стать похожим на него, но это вряд ли возможно. Но если вы еще раз прочитаете эту статью, уверен, что найдется нечто в семикратном Мистере Олимпия, что вы сможете применить к себе, чтобы стать лучшим бодибилдером. ***MD***

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

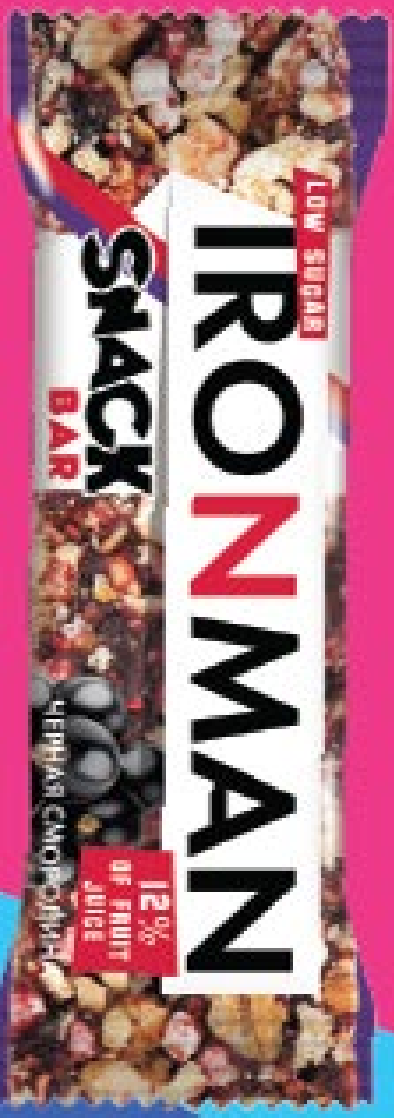


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



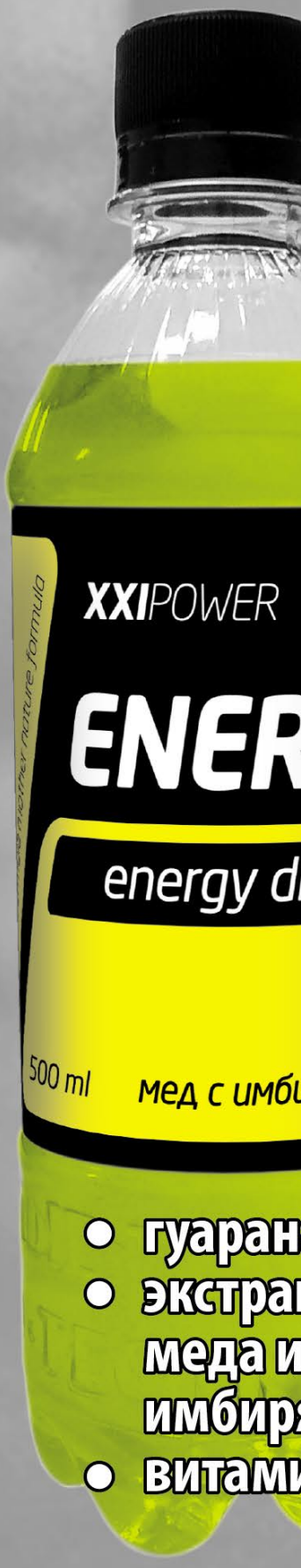
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

Настоящие ДЕЛЬТЫ

Как Кормье нагружает свои плечи

Рон Хэррис (Ron Harris)

Безусловно, бодибилдер номер один в мире – это Ронни Коулмэн. А кто же тогда занимает второе почетное место? Наверное, многим из вас этот вопрос покажется легким. Ведь достаточно взглянуть на результаты соревнований, и все станет ясно. К счастью, для людей с таким же математическим складом ума, как у меня, многие сайты выработали свою систему распределения призовых очков по результатам различных турниров IFBB. Согласно им второй – это Крис Кормье!

Что не удивительно, поскольку он выиграл дюжину профессиональных шоу, войдя в первую восьмерку на девяти турнирах «Мистер

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

Олимпия». Он был третьим на турнирах 1999 и 2002 годов. По каким–то причинам Крису не всегда уделяют должное внимание, хотя он яркий представитель бодибилдинга современной эпохи. Может быть, это из–за закрепившейся за ним репутации гуляки? Думаю, самое время признать, что Кормье – это настоящий железный воин, заслуживающий нашего внимания и восхищения. В его потрясающей фигуре почти нет недостатков – широкие плечи, узкая талия и бедра (что сегодня редкость), великолепные ноги дополняются глубочайшей сепарацией. Когда Крис на пике формы, мало кто из смертных способен затмить его.

Новая Мекка

Многие бодибилдеры поменяли Лос–Анджелес на Лас–Вегас. Сначала Джей Катлер, Крэйг Титус и Келли Райан, несколько позже и Мэт Дюваль. Оказалось, Крис Кормье тоже не исключение.

«Я уже давно хотел переехать сюда, – сказал он мне, – но только недавно подвернулась подходящая возможность. У Вегаса перед Лос–Анджелесом огромные преимущества. Здесь вы можете позволить себе по–настоящему хороший дом. Сейчас я строю особняк площадью более 400 квадратных метров, только спальня будет занимать 80 метров. В Лос–Анджелесе такой бы дом стоил миллион долларов. Плюс, здесь нет регулярного отчисления налогов. А это очень важно для людей, чьи доходы могут поступать из разных источников, как у меня».

Кормье даже привез сюда своего маленького сына Кивиока, развеяв имидж тупоголового бодибилдера, озабоченного лишь своими спортивными достижениями. Иногда он даже берет его с собой на соревнования, где малыш может наблюдать за целой толпой намасленных 120–килограммовых монстров в крошечных плавках. У Криса есть бизнес, но это не спортзал. Как насчет ресторана? «Он как раз напротив парковки одного из четырех спортзалов «Gold's Gym» в Вегасе (еще одно подтверждение моей теории, что здесь рай для бодибилдеров), – говорит он. – Кухня у меня здоровая, южная, и очень вкусная. Мы подаем цыплят, сома, стейк, овощи, все свежее и готовится при вас».

Тут я вынужден был остановить Криса, потому что в тот момент находился на диете, готовясь к соревнованиям и постоянно ожидая своей следующей порции яичных белков и брокколи... Он сразу же все понял...

Спасибо, дядюшка Джо

Кроме географических изменений произошли и другие. После восьми лет представления «Weider Nutrition» Крис подписал контракт с «Muscle Tech». Для тех из вас, кто не знаком с кухней закулисной жизни бодибилдинга скажу, что я не мог взять интервью у Криса все то время, пока он работал на Вейдера с 1994 года. До сих пор ему было запрещено давать интервью или фотографироваться для каких–либо других изданий, кроме вейдеровских.

Именно поэтому Крис так доволен своим нынешним контрактом. «Я благодарен вейдеровской организации за все, что она для меня сделала, но настало время что–то менять, – объясняет он. – Контракт с «Muscle Tech» как–то оживил меня. Я в новой компании и работаю с новыми людьми. «Muscle Tech» действительно ценит атлетов и звезд нашего спорта. Они очень хотели работать со мной. Впервые за последние несколько лет я чувствую, что работаю на компанию, которая по–настоящему верит в меня!».

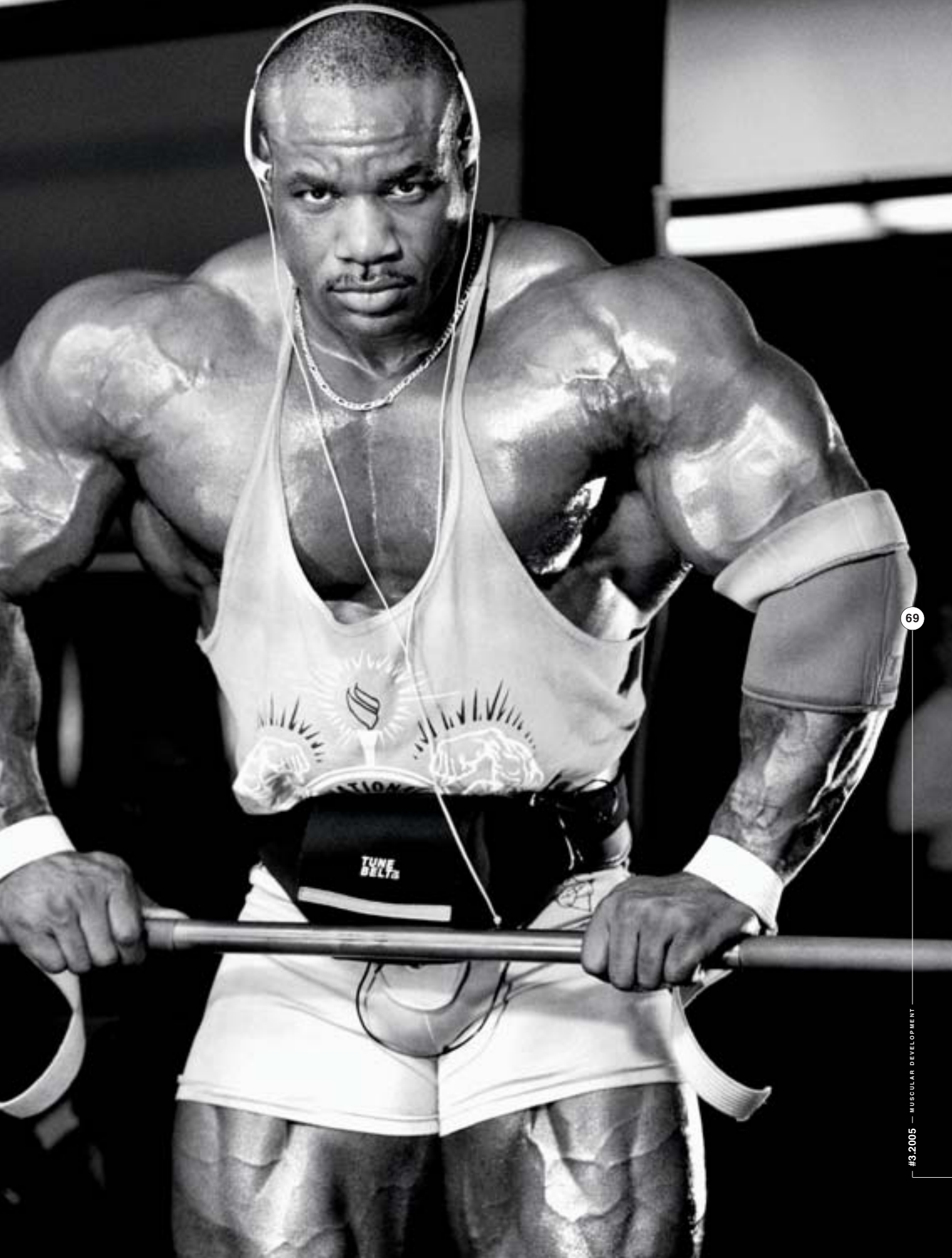
Также Крис работает над своим сайтом www.chriscormier.com и новым тренировочным видео. «На новом видео вы увидите различные программы позирования. Надеюсь, это поможет вам в подготовке к соревнованиям», – говорит он. Во всем этом ему помогает менеджер Грэг Смит (Greg Smith).

Мистер Настойчивость

Доминирующая черта характера Криса – его настойчивость. Лучшее доказательство тому – четыре победы подряд на «Ironman Pro».

Большой гуляка или жертва кардиотренировок?

Мне всегда хотелось спросить Криса насчет его имиджа полуночного гуляки, который больше времени проводит в ночных клубах, нежели в спортзале. Теперь у меня появился шанс. «Не знаю, откуда это взялось, – признался Крис. – Я что – единственный из ребят отправляюсь в ночной клуб после шоу?» Поскольку я и сам бывал на таких вечеринках и понимаю, насколько бодибилдинг связан со сценой ночного клуба, то от–


TUNE BELTS

вет я уже знал – не один. Что касается меня, то многие парни (включая и меня, если вы думаете, что я пытаюсь очернить кого–нибудь) расслабляются в мигающем свете ламп, лазеров и техномузыки.

«Думаю, все потому, что лет десять назад я сказал в интервью одному журналисту, что люблю устраивать свои кардиотренировки в ночном клубе. С тех пор это твердят все, – говорит Крис. – Было время в 1999 и 2000 годах, когда я часто появлялся в клубах. Но мне уже 38, у меня есть сын, нуждающийся во внимании. Это редкость в наши времена». Тем не менее, Кормье никогда не позволял таким «выходам в свет» мешать своей спортивной карьере. «Я всегда тяжело тренируюсь, никогда не пропускаю сессии, и каждый, видевший меня в зале, подтвердит это».

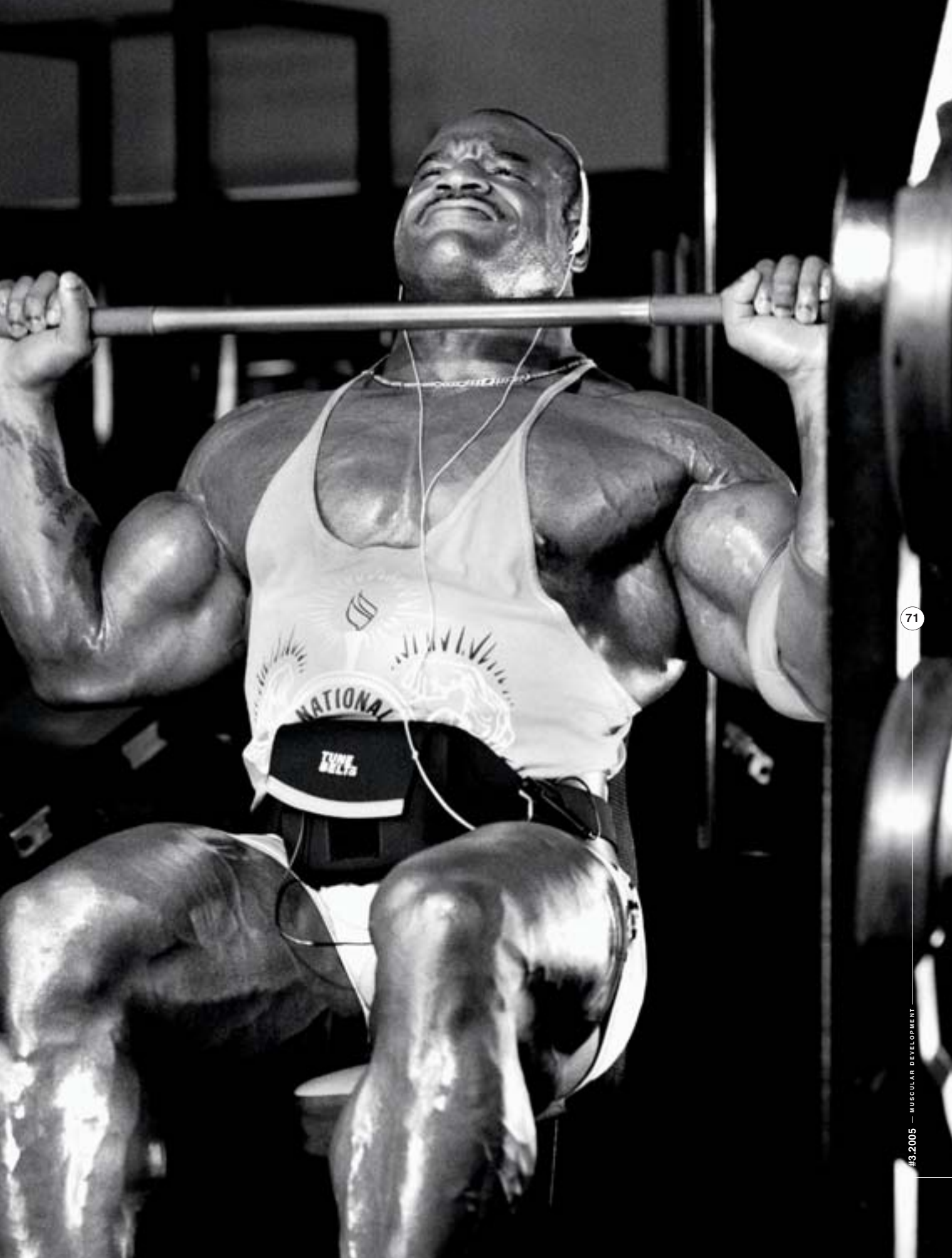
Рейтинг тренировочных напарников и нутриациональных гуру

И последнее, о чем мне хотелось спросить у Криса перед тем, как мы перейдем к тренингу дельт, это кого он считает своим самым лучшим тренировочным напарником за все годы своей карьеры. «Наилучших результатов я добился, тренируясь с Флексом и Рико, – отвечает он. – Мы тесно дружили, были молоды и голодны. Еще мне бы хотелось отметить Робби Робинсона и Гэрри Страйдома. Эти люди ментально подготовили меня к бодибилдерской карьере. Они оба имели за плечами большой опыт, будучи ветеранами турниров позирования».

Крис консультировался и с некоторыми широко известными специалистами по питанию. «Крис Ацето – один из лучших, – сказал он мне. – Понимаю, почему Катлер с ним так долго работает. Я тоже пытался, но никогда не мог добраться до него, когда он был нужен. Мне кажется, Ацето не очень рад тому, что я больше не вхожу в число его клиентов».

Сейчас Крис находится под опекой Милоша Сарцева, с которым он много раз соперничал на сцене. «Он великолепен, потому что уделяет внимание мельчайшим деталям, – говорит Крис. – Милош по–настоящему заботится обо мне и о том, что я делаю. Еще я благодарен ему за то, что он честно критикует меня вместо того, чтобы восхищаться моим великолепием. Мне бы это не помогло. Он сказал, что я уже дважды должен был стать «Мистером Олимпия», но не получил титула, потому что не достиг лучшей формы. И он прав».

Хотя и интересно поговорить с Крисом о том о сем, пришло время узнать, как он тренирует свои плечи. Только не пытайтесь использовать его веса, если только вы не такой же монстр силы!


NATIONAL

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

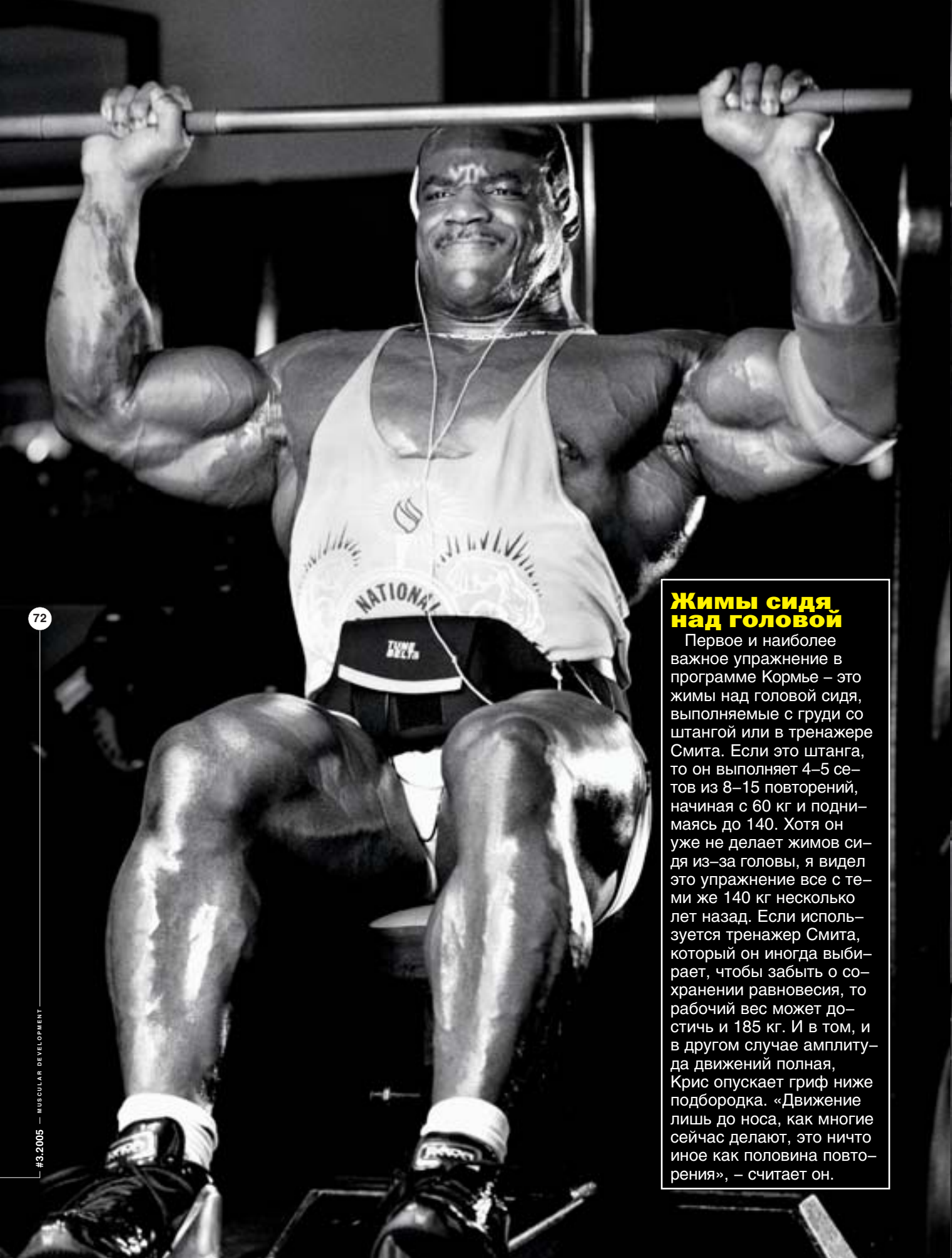
BCA

XXIPOWER

НАПИТОК

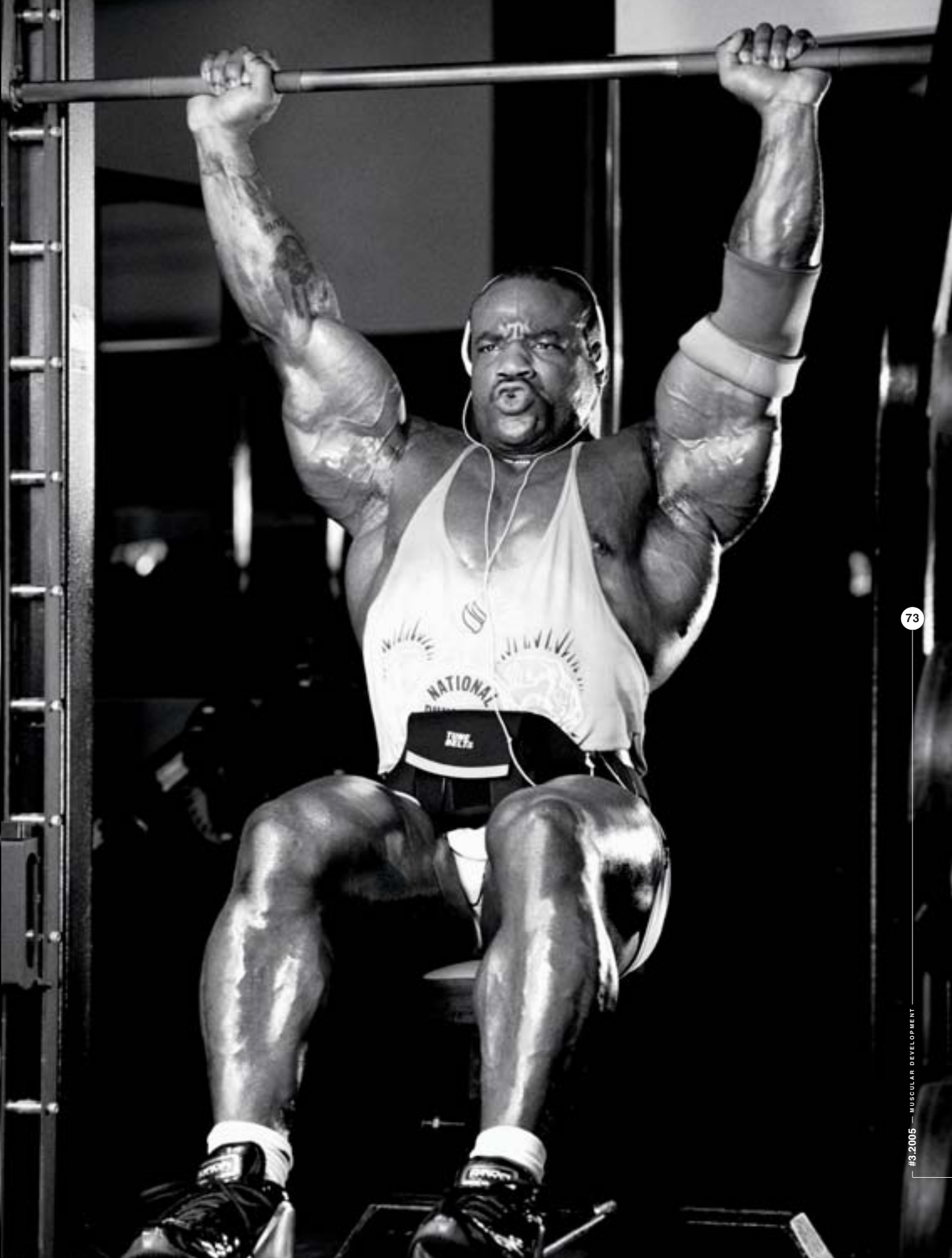
AA3000

со вкусом грушевого сока



Жимы сидя над головой

Первое и наиболее важное упражнение в программе Кормье – это жимы над головой сидя, выполняемые с груди со штангой или в тренажере Смита. Если это штанга, то он выполняет 4–5 сетов из 8–15 повторений, начиная с 60 кг и поднимаясь до 140. Хотя он уже не делает жимов сидя из–за головы, я видел это упражнение все с теми же 140 кг несколько лет назад. Если используется тренажер Смита, который он иногда выбирает, чтобы забыть о сохранении равновесия, то рабочий вес может достичь и 185 кг. И в том, и в другом случае амплитуда движений полная, Крис опускает гриф ниже подбородка. «Движение лишь до носа, как многие сейчас делают, это ничто иное как половина повторения», – считает он.


NATIONAL

НОВЫЕ LAD

SLIM BAR!

В батончик
экстракт по
L-Карнитин

3 сногсшибательных вкуса:

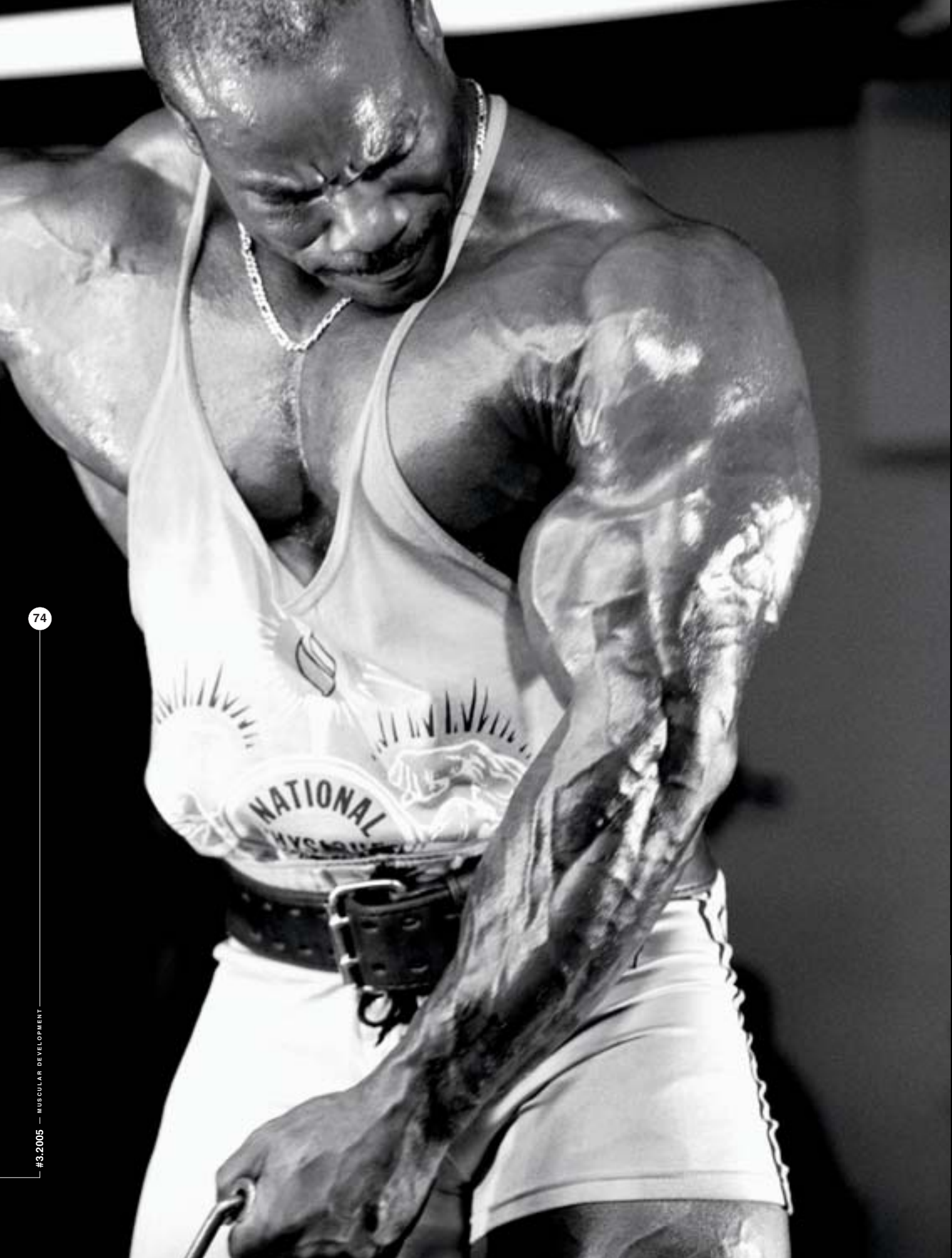
соленая карамель+кукуруза

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


NATIONAL

Разведения рук в стороны

В этом упражнении Крис любит работать с гантелями и повышать вес шагами по 2,5 кг, начиная с 13,5 и доходя до 31,5 кг. Отдых между подходами редко длится более 30 секунд. Зная, насколько меняется техника выполнения этого упражнения к концу сета, я спросил Криса, не такая ли она у него, как у Ронни Коулмэна в его видео «The Unbelievable». «О нет! – смеется он. – Техника у меня всегда строгая, вне зависимости от величины весов или степени утомления. Меня просто коробило, когда я смотрел это видео». При всем уважении к семикратному «Мистеру Олимпия» должен согласиться с этим. В преддверии соревнований Крис добавляет в программу отведения одной руки в сторону на блоке. «Блок включает в работу те волокна, которые не стимулируются гантелями, помогая вам достичь столь желанной прорисовки», – говорит он.

IRONMAN представляет батончики **Ultra SLIM Ba**

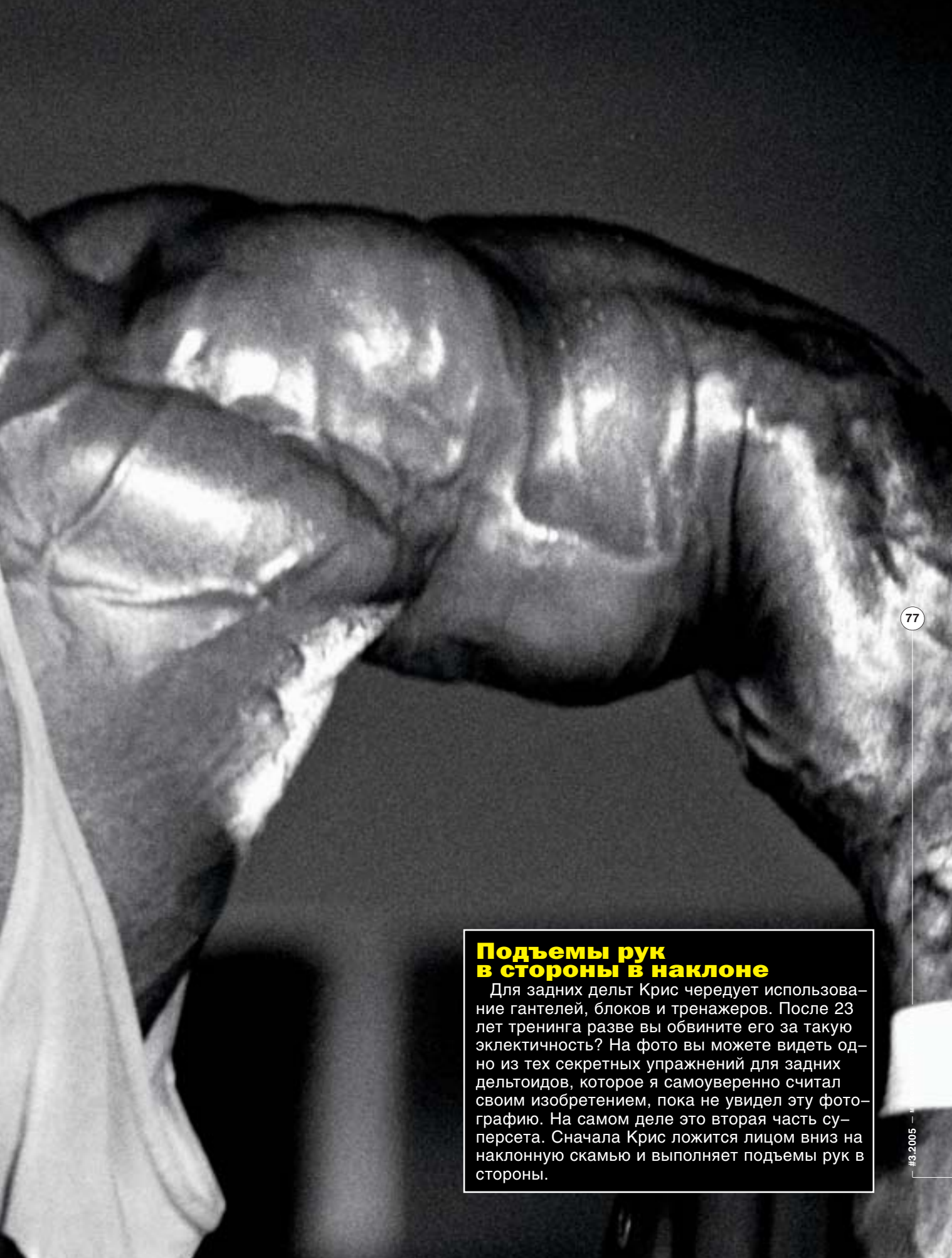
Всего **3 г** сахара
25% пищевых волокон
гидролизат **коллагена**
22% белка

Вкусы:
имбирь-апельсин
и шоколад-мята

E-mail: sale@sportservice.ru

ar

Тел: +7-499-9686240



Подъемы рук в стороны в наклоне

Для задних дельт Крис чередует использование гантелей, блоков и тренажеров. После 23 лет тренинга разве вы обвините его за такую эклектичность? На фото вы можете видеть одно из тех секретных упражнений для задних дельтоидов, которое я самоуверенно считал своим изобретением, пока не увидел эту фотографию. На самом деле это вторая часть суперсета. Сначала Крис ложится лицом вниз на наклонную скамью и выполняет подъемы рук в стороны.

Когда дальнейшие повторения уже невозможны, он сразу же переходит на тяги в той же самой позиции. «Попробуйте, и вы проработаете дельты от плеча до плеча», – предлагает он. Не понимаю, как люди до сих пор не открыли этот способ предварительного утомления задних дельт, но если этот регион у вас слабый, лучше начните прямо сейчас.

Шраги

Последнее упражнение в этот день – шраги. В зависимости от самочувствия, они выполняются со штангой весом 225 кг, 80-килограммовыми гантелями или в тренажере «Hammer Strength» с количеством дисков, равных количеству тарелок на приеме в Белом Доме... У Криса одни из самых лучших трапеций в нашем спорте – отличное дополнение к широким плечам и округлым дельтоидам. Эта комбинация придает ему мощный вид, которым может похвастаться далеко не каждый атлет.

Вот и вся программа для дельт. Будучи большим поклонником и Джея, и Кормье, мне не хотелось бы судить турнир, где они оба будут бороться за призовое место! ***MD***

Тренировочный сплит

	Утро	Вечер
День 1	Спина	Икры
День 2	Плечи	Бицепсы, трицепсы, пресс
День 3	Грудь	Пресс и ягодичные мышцы
День 4	Квадрицепсы	Бицепсы бедер
День 5	Отдых, повторение цикла	

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Джей Катлер (Jay Cutler)

Стань большим

Новое лицо MuscleTech

Я слышал, что Вы подписали контракт с MuscleTech. Но разве Вы не с ISS? Что случилось?

Да, я действительно подписал контракт с MuscleTech. Теперь я буду представлять их линию пищевых добавок. Последние три года у меня был контракт с ISS, но его срок уже истек. Поскольку я сохраняю достаточно хорошую форму круглый год, то буду использовать все преимущества продуктов MuscleTech, чтобы еще больше совершенствовать ее. Я уже пробовал некоторые из их продуктов при подготовке к «Арнольд Классик '04», такие как Hydroxycut и NitroTech, и наблюдал очень неплохие результаты.

Надо сказать, что MuscleTech постепенно становится лидером на рынке спортивного питания. Эта компания смогла заполучить двукратного победителя «Арнольд Классик» и двукратного участника «Мистер Олимпия» – это большой шаг для них. Также я слышал, что они заключили контракты еще с несколькими ребятами из IFBB. Думаю, что вместе мы сделаем MuscleTech передовым производителем пищевых добавок. Это прекрасная компания, и я рад с ними сотрудничать.

Задние дельтоиды

Джей, Вы настоящий монстр! Мне нужен Ваш совет. Я сейчас вешу 90 кг, при этом у меня 9% процентов жира. Я очень хочу подтянуть задние дельтоиды, так как они отстают больше других мышц! Моя тренировка начинается с жимов в тренажере Смита, затем я делаю подъемы рук в стороны, а потом подъемы вперед. Завершают программу шраги со штангой перед собой и сзади, и тяги штанги к подбородку. Как мне развить плечи?

Да, с генетикой мне повезло. Но я знаю программу, сработавшую для многих людей, которые не могли похвастаться таким же великолепным развитием плеч. Я бы посоветовал вам начинать не с жимовых движений, а с подъемов рук в стороны. Я знаю многих атлетов, которые, придя в спортзал, сразу же начинают жать огромные веса, чтобы произвести впечатление на окружающих. Когда-то я и сам так делал. Сейчас же мне нравится предварительно утомлять плечи, выполняя подъемы рук в стороны сидя в 3- 5 сетах в начале тренировки.

Чтобы подготовить весь плечевой пояс к работе вне зависимости от предстоящего упражнения, нужно его хорошенько нагрузить. Все дело в том, что мышцы плеча разделяются на три пучка, изолировать которые полностью практически невозможно. Поэтому я всегда рекомендую начинать с подъемов рук в стороны, затем переходить к жимовым упражнениям, а потом уже делать подъемы рук со штангой или гантелями вперед, и заканчивать упражнениями для задних пучков, такими как разведения рук в тренажере или подъемы рук в стороны с гантелями в наклоне (последнее можно делать как в наклоне, так и лежа лицом вниз на наклонной скамье). Как видите, программа очень простая. Предварительное утомление, пожалуй, самый действенный способ заставить расти упрямый регион. Таким образом вы сразу накачиваете кровь в мышцы вместо того, чтобы начинать жать без достаточной разминки.

Тяги штанги к подбородку эффективное упражнение, если выполнять его через тренировку, но я бы не использовал его в качестве основного. Чтобы добиться общего развития плеч, сконцентрируйтесь на каждом пучке, хотя я уже говорил, что полной изоляции все равно не будет. Делайте подъемы рук перед собой для передних пучков, подъемы рук в стороны для средних и подъемы рук в стороны в наклоне для задних. Эти три упражнения должны обязательно присутствовать в вашей программе. Если хотите, можете добавить еще какие-нибудь упражнения, но для плеч я бы рекомендовал не более 9-12 сетов. Вы можете выполнять три упражнения из четырех подходов или четыре упражнения из трех сетов, как вам больше нравится.

Ребятам, которые выполняют подъемы рук в стороны в наклоне вместо базовых упражнений, стоит подумать о возвращении к основам. Вы не можете изолировать генетически отстающую часть тела. Вам нужно вернуться к базовым упражнениям и уже отсюда двигаться дальше. Не заменяйте главные упражнения слишком большим количеством изолирующих. Всегда есть какое-нибудь упражнение, которое сделает для одного человека больше, чем для другого. У многих людей во время тренировки уровень молочной кислоты поднимается выше, поэтому лучше выполнять подъемы рук в стороны сидя первыми. Это обеспечивает хороший приток крови к мышцам.

Как я уже отметил, если вы начинаете тренировку с жимовых движений, то больше беспокоитесь о весе, при этом сильно перегружая плечевые и локтевые суставы. Все это может закончиться травмой и отсутствием мышечного роста. Именно поэтому предварительное утомление настолько важно.

Что касается уровня жира, то вам вовсе не обязательно его повышать, вы должны строить свой калораж в зависимости от тренировочной интенсивности. Питайтесь 6-8 раз в день, употребляйте 4-6 граммов углеводов и 2-3 грамма протеина на каждый килограмм веса тела. Высококалорийная диета не всегда означает увеличение жировых отложений. Все зависит от генетики, метаболизма, интенсивности тренировок, отдыха и образа жизни за пределами зала.

Кумир Джея Катлера

Вы выглядите великолепно! Кто Ваш кумир в бодибилдинге? Чем Вы еще увлекаетесь?

Безусловно, мой кумир – Ронни Коулмэн. Он вернулся после перерыва очень сильным, хотя последние два года был не в лучшей форме. После Гран-при России я признался ему, насколько восхищаюсь его достижениями. Я думаю, Ронни один из лучших представителей нашего спорта!

У меня много интересов вне бодибилдинга. Например, я увлекся игрушечными автомобилями.

Сейчас я работаю со Staging Lane Productions/ Funline. В этой индустрии они вторые после Mattel. Я буду продвигать автомобили, названные «Muscle Machines». Фирма собирается выпустить серию из шести автомобилей Джея Катлера.

Конечно, все это создаст новые возможности не только для меня, но и для всего бодибилдинга. Если вы зайдете в Интернет и поищите Muscle Machines, то поймете, о чем я говорю. Они сейчас очень популярны.

Креатин и лишний вес

Здравствуйте, Джей. Мне 34 года. Два года назад я прекратил тренировки, но сейчас хочу их возобновить. За это время я прибавил в весе. Мой рост 165 см, вес 103 кг. Мышц у меня много, но и жира немало. Я не знаю, какие пищевые добавки мне лучше использовать. Может подналечь на креатин? А не добавит ли он мне веса? Как Вы думаете?

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Мне кажется, что пока вам не стоит думать о пищевых добавках, лучше сосредоточьтесь на диете и тренировочной программе. Сейчас для вас самое главное – избавиться от лишнего жира. Если вы уже строили мышцы, то знаете, насколько трудно привести себя в форму. В плане тренинга для вас лучше всего подойдет 5–6 сессий в неделю. Они должны быть очень простыми с 9–12 сетами на каждую часть тела. Не нужно ничего экзотического, – простые, базовые упражнения, 8–12 повторений до отказа. Еще я бы посоветовал работу на беговой дорожке по 30 минут 3–5 раз в неделю предпочтительно утром перед завтраком, когда организм будет сжигать наибольшее количество жира. На данный момент вам не нужны никакие жиросжигатели, вам просто нужно «разбудить» организм, чтобы он поднял уровень метаболизма. На это понадобится несколько недель.

Что касается тренировок, раньше я занимался два раза в день, теперь один. Конечно, я всегда был приверженцем высоких объемов. Теперь я снизил количество сетов и работаю с самыми большими для себя весами за последние пять лет

Начните выполнять кардиотренировки утром и питайтесь 5–6 раз в день, отдавая предпочтение протеину. Что касается углеводов, то их стоит значительно урезать. Если в вас 103 кг, то протеина в вашей диете должно быть 250–300 граммов в день, а углеводов примерно 150 граммов в день. Итак, приведите диету в порядок, и только тогда начинайте двигаться дальше. Но хочу сразу предупредить вас, что дорога будет долгой. Пройдет около года, прежде чем вы добавите в свой рацион пищевые добавки, но я думаю, что к тому времени вы уже заметите значительные изменения в своей фигуре.

Здоровый образ жизни поможет вам вернуться в колею. Ну и, конечно, не стоит забывать о дисциплине. Ведь это одна из важнейших составляющих бодибилдинга – дисциплина в тренировках, сне и питании.

Я думаю, что большинство бодибилдеров добились успеха именно благодаря упорядоченному образу жизни. Каждый скажет вам, что для того, чтобы стать лучшим, вы должны придерживаться очень строгого режима, а самое главное вас должны окружать люди, которые будут вас поддерживать. Я добился успеха во многом благодаря моей жене Кэти, с которой мы вместе с 16 лет. Желаю успеха!

Питание в нетренировочные дни

Как я должен питаться в нетренировочные дни?

Я думаю, так же, как и в тренировочные дни. Многие люди снижают калорийность питания в межсезонье, хотя это имеет смысл только во время подготовки к соревнованиям. Вообще, я считаю, что диету нужно держать под контролем круглый год. Знайте, если вы не тренируетесь в этот день, это вовсе не значит, что скорость метаболизма все еще высокая. Вам нужно много времени на восстановление, и для этого существуют дни отдыха. Но если вы не будете правильно питаться и снизите калорийность, то не восстановите мышечные волокна и не вырастите, у вас не будет достаточно энергии для следующей тренировки. Например, если вы тренируетесь в понедельник, то в воскресенье должны загрузиться калориями для того, чтобы обеспечить топливом завтрашнюю тренировку. Это горючее не столько зависит от того, что вы едите за 20 минут перед тренировкой или после нее, сколько от количества сохраненного гликогена в мышцах. Если хранилища пусты, вы не добьетесь желаемых результатов.

Низ спины

Джей, я считаю Вас одним из самых симметричных бодибилдеров! У Вас великолепный конус спины, подскажите, как мне увеличить низ спины?

На самом деле, довольно сложно специализироваться на нижнем регионе спины, хотя есть некоторые упражнения, направленные на это, – гиперэкстензии, мертвые тяги, тяги сидя.

Основополагающий момент в развитии спины – это вариативность, которой пренебрегают многие атлеты. А ведь такая большая часть тела требует проработки под множеством углов... Чтобы построить такой же конус спины, как у профессионалов, вам просто необходимы базовые упражнения, такие как мертвые тяги, тяги штанги в наклоне, тяги гантели одной рукой в наклоне и тяги на блоках.

Я предлагаю составить программу, которую вы будете менять каждую неделю. Главное – используйте разные упражнения для низа спины, на одной неде–

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

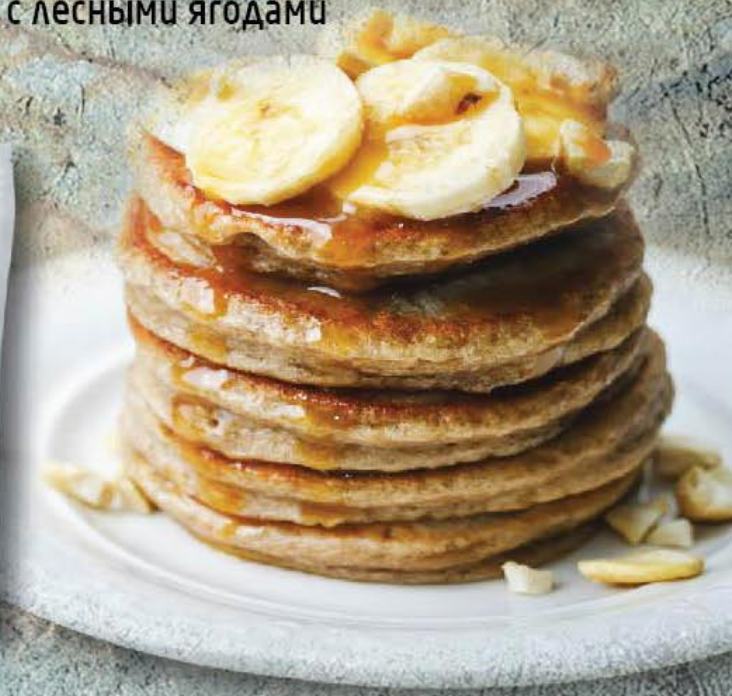
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

ле это могут быть тяги штанги в наклоне или тяги на низком блоке, на другой мертвые тяги и гиперэкстензии. Но знайте, попытка использовать слишком много разных упражнений (например, 4–5 упражнений,направленных на проработку низа спины), ни к чему не приведет: особого развития вы не увидите.

Я постоянно пытаюсь совершенствовать свой низ спины. Для меня это скорее вопрос кондиции. Для того чтобы достичь этой цели я существенно меняю диету, тренировки и кардио.

Сильный низ спины очень важен во многих тяжелых упражнениях, таких как жимы лежа, мертвые тяги или приседания. Он защищает позвоночник и область таза. Конечно же, многое зависит и от генетики. Например, у Дориана Йейтса и Ли Хэйни никогда не было проблем со спиной, а все благодаря генетике. Так что держайте!

Виктор Мартинез в тюрьме

Джей, что Вы думаете о заключении в тюрьму Виктора Мартинеза и его отсутствия на «Арнольд Классик»?

Мне очень жаль, что Виктор попал в такую ситуацию. Даже будучи его соперником, я всегда радовался его карьере. Он один из немногих, с кем я поддерживаю отношения и постоянно общаюсь по электронной почте или по телефону. Да, таких неприятностей как у Виктора я не пожелал бы никому. Но я уверен, что он справится и вернется. Лично я желаю ему только успехов. Я знаю, что у него есть собственный спортзал в Нью-Йорке, который я помогал обставлять оборудованием от Flex. Я думаю, он сосредоточится на его развитии и будет дальше строить свою карьеру, которая, я надеюсь, не пострадает за пару месяцев его вынужденного отсутствия.

Эксклюзив MD

Путь Джея на «Арнольд Классик»

Записки чемпиона

Я изменил в своей программе почти все. В 2003 году я выступал восемь раз, придерживаясь одной и той же тренировочной программы, которая включала в себя работу с весами дважды в день, ранний подъем утром, ранний отход ко сну и умеренные кардиотренировки. Теперь, готовясь к «Арнольд Классик», я полностью изменил образ жизни. Утром я встаю позже, между восемью и девятью часами, и ложусь спать примерно в час ночи, что раньше для меня было просто немыслимо. Тогда я ложился в девять вечера и вставал в пять утра. В этот раз я пытался шокировать свой организм.

Самые большие изменения коснулись кардио – я тренируюсь намного больше – полтора-два часа каждый день. Вдобавок к беговой дорожке, которая у меня уже была, я купил степпер. Я сосредоточился на проработке ягодичных мышц и бицепсов бедер.

Я много ем, чтобы справиться с такой нагрузкой. Питание MuscleTech стало неотъемлемой частью моей программы: от Hydroxycut до CellTech, который я пью после каждой тренировки для вольюмизации клеток и предупреждения дегидратации, способной ухудшить результаты тяжелых тренировок. Я по-прежнему принимаю много NitroTech, еще я удвоил дозу потребляемого протеина.

Во время кардио я слушаю плеер. Честно говоря, работая на степпере, трудно думать о чем-нибудь другом – это очень тяжелое упражнение. С моим весом больше 128 кг оно кажется еще более трудным. Сейчас можно сказать, что моя форма уже вполне приличная. Раньше такого не было, потому что такой кардионагрузки я себе не

Самые большие изменения коснулись кардио – я тренируюсь намного больше - полтора-два часа каждый день. Вдобавок к беговой дорожке, которая у меня уже была, я купил степпер

давал. Я думаю, это добавит мне очков.

Что касается тренировок, раньше я занимался два раза в день, теперь один. Конечно, я всегда был приверженцем высоких объемов. Теперь я снизил количество сетов и работаю с самыми большими для себя весами за последние пять лет. Я хочу поддерживать свою мышечную массу на очень, очень высоком уровне и при этом добиться наилучшей формы, что, кажется, получается. На «Арнольд Классик» я намерен показать всем, чего я достиг за весьма короткий промежуток времени.

Я не концентрируюсь на какой-либо части тела, только на общем виде, что означает быть жестче, суше и плотнее. Только так я смогу выиграть. Я намерен показать форму, даже лучшую, чем в 2001 году. Я на сто процентов уверен в победе на «Арнольд Классик 2004»!

В тренировках, если подробнее, я перешел с 20–25 сетов на часть тела к 9–12. Диапазон повторений все еще 8–10, в основном до отказа, но с более тяжелыми весами. Былые объемы не позволяли мне тренироваться

так тяжело. Теперь я отдыхаю по 2 минуты между сетами, а не 30 секунд, как раньше. Кардио сжигает лишний жир намного эффективнее, а тренировки с весами позволяют увеличивать мышечную массу.

Такая интенсивность требует больше отдыха. Теперь мышцы сильно болят, но я их классно расслабляю в джакузи. Позитивные результаты вселяют в меня оптимизм, как и сами изменения в программе, которой я следовал два года. Я даже сменил спортзал на более серьезный. Это Gold's Gym в Сандхилл и Фламинго. Каждый, кто знаком с Вегасом, знает, что это самый серьезный спортзал в городе. Хоть до него и долго добираться, но результаты того стоят.

Диета тоже претерпела значительные изменения. Я очень упростил ее – только две формы углеводов – коричневый рис и овсянка, и только высококачественные источники протеина: MuscleTech NitroTech, красное мясо, яичные белки, рыба и индейка. Я съедаю две порции красного мяса каждый день, а в воскресенье позволяю одну порцию вредной пищи. Я употребляю около 600 граммов протеина в день, что очень много – это в два раза больше, чем раньше! NitroTech играет здесь немалую роль, потому что я всегда был большим поклонником протеиновых коктейлей. Раньше я употреблял около 1000 грамм углеводов в день, сейчас я перешел на 300–350 грамм. Причем, это углеводы с низким гликемическим индексом. Моя диета богата клетчаткой и в ней нет простых сахаров. Таким образом, я приближаюсь к соревнованиям более сухим и плотным при тех же размерах, что исключает какие-либо кардинальные изменения в диете накануне выступления.

Вы знаете, что способность к дефиниции задана генетически. Некоторые люди больше прорисованы, чем другие, но если вы придерживались правильной диеты, то это сработает.

Мне всегда казалось, что я уже выиграл соревнования за 10 дней до самого шоу, но затем я делал эту углеводную загрузку и фазу истощения, которые ухудшали мой общий вид. К этому выступлению я буду в форме уже за две недели, чтобы быть готовым выйти на сцену в любой момент и не использовать фаз загрузки и истощения, которые, как мне кажется, все портили. Исключение практики углеводной загрузки не должно повлиять на полноту моих мышц, я сохраню их вид до самого главного события. Задержка воды всегда была моей проблемой, и я намерен ее решить.

Сейчас мне не хочется так сильно есть, как при высокоуглеводной диете, потому что углеводы сгорают быстрее, чем протеин. Если бы я знал об этом раньше... Сейчас я очень доволен результатами и формой, в которой нахожусь. Я жду победы на этом шоу. Я уверен в ней даже больше, чем в прошлом году. Я очень хочу выиграть. Я хочу добиться наилучшей формы и доказать себе, что все эти изменения по-настоящему сработали.

Вы знаете, что способность к дефиниции задана генетически. Некоторые люди больше прорисованы, чем другие, но если вы придерживались правильной диеты, то это сработает. Именно на этом я сейчас сосредоточен. Вы увидите, что со мной сделала диета. Тонкая кожа придаст совсем другой вид фигуре Джея Катлера.

В прошлом году я выступал восемь раз, чего не делал никто. Тогда я не особо задумывался над своими действиями, но сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что это было слишком, хотя я по-прежнему горжусь своими достижениями. Люди могут критиковать меня за слишком частые выступления, но зато никто больше такого не сделал. Для большого парня очень трудно удерживаться на пике формы так долго. Как-нибудь я оглянусь на свою карьеру и скажу: «Ничего себе, в 2003 году я заработал 276 000 долларов только призовых денег, не считая Rolex и Hammer». Здорово!

Я собираюсь выпустить новый DVD за месяц до шоу, где расскажу о своем новом подходе к тренингу и диете. Это должно продаваться, люди хотят это видеть. Мой последний DVD был о высокообъемном тренинге и высокоуглеводной диете. Скоро вы увидите результаты, которые на этот раз будут великолепными. Люди увидят такого Джея Катлера, которого никогда не видели. Знаю, что многие делают такие заявления, но ни чуточку не меняются, но я уверяю вас – моя фигура будет совершенно другой!

Сейчас я работаю над произвольной программой. Перед «Олимпией» я не особо работал с тренером над программой позирования, но сейчас мы трудимся в полную силу. Я готовлю серьезную хореографическую программу, и она должна вам понравиться.

Я хочу стать одним из самых успешных бодибилдеров всех времен!

P.S. Джей Катлер стал первым на «Арнольд Классик '04»! Он сделал это! Третья победа на этом турнире! Поздравляем! ***MD***

Вопросы и ответы

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

Силовой тренинг

Я знаю, что гормональные изменения во время и после тренировки с отягощениями – это один из факторов, влияющих на последующий рост силы и массы. Какой тип тренинга приводит к наибольшей концентрации тестостерона в крови?

За последние 15–20 лет многие ученые изучали гормональный отклик организма на различные типы тренировок с отягощениями, в том числе и реакцию тестостерона. Они наблюдали за эффектами тренировочных объемов, интенсивности, периодов отдыха между сетами и упражнениями, а также различных типов упражнений. Хотя дальнейшие исследования по-прежнему необходимы, существующих данных уже достаточно, чтобы сделать некоторые выводы относительно реакции тестостерона на различные типы тренировок.

Количество активной мышечной массы в ходе тренировки с отягощениями напрямую связано с концентрацией тестостерона в крови. Упражнения на крупные мышечные группы, вовлекающие в работу больше мышц, такие как приседания и мертвые тяги, приводят к большему подъему тестостерона в крови, чем упражнения на малые группы мышц. Хотя вопрос последовательности упражнений во время тренировки специально не изучался, некоторые данные позволяют предположить, что упражнения на большие мышечные группы следует выполнять в начале тренировки. Так как именно после этого максимально повышается уровень тестостерона, а это в свою очередь может повлиять на эффективность работы малых мышечных групп, которые получат свою нагрузку позже. Их работа на фоне уже повышенного уровня тестостерона приведет к лучшей адаптации, росту силы и массы.

Результаты исследований поддерживают предположение о связи между тренировочными объемами, интенсивностью и периодами отдыха между сетами и упражнениями. Как правило, более значительный подъем уровня тестостерона происходит в ответ на объемный тренировочный режим. Ученые сравнивали разное количество сетов в упражнениях и выяснили, что большее их количество вызывает более заметный отклик тестостерона, чем единственный подход. Интенсивность тренировки также тесно связана с уровнем тестостерона. На практике это означает, что сеты, выполняемые до произвольного утомления или отказа, приводят к более значительному подъему тестостерона, чем более легкие подходы. Укороченные периоды отдыха между сетами также повышают тестостерон.

Это значит, что 1– 2 минуты отдыха между сетами поднимет тестостерон выше, чем 3–4 минуты. Итак, чтобы максимально повысить уровень тестостерона, объемы и интенсивность тренировок должны быть высокими, а периоды отдыха между сетами и упражнения короткими.

На отклик тестостерона также влияют возраст и стаж тренировок. Например, у молодых мужчин не наблюдается значительной реакции тестостерона на тренировку с отягощениями, а если она и есть, то гораздо слабее, чем у взрослых атлетов.

Также есть данные, что тяжелоатлеты юниоры, по крайней мере, с двухгодичным опытом тренировок, демонст-

рируют более выраженный отклик тестостерона на тренировочную сессию, чем их коллеги с меньшим стажем. Согласно научным наблюдениям, для того, чтобы тестостерон начал реагировать на тренировки с отягощениями, понадобится около шести недель регулярных занятий.

Итак, на подъем уровня тестостерона в ответ на тренировочную сессию могут влиять различные факторы. В любом случае атлеты с более серьезным опытом тренировок показывают больший подъем тестостерона, чем их коллеги с меньшим стажем. Вывод: высокоинтенсивная и высокообъемная тренировочная сессия с короткими периодами отдыха между сетами и упражнениями приведет к более значительному подъему уровня тестостерона в крови.

Вы как-то писали о комплексном анализе статистических результатов исследований. Был ли применен этот метод к вопросу периодизации тренинга? Если да, то каковы результаты?

Эта статистическая процедура называется мета–анализом и подразумевает анализ результатов сразу нескольких исследований для выработки статистически значимых и обоснованных заключений.

На конференции «National Strength and Conditioning Association» в 2003 году в Индианаполисе исследователи из Государственного Университета Аризоны сообщили о результатах подобного мета–анализа исследований, посвященных периодизированным и непериодизированным тренировочным программам. Использовались данные исследований классической силовой/мощностной периодизации, волнообразной периодизации и неизменных тренировочных программ. Наиболее распространена классическая силовая/мощностная периодизация. В ходе такой программы атлет снижает тренировочные объемы, повышая интенсивность.

Хотя существует множество типов периодизации, обычная программа начинается с тренировочной фазы, в ходе которой атлет выполняет по 8–10 повторений в сете. Затем следует фаза, когда выполняется по 3–5 повторений в сете, и, наконец, в следующей фазе атлет переходит на 1–3 повторения в подходе. Заметьте, что в ходе выполнения программы общее количество повторений снижается, что означает уменьшение тренировочных объемов, а интенсивность упражнения возрастает. Обычно каждая фаза при таком типе периодизации длится примерно месяц. Завершив наиболее интенсивную фазу, атлет отдыхает некоторое время перед тем, как снова приступить к первой фазе с 8–10 повторениями в сете.

Волнообразная периодизация – это относительно новый вид организации тренировок. Обычно подразумевается три тренировочные зоны: 3– 5 повторений, 8–10 повторений и 12–15 повторений в подходе. Эти тренировочные зоны чередуются от тренировки к тренировке. Например, если на неделе предусмотрено три сессии, то каждая из них будет проходить в определенной тренировочной зоне. Поскольку на каждой сессии атлет работает до или близко к отказу, то от сессии к сессии объемы и интенсивность значительно меняются.

Оба типа периодизации продемонстрировали свои преимущества перед непериодизированными программами. Последние подразумевают тренировки с неизменными или почти неизменными объемами и интенсивностью. То есть, вы выполняете одно и то же количество сетов и повторений продолжительное время, например, три сета из 8 повторений или один сет из 10 повторений.

Упражнения на крупные мышечные группы, вовлекающие в работу больше мышц, такие как приседания и мертвые тяги, приводят к большему подъему тестостерона в крови, чем упражнения на малые группы мышц

В ходе своего мета–анализа ученые из Аризоны пришли к некоторым заключениям. Во–первых, периодизированные программы вызывают гораздо больший рост силы, чем непериодизированные. Во–вторых, результаты были выше даже в том случае, когда объемы тренировок периодизированных программ не отличались от нагрузок непериодизированных.

Эти наблюдения касались и женщин, и мужчин вне зависимости от стажа тренировок и возраста тренирующихся. Ученые пришли к выводу, что большая эффективность периодизированных программ частично объясняется постоянными изменениями объемов и интенсивности тренировок без угрозы перетренированности, чего не наблюдается в непериодизированных тренировочных протоколах. Итак, существуют данные мета–анализа, сравнивающего эффективность периодизированных и непериодизированных программ тренировок с отягощениями. Вывод: периодизированные программы работают лучше. ***MD***

Отвечает Декстер Джексон

Декстер Джексон (Dexter Jackson)

Набор мышечной массы

Декс, Вы выглядите великолепно! Я начал тренироваться около семи месяцев назад и за это время набрал 10 кг мышц. К тому же, я избавился от значительного количества жира без кардиоработы и урезания калорий! К счастью, я, кажется, легко строю мышцы. На данный момент при росте 180 см я вешу 96 кг. А когда Вы начали тренироваться, Ваш прогресс был таким же? Я очень хочу выступать на соревнованиях, и мне кажется, что у меня для этого есть все данные. Я тренируюсь один, поэтому нет никого, кто бы мог оценить мой потенциал. Как Вы считаете, мой результат стандартный или выше среднего?

В начале у меня было тоже самое, но это характерно даже для людей, не обладающих особой генетикой. Когда человек только начинает тренироваться с железом и переходит на более частое питание, он моментально набирает 10–15 кг веса.

Но проходит еще несколько месяцев, и рост начинает замедляться. Причины на то могут быть самые разные: недостаточно тяжелые тренировки, неправильное соотношение подходов и повторений, рацион питания, неадекватный отдых. Обычно на этом этапе увеличивают количество потребляемого протеина и начинают экспериментировать с диетой и тренировочными программами, чтобы выяснить, какие изменения способны стимулировать прогресс.

Вы должны периодически менять свою тренировочную стратегию. Многие атлеты этого не понимают, но суть бодибилдинга – это постоянное преодоление плато. Помните – этот процесс никогда не останавливается!

Предсоревновательная программа

Декс, Вы мой любимый бодибилдер! Я восхищаюсь Вашей симметрией и великолепной формой. Я считаю, что Вы превосходите Джея Катлера! Мне бы хотелось побольше узнать о Вашей предсоревновательной тренировочной программе. Я уже знаю, что Вы делаете для бицепсов, поэтому их можно пропустить. Заранее спасибо.

Ну что ж, я рад, что вы не попросили меня привести всю программу, включая бицепсы, иначе ее описание заняло бы вечность! Я уже получал несколько писем с подобной просьбой, поэтому излагаю свою тренировочную программу, за исключением бицепсов.

День	Упражнения	Разминка	Сеты	Вес	Повторения
Понедельник	**Грудь**				
	Жимы лежа	85x10			
		102,5x10			
		145x10	4	170	10
				185	8–10
				200	6–8
				207,5	4–6
	Жимы лежа	102,5x10			
	на наклонной		4	145	10
	или жимы			165	8–10
	в тренажере Смита			165	6–8
				185	6–8
	Разведения рук		3	37,5	10
	лежа на			40	6–8
	горизонтальной скамье			40	6–8
	Сведения рук в кроссовере		3	32,5	10–15 до отказа
Вторник	**Спина**				
	Мертвые тяги	102,5x3			
		145x3	4	185	10
				212,5	10
				225,5	6–8
				250	4–6
	Тяги штанги в наклоне	85x6			
		102,5x6			
			4	145	10
				167,5	6–8
				167,5	6–8
				185	6–8
	Тяги вниз		3–4	полный	
				набор весов	8–10
	Тяги гантели		3	55	10
	одной рукой в наклоне			60	8–10
				65	6–8
	Тяги в тренажере		4–5	110	6–8
	«Hammer Strength»	Добавляю один диск с каждым сетом			6–8
	Икры				
	Подъемы на носки стоя		3	тяжело и до отказа	
	Подъемы на носки сидя		3	10	до отказа
Среда	**Отдых**				
Четверг	**Ноги**				
		Велотренажер пять минут			
	Приседания	85x6–8			
		102,5x6–8			
		145x6–8	4	185	10
				225	10
				225	10
				250	8–10
	Гак–приседания	85x6–8			
		145x6–8			
			4	185	8–10
	Суперсет с выпадами			22,5–27,5	8–10
				22,5–27,5	8–10
	Гак–приседания			205	8–10
	Суперсет с выпадами			22,5–27,5	8–10
	Попеременные экстензии		4	22,5	15–20
	одной ноги			27,5	15–20
	(ногу меняю каждую неделю)			32,5	15–20
				37,5	до отказа
	Бицепсы бедер				
	Сгибания ног лежа		5	55	8–10
				60	8–10
				62,5	8–10
				65	8–10
				70	8–10
Пятница	**Плечи и трицепсы**				
	Жимы гантелей	27,5x2			
		32,5x2			
	Жимы гантелей		3	40	10
	Суперсет с подъемами рук в стороны			15–20	
	Жимы гантелей			45	10
	Суперсет с подъемами рук в стороны			15–20	
	Жимы гантелей			50	8–10
	Суперсет с подъемами рук в стороны			15–20	
	Задние дельтоиды				
	Подъемы рук в стороны		3	полный набор весов 10	
	в наклоне с гантелями			полный набор весов 8–10	
	Или в тренажере			полный набор весов до отказа	
	Трицепсы				
	Жимы вниз				10–15
	Трицепсовые экстензии лежа		3		
	(используя уже нагруженные грифы				
	и быстро переходя от сета к сету)			50/40/32,5	10/10/10
	Сгибания рук на скамье Скотта		3	85	6–8
	или сгибания руку с прямым грифом			95	6–8
				95	6–8
	Сгибания рук с гантелями		3	22,5	6–8
				25	6–8
				25	6–8
	Трицепсы 2 (чередую каждую неделю)				
	Жимы вниз хватом снизу с EZ–грифом				
	(используя уже нагруженные грифы				
	и быстро переходя от сета к сету)		3	50/40/32,5	10/10/10
					или до отказа
	Отжимания с отягощением		3	22,5	6–8

Научная диета

Я тренируюсь около года по три раза в неделю и замечаю неплохие результаты. Мой рост 172 см, вес 93 кг, процент жира - 15. Я бы хотел строить размеры, одновременно убирая жир. Я строю мышцы натурально, принимаю пищевые добавки только, когда могу себе это позволить. Как Вы думаете, сколько протеина, углеводов и жиров мне надо принимать? И еще, у Вас есть тренировочное видео, а если нет, то не собираетесь ли его выпустить? Вы, наверное, гордитесь своим успехом, которого добились благодаря тяжелой работе, терпению и целеустремленности?

Я думаю, что вам следует принимать больше протеина, хотя вы и не указали его текущее количество. При вашем весе я бы рекомендовал принимать около 2 грамм белка на каждый килограмм веса тела, что для вас составит примерно 200 грамм в день. Я считаю, что протеин надо высчитывать по тому весу, к которому вы стремитесь. То есть, если вы весите 100 кг,

Оперативная наука
Отвечает Декстер Джексон

но хотите добраться до 115, то должны употреблять как минимум 230 грамм протеина в день. Это одно из моих основных правил.

Количество углеводов напрямую зависит от того, хотите ли вы набирать или сбрасывать вес. Поскольку вы намерены строить мышцы, но при этом сжигать жир, вы должны ежедневно употреблять 150–250 грамм углеводов. Я бы порекомендовал распределить их прием так, чтобы к концу дня их становилось все меньше и меньше. В начале своей диеты я всегда ем углеводы, но примерно за пять недель до соревнований исключаю их из рациона после шести часов вечера.

Я уверен, что вы уже придерживаетесь определенной диеты, поэтому о жирах особо беспокоиться нечего. Думаю, что вы не едите жареной пищи. А из куриных грудок или тунца вы много жиров не получите, так что, здесь тоже все в порядке. Тем не менее, я бы порекомендовал не употреблять более 30 грамм жира в день. Оливковое масло в салатах и натуральное ореховое масло – отличный источник полезных жиров.

Так как вы тренируетесь всего три дня в неделю, я бы добавил, хотя бы пять получасовых кардиосессий в неделю, постепенно увеличив их продолжительность до 45 минут. Лично я предпочитаю беговую дорожку, причем никаких углов наклона или чего–то подобного, просто приятная ходьба. Пищевые добавки также будут кстати. «Hydroxycat» поможет вам избавиться от жира гораздо быстрее. «NitroTech» послужит отличным источником протеина, а «MesoTech» – прекрасным заменителем пищи.

Что касается моего тренировочного видео, то, как раз сейчас я его заканчиваю. Мы с Митцем постепенно все приводим в порядок. Надеюсь, что скоро оно будет готово.

Интернет

Вы мой любимый бодибилдер, но честно говоря, Ваш сайт ужасен! Мне бы хотелось найти на нем Ваши сплиты, тренировки, диеты, расписание выступлений и тому подобное. Вы планируете его усовершенствовать?

Да, у меня есть сайт dexterjacksonshredded.com. Дело в том, что ребята, с которыми мы начинали его делать, – официальные владельцы, и я ничего не могу изменить. Через несколько лет они решили оставить его, поэтому сайтом никто не занимался. Вы, наверное, знаете, что я обзавелся сайтом раньше всех, даже раньше Шона или Ронни.

В ближайшем будущем я намерен его выкупить и обновить. Надеюсь, он станет интереснее, поэтому не забывайте о нем.

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

ВСЕГДА ГОТОВ К ПРЫЖКУ!

MD COLLAGEN –
на основе гидролизата коллагена

MD JOINT –
на основе сульфатов глюкозамина и хондроитина

НЕЗАМЕНИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СУСТАВОВ, СВЯЗОК И КОЖИ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru

Отвечает Декстер Джексон

Составляющие успеха

Декстер, у Вас одна из самых эстетичных фигур в IFBB, и мне кажется, что Вы наконец-то получили заслуженное признание. Чем, кроме генетики, Вы отличаетесь от других профи в плане тренировок и диеты? Мне кажется, что все элитные бодибилдеры тренируются одинаково интенсивно, используют примерно одни и те же фармакологические средства и следуют одинаковому режиму. Но Вы так сильно отличаетесь от остальных!

Во-первых, генетика играет огромную роль в профессиональном бодибилдинге. Кроме того, каждый из нас следует своей диете, хотя пища почти одинаковая. Тренировочный режим тоже отличается. Но например, Кевин Леврон (не хочу его обидеть) не делает того, что делает Ронни, поэтому вы становитесь свидетелем его поражений. Почему? Потому что он не тренируется с той же интенсивностью, как Ронни. Я же всегда буду стремиться к совершенству. Я хочу выглядеть на 110% даже в самом конце своей карьеры!

Некоторые ребята позволяют себе слабости в диете, я же никогда. Если я на диете, значит я на диете. Чисто психологически я настроен именно так, а не иначе. Допустим, диета начинается завтра, но я готовлюсь к ней уже сегодня. С завтрашнего дня никаких слабостей вне зависимости от обстоятельств.

Все зависит от жажды успеха. Многие принимают успех, как должное, и расслабляются: чем больше успех, тем меньше усилий они вкладывают в тренинг. Я же не позволяю успеху управлять собой. Некоторые люди, добившись успеха, начинают зазнаваться. Получив статус профессионала, вы иногда думаете, что вы Бог. Шон Рэй вспоминает, что он никогда не видел своих достижений, только недостатки. Я такой же! ***MD***