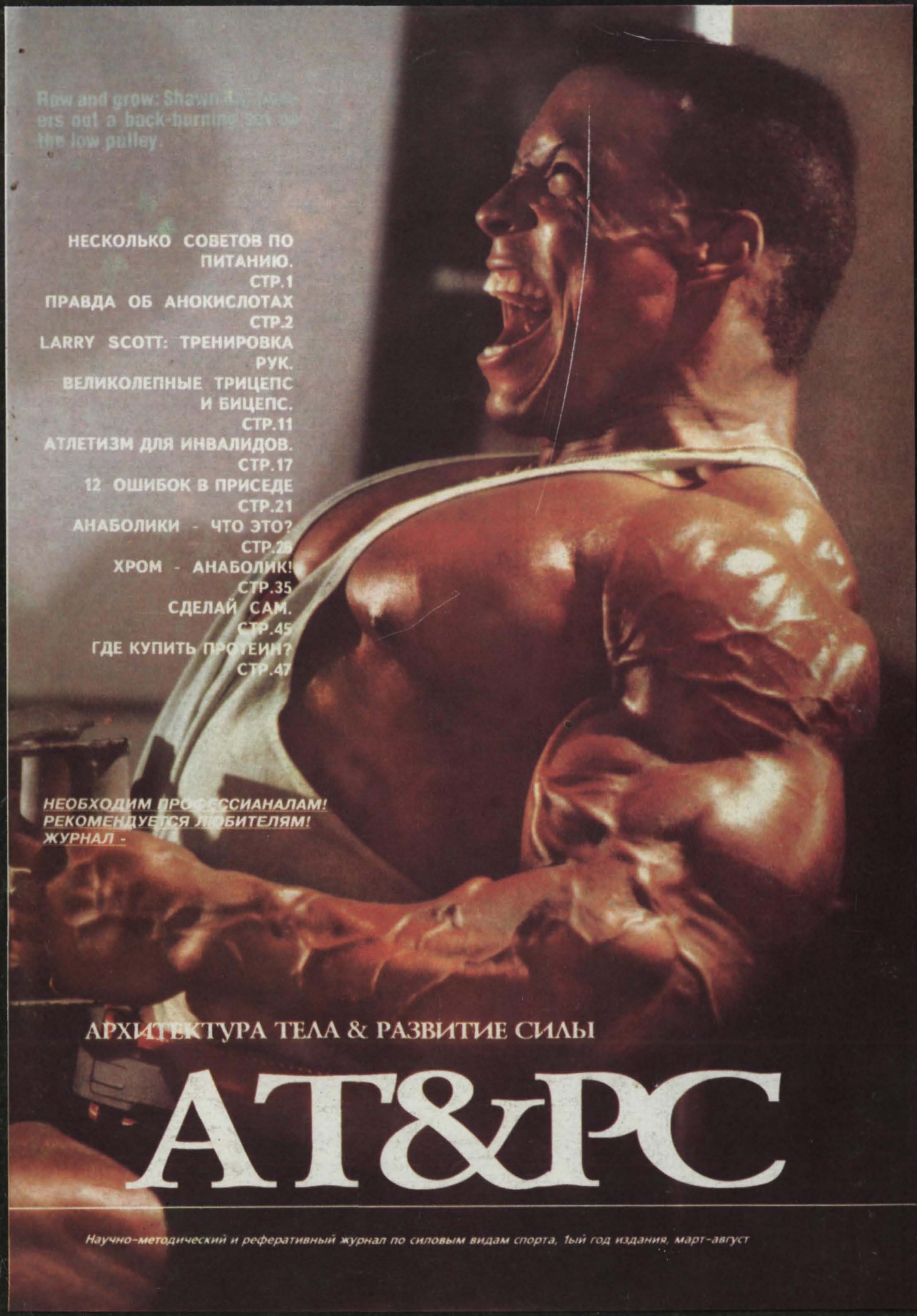
ИЗДАНИЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ



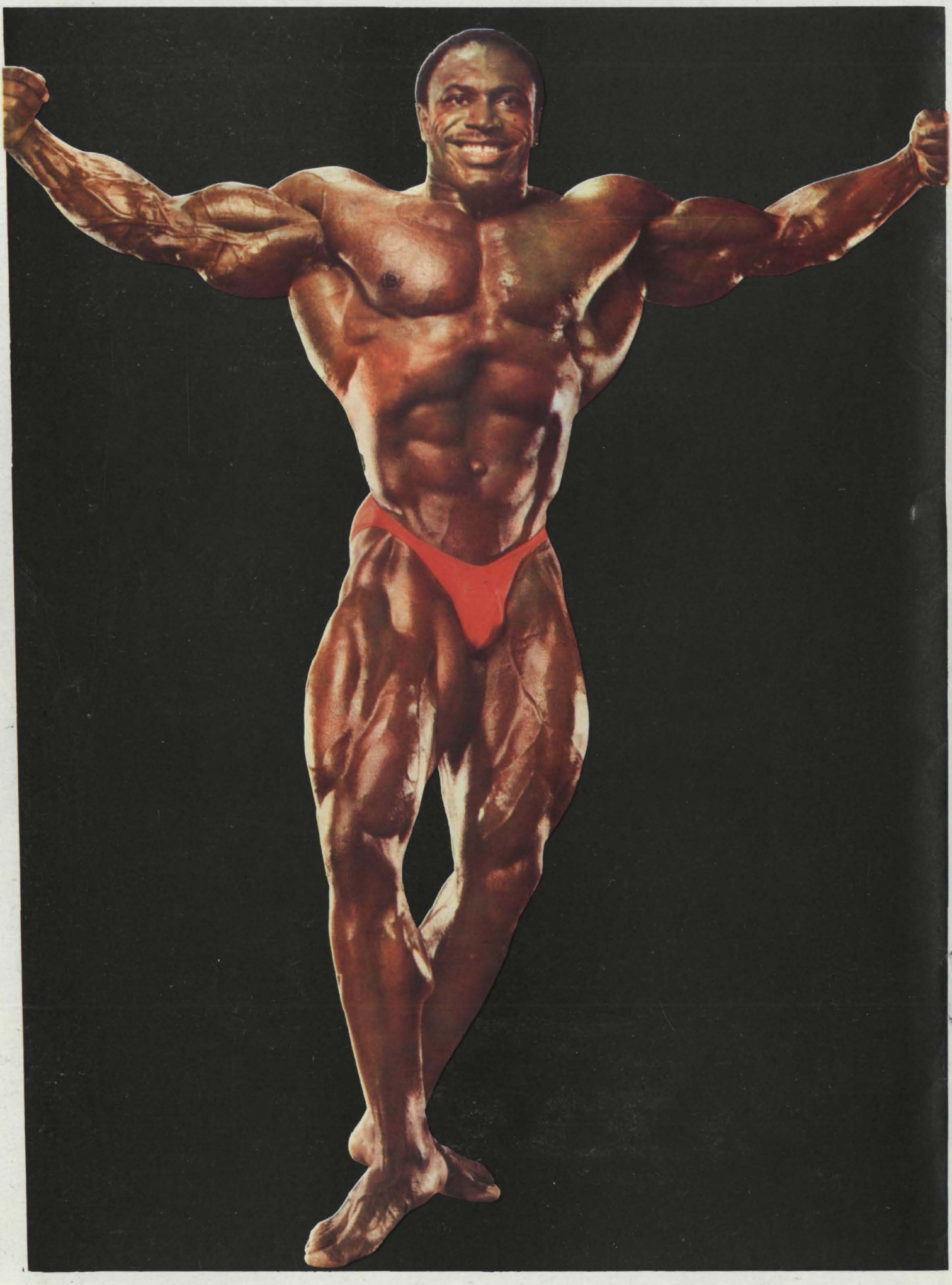
НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ПИТАНИЮ. СТР.1
ПРАВДА ОБ АНОКИСЛОТАХ СТР.2
LARRY SCOTT: ТРЕНИРОВКА РУК.
ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ТРИЦЕПС И БИЦЕПС. СТР.11
АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ. СТР.17
12 ОШИБОК В ПРИСЕДЕ СТР.21
АНАБОЛИКИ - ЧТО ЭТО? СТР.28
ХРОМ - АНАБОЛИК! СТР.35
СДЕЛАЙ САМ. СТР.45
ГДЕ КУПИТЬ ПРОТЕИН? СТР.47

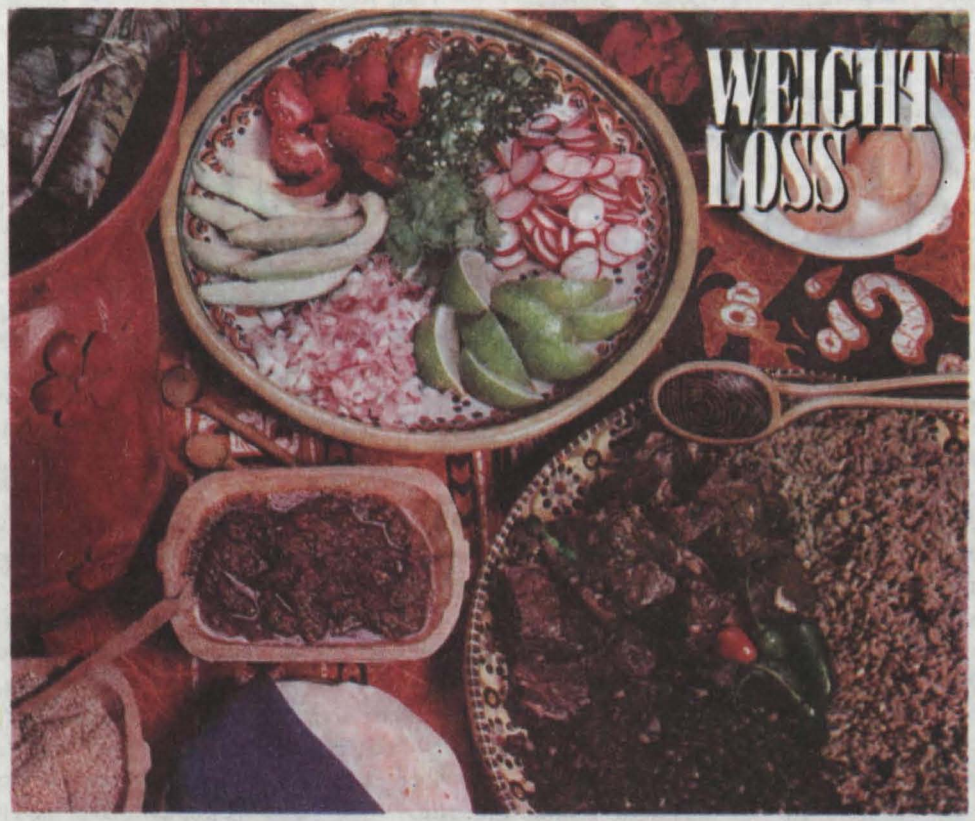
НЕОБХОДИМ ПРОФЕССИАНАЛАМ!
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛЮБИТЕЛЯМ!
ЖУРНАЛ -

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

AT&PC

Научно-методический и реферативный журнал по силовым видам спорта, 1ый год издания, март-август





ПИТАНИЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫДАЮЩИХСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Абсолютное большинство занимающихся атлеической гимнастикой имеют совершенно поверхностное представление о том, как, когда и чем питаться. Хотя кому, как не качкам, дать фору всем остальным по этому вопросу. Питание в культуризме, как говорят, 50% успеха.

Поэтому, что есть такое рациональное питание?

продолжение на стр. 37

Константин Осьмак

суперп

ЧТО ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЙ: БЕЛ

АМИНОКИСЛОТЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ.

Необходимый минимум о роли аминокислот в организме.

Среди поклонников "телостроительства" наблюдается постоянное и повышенное внимание к продуктам с высоким содержанием белка. И понятно почему. По оценкам современных учёных оптимальное потребление белка спортсменами составляет 150...200% от ежесуточной нормы обывателя. Но, как известно, протеины состоят из аминокислот. Поэтому возникает вопрос, что употреблять предпочтительней: белок или его аминокислоты.

Считается, что возрастание потребности организма в аминокислотах происходит в значительной степени от увеличения процессов катаболизма, то есть распада белков в мышечных клетках во время выполнения ими работы. То есть клеткам требуется увеличить синтез белков (анаболизм), для устранения последствий белкового распада. Чтобы клетки могли синтезировать необходимые белки им необходимы свободные аминокислоты, поступающие с пищей.

Но исследования последнего десятилетия показали различные вторичные роли аминокислот необходимые для атлетов. Так, например нуцин окисляется непосредственно мышечной тканью с выделением метаболической энергии. И следовательно аминокислоты при необходимости могут использоваться организмом в качестве топлива, подпитывая энергетические запасы спотсмена. Хотя их роль в качестве энергоносителей гораздо меньше чем у жиров и углеводов. Аминокислоты способны выдавать до 10% энергии потребляемой работающими мышцами.

Аланин (и другие) играет важную роль в гликогенезе. (Процессе ресинтеза глюкозы, в особеннсти во время выполнения длительного упражнения.) Этот процесс черезвычайно важен для поддержания оптимального уровня глюкозы в организме.

Один из важнейших аспектов роли аминокислот - образование составляющих веществ, образующих затем важнейшие биомолекулы, такие как креатин, карнитин и катехоламин (включающие андреналин). Таким образом можем предположить, что повысив потребление в пищу продуктов, содержащих определённые аминокислоты, вероятно сможем повысить уровень некоторых необходимых веществ, вырабатываемых самим организмом. Аргинин, например, участвует в образовании креатина, который в свою очередь преобразуется в фосфокреатин, являющийся энергетическим звеном в межклеточном взаимодействии. Подобно этому, лизин увеличивает образование карнитина. Аминокислоты кроме того, превращаются в метаболиты (цикл Кребса), необходимые для поддержки процессов окисления углеводов и жиров. Во время упражнения оба этих окислительных процесса усиливаются, поэтому повышается и потребность в промежуточных звеньях цикла Кребса - аминокислотах.

РОЛЬ АМИНОКИСЛОТ ВО ВРЕМЯМ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ.

- Синтез белка
-Прямой прцесс окисления
- Гликогенез (в печени)
-Синтез карнитина, креатина ...
-Выработка промежуточных соединений цикла Кребса

Лейцин и другие аминокислоты с разветвлённой цепочкой.

Лейцин, изолейцин и валин - это аминокислоты с

AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC

итание

ОК ИЛИ АМИНОКИСЛОТЫ?

разветвлённой цепочкой молекул в своём строении (РЦ). Они имеют характерную разветвлённую конфигурацию боковых звеньев и представляют собой три из девяти необходимых (незаменимых) аминокислот, которые организм не может вырабатывать самостоятельно, то есть должен получать из пищи. Аминокислоты разветвлённой цепи (АРЦ) не служат для образования других важных билмолекул (за исключением аланина), их основное назначение синтез белка. АРЦ состовляют около 35% незаменимых аминокислот в белках пищи.

ОКИСЛЕНИЕ ЛЕЙЦИНА И ТРЕНИРОВКА.

Увеличение окисления лейцина в организме человека и животных при мышечной активности было впервые исследовано Вайтом и Бруксом в 1981 году. Используя сложную технику изотопных меток, учёные показали, что окисление лейцина больше при лёгких нагрузках нежели в состоянии покоя. И ещё более возрастает при активной физической работе. Таким образом удалось напрямую связать лейцин с процессом метаболизма. Документально был зарегистрирован рост окисления лейцина на 200% у спотрсменки при выполнении упражнения средней тяжести и в 3 раза у спортсмена при напряжённом упражнении. *Примечательно то, что если испытуемым вводили раствор глюкозы, отмечалось резкое снижение окисления лейцина.* Это наблюдение можно представить как сдерживающий эффект углеводов на процесс распада белка. И показывает необходимость потребления калорийных-углеводных смесей для максимально успешных результатов.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПРОЦЕССА РАСПАДА БЕЛКОВ НЕОБХОДИМЫ УГЛЕВОДЫ!

Физические упражнения активизируют процессы метаболизма, вырабатывающие энергию, в частности бетта окисление жиров.

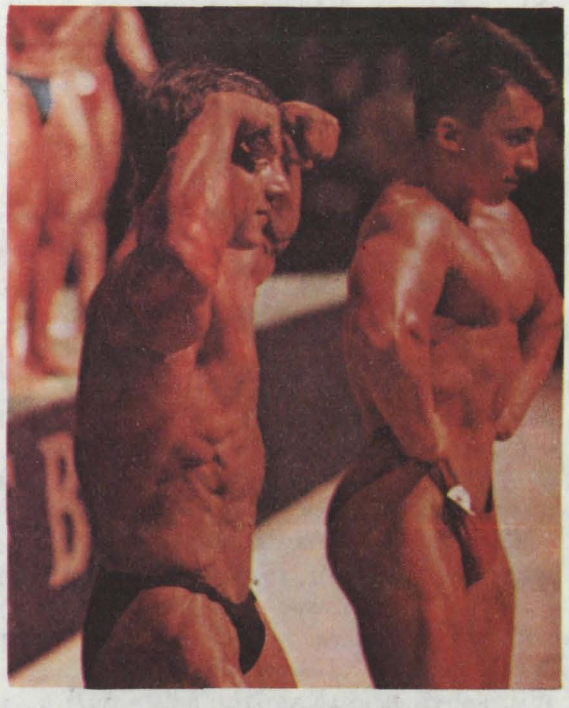
СВЯЗЬ ЛЕЙЦИНА И АЛАНИНА

Несколько исследований указывали на связь между лейцином и аланином в организме. Аланин жизнено необходим для синтеза глюкозы в печени (глюкогенез). Эта аминокислота высвобождается в кровь мышечной тканью, задерживается в печени и участвует в синтезе глюкозы. Было обнаружено, что у людей в тренировке около половины всей производимой организмом глюкозы образуется с участием аминокислот. Поэтому из количественных соображений аланин можно считать наиболее важной из аминокислот в процессе физической активности.

Исследования Вулфа показали, что аланин высвобождаясь из мышечных клеток, вызывает потребление ими нуцина. Причина этого явления - перенос азота с лейцина на аланин. Другими словами, физическая активность заставляет мышечную ткань забирать и использовать в метаболизме лейцин, при этом часть его молекулы идёт на синтез аланина. Созданный таким образом аланин выделяется в кровь и переносится в печень,

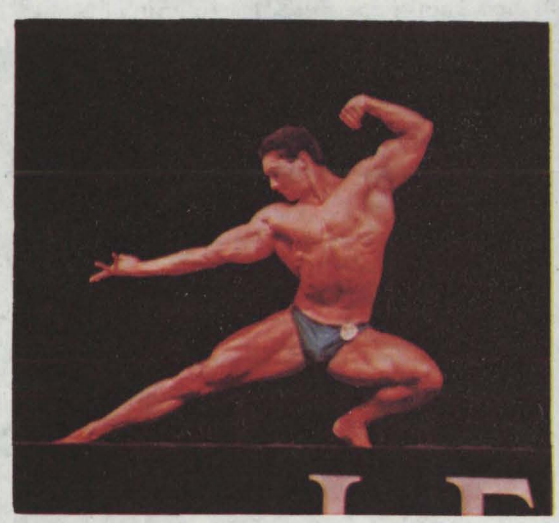
Окончание на стр. 42



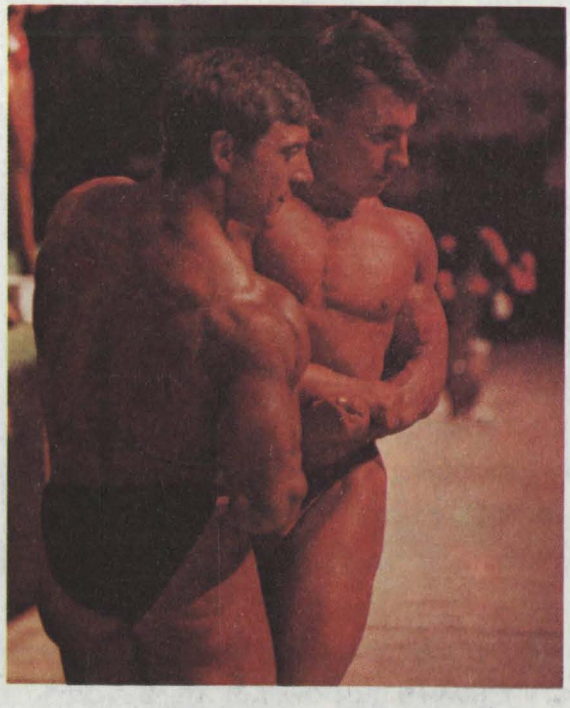


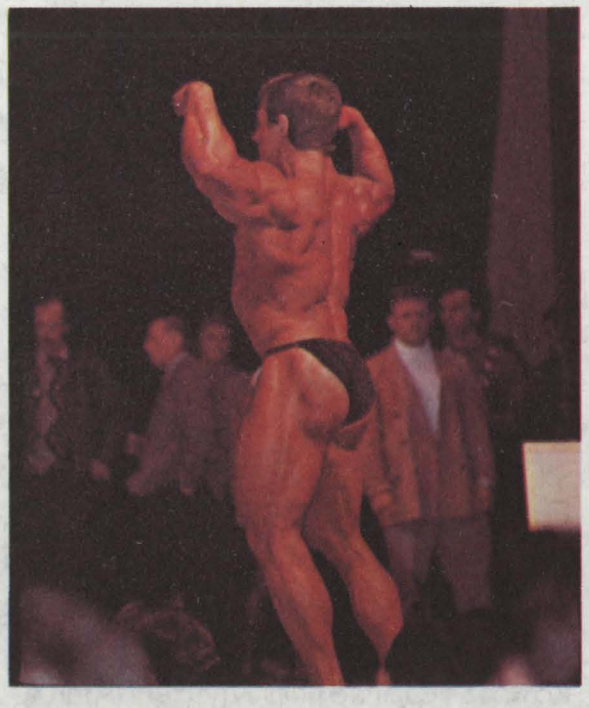
КУБОК МОСКВЫ П

12 мар









О БОДИБИЛДИНГУ та1993



ЛАЙКА-СПОРТ®

Как стать официальным продавцом ЛАЙКА-СПОРТ

Это предложение предназначено для людей выбирающих распространение Продукции ЛАЙКА-СПОРТ одним из основных направлений своей деятельности.

Наши будущие партнёры должны быть способны не только продавать Продукцию ЛАЙКА-СПОРТ, но и обеспечивать конечных пользователей возможно более полной и грамотной информацией о том, что из Продукции ЛАЙКА-СПОРТ обеспечит наилучшее решение их проблем.

Стратегия ЛАЙКА-СПОРТ заключается в создании такой сети Продавцов, которая сделает Продукты ЛАЙКА-СПОРТ доступными в любом месте, в любое время и по доступной цене.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРОДАВЕЦ ПОЛУЧАЕТ:

- информацию о новых Продуктах, обучение на Дилерских семинарах, помощь в проведении рекламных и рыночных компаний. Техническую поддержку.

ЧТОБЫ СТАТЬ ОФИЦИАЛЬНЫМ ПРОДАВЦОМ ЛАЙКА-СПОРТ ВАМ НЕОБХОДИМО:

1.Обратиться к ЛАЙКА-СПОРТ, если Вы ещё не являетесь Продавцом Продукции ЛАЙКА-СПОРТ.

2.Показать свои возможности по реализации Продуктов ЛАЙКА-СПОРТ.

3. Постоянно поддерживать объём продаж Продуктов ЛАЙКА-СПОРТ, достойный ОФИЦИАЛЬНОГО ПРОДАВЦА.

Статус ОФИЦИАЛЬНОГО ПРОДАВЦА не даётся пожизненно, поэтому чтобы сохранить его, Вам необходимо регулярно проходить обучение на семинарах по новым Продуктам ЛАЙКА-СПОРТ и обеспечивать достойный сервис для покупателей.

Важно отметить, что адреса и телефоны ОФИЦИАЛЬНЫХ ПРДАВЦОВ будут даваться в официальных рекламных материалах ЛАЙКА-СПОРТлтд.

ЛАЙКА-СПОРТ
МОСКВА 125239 а/я 170 (для писем. на конверте укажите О.П.)
Дмитровское ш.33 корп.1 FLEX GYM
тел (095) 489 3355 285 3025

No One Can Do It Better Than

MLO

No One



ЛАЙКА-СПОРТ предлагает продукцию фирмы MLO

HARD BODY PROTEIN: разработан для людей, нуждающихся в быстром увеличении физической силы и общей массы тела. HBP поможет Вам не только развить мощную мускулатуру, но и сохранить великолепное здоровье.

MASL-L-BLAST: для людей уже имеющих достаточно сильное тело, но желающих ещё больше увеличить силу и вес, в основном за счёт мышечной массы.

MAX GAIN: для людей, стремящихся за короткий срок максимально развить силу и объём своих мускулов.

HARD BODY AMINO: для людей, испытывающих тяжёлые физические нагрузки и остро нуждающихся в повышенном количестве аминокислот.

HARD BODY GAINER 3600: для удовлетворения потребности людей, нуждающихся в быстром увеличении массы тела и силы.

ЛАЙКА-СПОРТ лтд
МОСКВА
(095) 489-3355



ЭНЕРГИЯ

белково-углеводная смесь для тренировок с предельной интенсивностью. тем кто работает на массу и рельеф.

ДОРОГОЙ ДРУГ! Для того, чтобы получить по почте необходимый ВАМ продукт, внимательно ознакомьтесь с условиями этого СОГЛАШЕНИЯ.

1. ФОРТОГЕН высылается только при получении почтового перевода с КУПОНОМ-ТРЕБОВАНИЕМ.

2. Помните, что купон считается действительным, если ВАШЕ Имя, Фамилия, обратный адрес и другая информация написаны печатными буквами.

3. Соглашение с фирмой действует с момента получения фирмой КУПОНА-ТРЕБОВАНИЯ до момента отправки ВАШЕГО заказа по почте. Фирма гарантирует, что ВАШ заказ будет отправлен не позднее 20 дней с момента получения КУПОНА-ТРЕБОВАНИЯ.

4. Фирма ни коим образом не несёт ответственности за неверную или неясную информацию, предоставленную ВАМИ, но также не даёт гарантий по срокам доставки за исключением сроков отправки заказа.

5. Фирма не даёт гарантий на доставку заказа в районы с ограниченным временем доступа.

6. Стоимость почтовых услуг не входит в стоимость продукта.

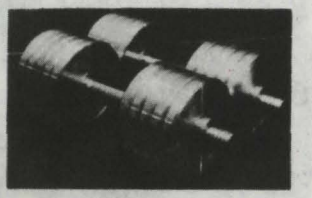
7. Заказ высылается на объявленную ВАМИ сумму в количестве, определяемом ценами на момент получения фирмой ВАШЕГО КУПОНА-ТРЕБОВАНИЯ, за вычетом почтовых услуг.

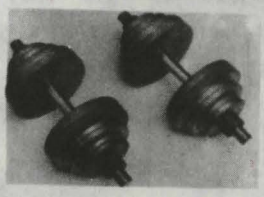
8. Отослав КУПОН-ТРЕБОВАНИЕ, ВЫ признаёте, что прочитали текст этого СОГЛАШЕНИЯ, поняли его и согласны с тем, что оно является полным и исключительным документом ВАШЕГО СОГЛАШЕНИЯ с фирмой.

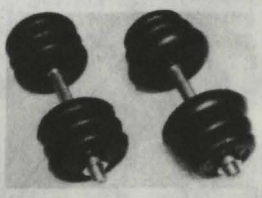


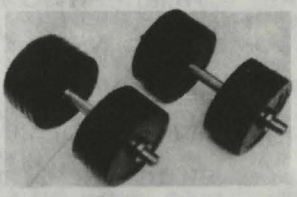
Отрежте этот
КУПОН-ТРЕБОВАНИЕ
и приклейте его на место для письменного сообщения талона
ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА.
Сделайте это обязательно.

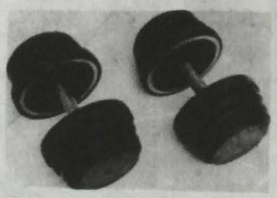
ЖЕЛЕЗНАЯ ПОВИННОСТЬ...











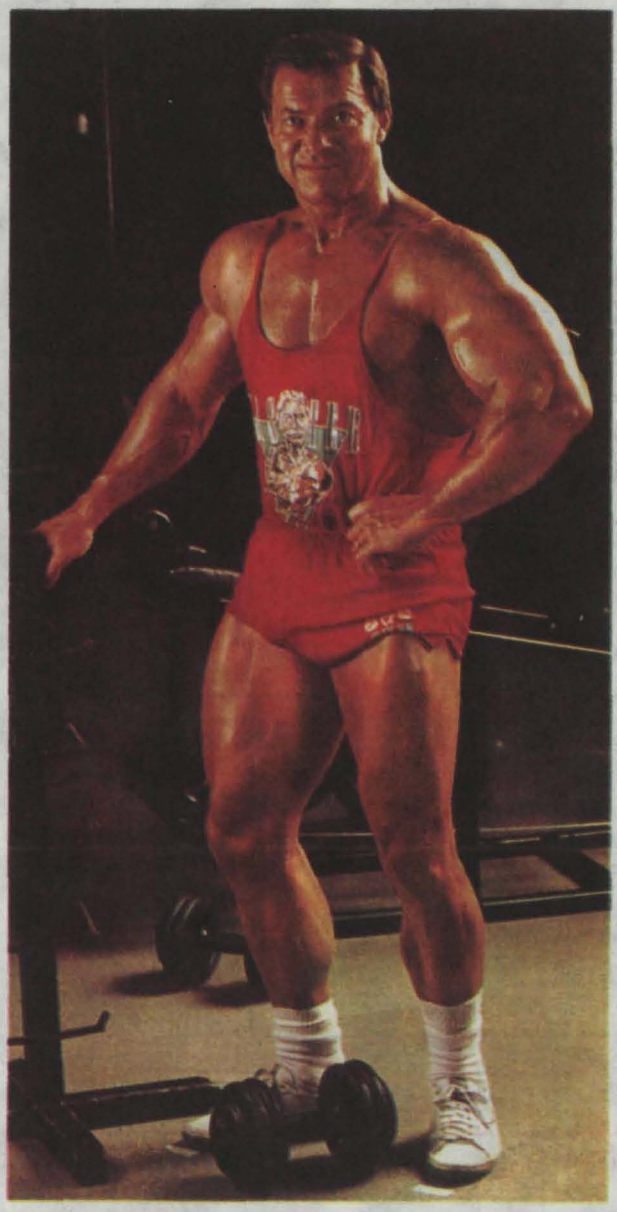




ЛАЙКА-СПОРТлтд.
МОСКВА, 125239 а/я170
(095) 489-3355
Розничная продажа:
Дмитровское ш. 33 корпус 1
FLEX GYM

ДНЕПРОПЕТРОВСК
СПОРТ-ЦЕНТР
Тел: 46-18-88

Рисунок с фотографии Кена Маркуса



LARRY SCOTT

Ю. Калиберда
(Харьков)

В 60-е годы Л.Скотт поражал воображение современников своей великолепной фигурой. По свидетельствам очевидцев природа не была к нему слишком щедрой.

Он стал выдающимся атлетом благодаря творческому подходу к тренировкам и упорному труду. Звездный итог его спортивной карьеры - титул «Мистер Олимпия» в 1965 и 1966 гг. Предлагаю читателям ознакомиться с некоторыми особенностями тренировки, которые Л.Скотт использовал при подготовке к «Мистер - Олимпия» 1965 г. Этот материал представляет интерес по следующим причинам:

-Даже по современным критериям результаты в совершенствовании телосложения, достигнутые Л.Скоттом, вызывают восхищение.

-Методические особенности тренировки, которые впервые применил Л.Скотт, в настоящее время признаются эффективными.

Речь пойдет о системе тренировки рук. Почему я обращаю внимание читателей именно на эту систему? Ведь существует много других подходов к тренировке рук, которые применяли не менее именитые чемпионы. Дело в том, что тренировочная программа Л.Скотта значительно отличается от многих других не только набором упражнений, но и техникой их выполнения. И, самое главное, система Л.Скотта, на мой взгляд, самая эффективная. Занимаясь по его программе (с небольшими изменениями) я и мои товарищи за три месяца тренировки смогли увеличить объем плеча на 3-3,5 см. За столь короткий промежуток времени это не всегда удается

Рассмотрим сначала некоторые упражнения и методические приемы. Многие любители культуризма знают очень популярное упражнение для бицепсов на «лавке Скотта», но далеко не всем известно его не менее эффективное упражнение для трехглавых мышц плеча - «трицепс Скотта». Хотя некоторые атлеты с применением этого упражнения до-

LARRY SCOTT ТРЕНИРОВКА БИЦЕПСОВ

УПРАЖНЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ И ПОВТОРЕНИЙ	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕИЯ УПРАЖНЕНИЙ
1. Сгибания рук с гантелями на "лавке Скотта"; угол наклона 45 градусов, вес40кг	5 * 10	6 повторений самостоятельно, остальные с помощью партнёра
2. Сгибания рук со штангой на "лавке Скотта"; угол наклона 45градусов, вес 60кг.	то же	то же
3. Сгибания рук со штангой, хват сверху, гриф изогнутый, вес 50кг.	то же	то же
4. Сгибания рук со штангой на "лавке Скотта"; хват средний, вес 50кг.	то же	то же
5. Сгибания рук со штангой в положении стоя.	1-2*7+7+7	пояснения в тексте

Рисунок с фотографии Билла Доббинса.



Larry Scott Mr. Olympia 1965, 66

Антропометрические данные: рост 171см., вес 98.5кг., объём груди 128см., талия 76см., плечо 51.5см., бедро 66см., голень 46.

вых культуристов-профессионалов «новой волны» на вопрос, почему у ведущих атлетов Чехословакии отлично развиты трицепсы, ответил:"Дело в том,что наши культуристы используют в тренировке трицепсов всеми забытое упражнение - одно из самых любимых у Л.Скотта - пуловер + жим со штангой [1].

Один из ведущих культуристов - профессионалов, победитель Гран При ИФББ 1990 г. Gary Straydem (США) с удивлением отмечает,что мировая культуристическая пресса не пишет об одном из основных методических приемов проработки бицепсов,который в свое вермя использовал Л.Скотт [4].Речь идет о методическом приеме,который называется «принцип Платуна» или «принцип 21».

Теперь подробнее о специализированной тренировке рук разработанной Ларри Скоттом . Эта программа успешно применялась в период подготовки к соревнованиям"Мистер Олимпия 1965г."

Перед тем, как тренировать руки, Л.Скотт обычно прорабатывал плечи. Это, как он объяснял, даёт хорошую разминку рукам. Тренировку рук спортсмен всегда начинал с бицепсов.

Теперь об особенностях выполнения некоторых упражнений. Прежде всего рассмотрим уже упоминавшееся упражнение «трицепс Скотта».Этим названием обозначается комбинированное упраж-

названием обозначается комбинированное упражнение: пулловер + жим штанги (см. фото 1,2,3)

"Мистер Олимпия 1965г."

Оригинал упражнения по Л.Скотту. [3]

Исходное положение (фото.1). Лежа на спине (на горизонтальной



Фото 1



Фото 3

скамье или на полу), гриф штанги располагается в согнутых руках на уровне «среза» груди (хват узкий - 15-20 см, локти прижаты к туловищу),голова приподнята (подбородок касается груди).

1. Опустить голову до ее соприкосновения с опорой,переместив гриф штанги до уровня глаз.Локти при этом перемещаются в вертикальное положение (фото 2).

2. Усилием мышц-разгибателей рук (трицепсов) поднять штангу вверх до полного выпрямления рук - выполнить «пулловер».Положение спортсмена (в том числе его локтей) при этом не меняется,перемещаются только предплечья и штанга (фото. 1).

3. Штанга опускается в исходное положение путем выполнения негативной фазы жима лёжа узким хватом (фото. 1).

А вот как Л.Скотт применял «при-



Фото 2

цип 21» при проработке своих изумительных бицепсов в сгибаниях рук со штангой. (В представленной выше программе соответствующее упражнение следует пятым по счету).

Исходное положение 1:
стоя, штанга в прямых опущенных руках; выполняем сгибание рук со штангой до угла 90⁰ в локтевых суставах;

- Опускание в исходное положение 1. (7 повторений).

Далее без отдыха:

Исходное положение 2: стоя, штанга в руках,согнутых в локтевых суставах до угла 90 ;

- Подъем штанги до полного сгибания рук в локтевых суставах;

- Опускание штанги до исходного положения 2 (7 повторений).

Далее без отдыха:

Исходное положение 3 : такое же,как в исходном положении 1:

-Сгибание рук со штангой по полной амплитуде (7 повторений).

Таким образом, 7 повторений в нижней части траектории движения + 7 в верхней части + 7 по полной амплитуде составляют 21 повторение за один подход.Этим и определяется название методического приёма - «принцип 21». При реализации «принципа 21» упражнение должно выполняться медленно, в строгом стиле. По поводу особенностей нагрузки Л.Скотт советовал:

-вес отягощения при работе по «принципу 21» следует подбирать строго индивидуально. Он должен соответствовать весу,с которым упраж-нение по полной амплитуде можно было бы выполнить в 12 повторениях;

-при тренировке по «принципу 21»упражнения следует выполнять не более чем в 2 подходах.Это в том случае,если спортсмен находится в хорошей форме.Обычно при «чистой» реализации «принципа 21» даже после одного подхода бицепсы буквально «разрываются от накачки».

Как уже неоднократно отмечалось в журнале «Атлетизм» и в других изданиях, копирование даже очень хороших программ не всегда приводит к успеху.Такие программы печатаются для того,чтобы

LARRY SCOTT ТРЕНИРОВКА ТРИЦЕПСОВ

УПРАЖНЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ И ПОВТОРЕНИЙ	ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.
"Трицепс Скотта". Пулловер + жим лёжа узким хватом, вес 120кг	4-6*10-12	6 повторений выполняются самостоятельно остальные с помощью партнёра
Трицепсовая тяга вниз на блоке (с прямой рукояткой).	4-6*10-12	8 повторений сам, остальные с помощью.
Трицепсовая тяга вниз на блоке (с треугольной рукояткой).	4*12	то же
Разгибания руки с гантелью (стоя в наклоне).	4*12	Перед соревнованиями заменяется на аналогичное упражнение на блоке.

их анализировать, с их использованием идти собственным путем.

Далее приведу рекомендации,основанные на опыте приспособления программы Л.Скотта для особенностей тренировавшихся у меня спортсменов.Учитывались следующие основные моменты:

-модификация программы Л.Скотта не применялась для тех, чей стаж тренировок составлял менее двух лет. (Начинающим спортсменам нужно время, чтобы убедиться в том,что традиционные средства и методы тренировок исчерпали себя, и дальнейшего прироста силы и мышечной массы не наблюдается);

-тренировки на основе программы Л.Скотта проводились в течение 2-3 месяцев. (Более длительный срок может привести к переутомлению);

-программа предлагалась только тем спортсменам,у которых сила и объем рук отставали от аналогичных показателей других мышечных групп.

Программа Л.Скотта дает хороший эффект при раздельном тренинге (четыре тренировки в неделю).Руки при этом следует прорабатывать не чаще,чем два раза в неделю. Если вы ,в силу различных причин,тренируетесь только три раза в неделю и на каждом занятии прорабатываете все мышечные группы,то программу Л.Скотта следует изменить в сторону уменьшения нагрузки (за счет количества подходов и веса отягощений).. Естественно, что другие упражнения для рук, кроме тех, что входят в специализированный комплекс, из тренировок исключаются. Специализирванный комплекс не при раздельном тренинге лучше использовать в конце общей программы.

Общая рекомендация по изменению отягощений в тренировках по сис-теме Л.Скотта выглядит так: - как только вы свободно будете повторять в каждом подходе планируемое количество повторений,нужно увеличить тренировочный вес на 2,5-5 кг и продолжать работать в запланированном режиме.

Проанализировав особености воздействия упражнения «трицепс Скотта» на мышцы,я пришел к выводу,что наряду с увеличением силы и объема рук, оно способствует качественному разделению трицепсов.Такая универсальность воздействия не всегда нужна.* Поэтому я рекомендую тренироваться с модифицированным вариантом упражнения «трицепс Скотта». См. таблицу

Упражнения	Особенности воздействия	Примечания
"Трицепс Скотта"(мод вариант)	Увеличение максимальной силы и массы трицепсов	Используется в первой половине специализир комплекса. (не более,. чем 1.5-2 мес.)
"Трицепс Скотта" (оригинал)	Увеличение силы, объёма и качественного разделения трицепсовю	Используется во второй половине специализир комплекса.

Если применяя оригинал упражнения «Трицепс Скотта» вы добиваетесь увеличения максимальной силы, объёма и качественного разделениятрицепсов. То используя изменённый мной вариант упражнения я добивался увеличения максимальной силы и массы без разделения.(?Ред.). Модифицированныйв а р и п н т упражнения выполняется в первой половине специализированного комплекса (не более, чем 1,5-2 мес.)

"Трицепс Скотта", оригинал применяется во второй половине специализированного комплекса для трицепсов.

Модифицированный вариант «трицеп-

Продолжение на стр. 40

Это мнение автора статьи. Жаль, что автор не расшифровывает своё наблюдение. Ред.



АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ.

Во время посещения оздоровительного центра в Лос-Анджелесе Д.Вейдер стал свидетелем тренировки людей в инвалидных колясках. Это произвелона него очень глубокое впечатление.

Более подробно ознакомившись с вопросами инвалидного спорта Д.Вейдер приводит статистические данные по США. В США около 35 миллионов человек с различными телесными недугами. 10 миллионов из них прикованы к инвалидным коляскам. Спинно-мозговые травмы ежегодно прибавляют к этому числу около 25 тысяч инвалидов. Среди инвалидов занимаются спортом только 5 тысяч человек [5]. Большинство инвалидов имеют небольшую двигательную активность, у них ухудша-

ются обменные процессы,снижается функционирование сердечно-сосудистой системы. По этой причине моральное состояние многих инвалидов оставляет желать лучшего. Анализируя отмеченные положения Д.Вейдер считает возможным и целесообразным для инвалидов занятия с отягощениями. По его мнению, основное атлетическое оборудование может применяться «инвалидами в колясках» без существенных изменений в конструкции. Но в любом случае, тренировки должны поводиться с партн ёрами (для того,чтобы изменить отягощение,подать гантели и т.п.). Результатом занятий с отягощениями для инвалидов является повышение уровня здоровья,улучшение морального состояния. Само по себе это уже не мало. Но возможно ли достичь большего?

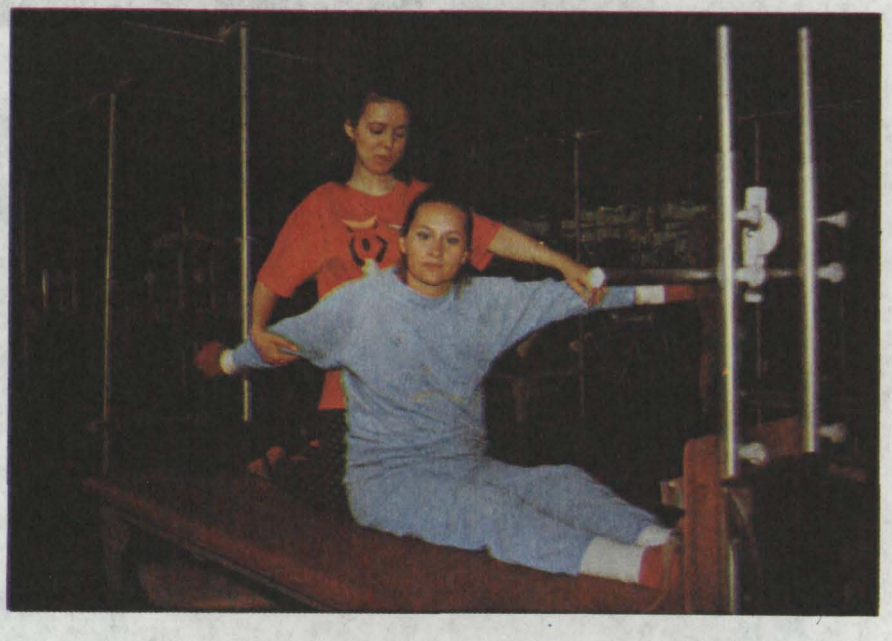
Рассмотрим одну из тяжелейших травм,в результате которой многие люди становятся инвалидами - повреждение спинного мозга. Спинной мозг расположен в позвоночном канале. Он начинается от первого шейного позвонка (здесь соединяется с головным мозгом) и заканчивается на уровне нижнего края первого поясничного позвонка. Спинной мозг хорошо защищё н от внешних воздействий,так как выполняет множество очень важных функций. Среди них такие,как:

-Проводниковая функция. Осуществляется через восходящие и нисходящие проводящие пути спинного мозга. Восходящие пути несут информацию от спинного мозга к головному,а нисходящие, наоборот -от головного мозга к соответствующим ядрам спинного мозга. Так, например, имеются восходящие пути, передающие импульсы осязательной,болевой и температурной чувствительности; нисходящие - несущие управляющие команды от головного мозга.

-Непосредственное управление скелетными мышцами (за исключением мышц лица). Эта функция реализуется через мотонейроны спинного мозга. « Деятельность спинного мозга обеспечивает сложную координацию различных мышц при осуществлении элементарных двигательных рефлексов - сгибательных, разгибательных, перекр ёстных, регулирует напряжение (тонус) мышц.» [3,с.46].

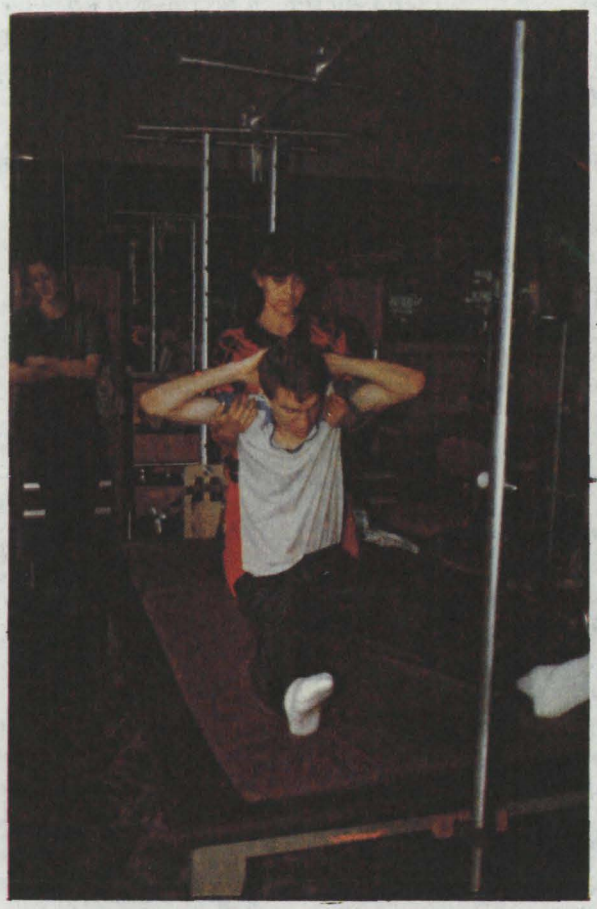
-Иннервация дыхательной мускулатуры и внутренних органов. Мотонейроны[1], расположенные в грудном отделе спинного мозга, иннервируют межребер ные мышцы и диафрагму, обеспечивая дыхательные движения. Вегетативные ней-роны обеспечивают регулирование деятельности внутренних органов (пищеварительного тракта, сосудов и др.).

Приведё нный (далеко не полный) перечень функций свидетельствует, насколько опасны травмы спинного мозга. Такие травмы возникают при повреждениях позвоночного столба (переломах, ранениях) и проявляются в комплексе двигательных, чувствительных и трофических нарушений .



[1]*Мотонейроны - нервные клетки, которые через длинные отростки (аксоны) связаны с мышцами.*

Наиболее «видимыми» последствиями травм спинного мозга являются параличи верхних и (или) нижних конечностей. При параличах значительно уменьшается поток информации, поступающей в центральную нервную систему с периферии. У травмированных отмечается заторможенность, вялость, угасание условнорефлекторных связей... Затем - инвалидность. Тем не менее, физические упражнения могут творить чудеса.



В лечебной физкультуре разработан ряд методических положений, направленных на реабилитацию больных после травм спинного мозга, дано их биологическое обоснование. Согласно этим положениям восстановление нарушенных функций должно предусматривать сознательное и (насколько - возможно) активное участие пациента в специальных занятиях. Физические упражнения должны быть направлены прежде всего на повышение общего тонуса, что созда ёт благоприятные предпосылки для восстановления утраченных функций. Под воздействием систематических тренировок улучшаются функции периферических рецепторов и нервных проводящих путей. Конкретные методики занятий физическими упражнениями для реабилитации после травм спинного мозга зависят от степени и локализации повреждений. Рассмотрим более конкретные методические положения лечебной физкультуры, направленные на реабилитацию после травм спинного мозга.

При постельном режиме «большое внимание следует уделять профилактике вторичных деформаций с помощью пассивных движений, фиксации конечностей в нужной позе, специальных лонгет, эластической тяги и др. Для предупреждения трофических нарушений и пролежней рекомендуется ручной стимулирующий массаж, периодическое изменение положения, а также выполнение упражнений, активизирующих кровообращение. При отсутствии активных движений больной должен самостоятельно много раз в день мысленно выполнять различные физические упражнения (идеомоторные движения). При появлении активных напряжений мышц в занятия следует включать простейшие движения, выполняемые с помощью методиста, способствующие увеличению силы сокращений. Аппарат, предложенный Л.И.Красовым (1972), позволяет «снять» вес конечностей, поэтому на нем можно выполнять активные движения при ослабленной мускулатуре (отведение, поднимание рук или ног)... При пониженном мышечном тонусе пассивные движения можно выполнять только с ограниченной амплитудой, чтобы не способствовать увеличению разболтанности суставов» [2, с 403].

По мере нарастания тренированности упражнения рекомендуется усложнять путем использования обычных исходных положений (вместо облегченных), увеличения помощи, увеличения числа повторений движений, применением нарастающих сопротивлений. Важные методические особенности лечебной физкультуры определены для перехода пациентов от

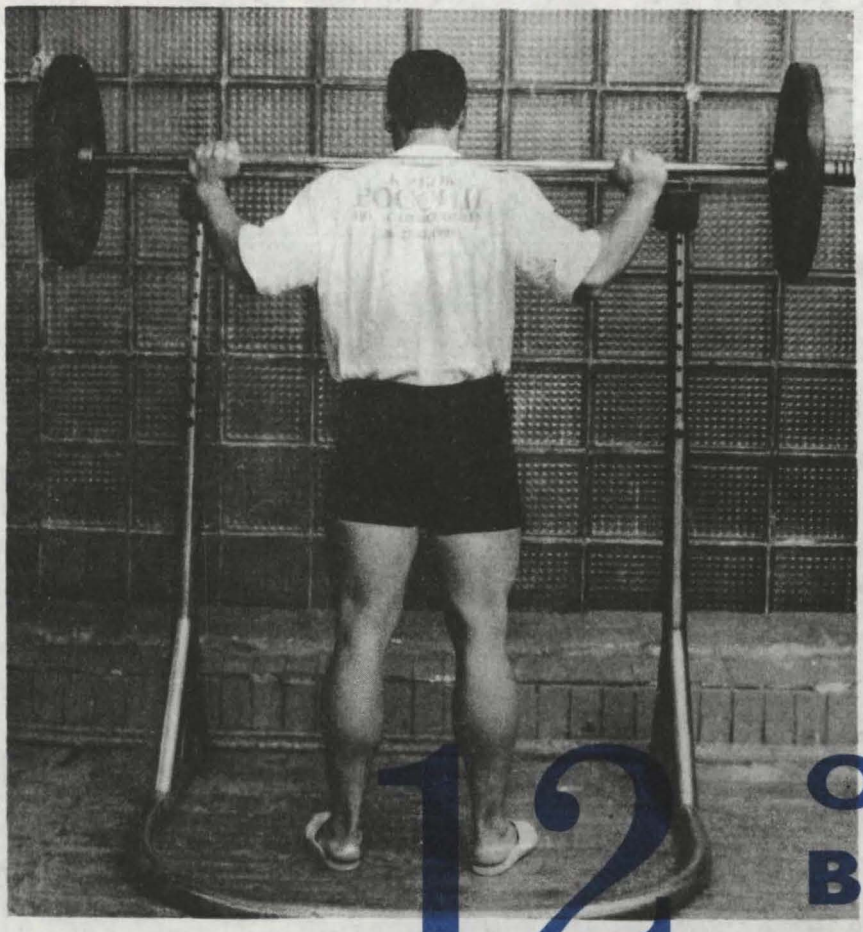
Продолжение на стр. 40

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ В. И. ДИКУЛЯ [1]

ЭТАПЫ	ОСОБЕННОСТИ НАГРУЗОК	ПРИМЕЧАНИЯ
1 ЭТАП Упражнения без отягощений по типу вынужденных (форсированных) повторений.	*Занятия проводятся ежедневно. Начало: упражнение для каждой мышечной группы. В каждом упражнении делается по 12...15*(не более) повторений в одном подходе.УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ : постепенно количество подходов в каждом упражнении доводится до 6** (это максимум). ОКОНЧАНИЕ ЭТАПА. После того как пациент самостоятельно сможет выполнять упражнения без отягощений с указанной дозировкой (без вынужденных повторений, с помощью, или самостоятельно) можно приступать к тренировкам с отягощениями. Ориентировочный срок занятий без отягощений с указанной дозировкой 2 месяца.*	*Упражнения выполняются с помощью партнёра или с "самопомощью".Например, лёжа на платформе с роликами пациент посредством усилий мышц - разгибателей ног пытается переместиться из одного крайнего положения в другое. Недостающее при этом усилие добавляет партнёр. Возможна самопомощь руками если пациент в состоянии сделать это. Упражнения выполняются медленно и с максимально возможной амплитудой.*
2 ЭТАП чередование нагрузок с отягощениями и без них.	*НАЧАЛО.Тренировки с отягощениями проводятся через день. В другие дни - занятия без отягощений (6**** подходов по 12...15***** повторений в каждом упражнении). Занятия с отягощениями начинаются с подбора веса. Он должен быть таким, чтобы можно было выполнить каждое упражнение с 6****** повторениями - и только в одном подходе. УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗОК. Число подходов в упражнениях постепенно доводится до 6*******. В каждом подходе выполняется по 6...8 повторений. После достижения этого рубежа отягощение увеличивается до такой степени, чтобы снова можно было выполнять в упражнениях по 1 под ходу с 6ю повторениями...и т. д.*	*По мере улучшения тренированности допускается также повышение нагрузок за счёт увеличения количества тренировок. Так, в дни тренировок без отягощений проводятся 2 занятия (утром и вечером).В дни тренировок с отягощениями проводится утренняя трнировка с отягощениями, вечерняя без. Медленный темп и стремление к максимальной амплитуде сохраняются.*

по уточнённым данным: *8...10 повторений; **до 5; ***3 месяца;****6 подходов; *****8-10 повторений; ******4-5 повторений; *******5 подходов

ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ В. И. ДИКУЛЯ.
125239 МОСКВА
1ая ОСТАНКИНСКАЯ УЛИЦА д.3
тел 282-32-15



12 ОШИБОК В ПРИСЕДЕ

Вольный пересказ интервью John Ware главному редактору журнала "Powerlifting USA" Mike Lambert.

Пересказал Николай Синилов.

Приседание со штангой - одно из самых лучших упражнений. Как бодибилдеры , так и пауэрлифтеры могут извлечь из него огромную пользу, если выполнять все движения правильно. John Ware- большой спец в приседе. Помимо работы тренером в футбольной команде университета штата Миссури , он один из ведущих мастеров пауэрлифтинга. Его лучшая сумма 2.427 фунтов (1.103 кг), максимальные результат в приседе 978 фунтов (444,5 кг), в жиме лёжа 600 фунтов (272,7 кг), а в становой тяге 840 фунтов (381,8 кг). Имеет научную степень в области психологии, что как говорит J W помогает максимально раскрывать ему, как тренеру, потенциал своих учеников-спортсменов.

ОШИБКА 1

Гриф лежит слишком высоко на трапеции.

Постановка грифа слишком высоко на трапецивидной мышце, а тем более в основание шеи создаёт дополнительный рычаг, отклоняющий ваш корпус вперёд от оптимальной траектории движения. Штанга должна лежать над задними пучками дельтовидных мышц, на середине трапеции, примерно на 1...3дюйма от передних дельтоид.

ОШИБКА 2

Неправильный хват.

Неправильный хват грифа, слишком широкий или узкий. Черезмерно широкий хват лишает пауэрлифтера контроля над штангой, а узкий - создаёт значительное и вредное напряжение в локтях. Нормальный хват: 3 - 6 дюймов шире плеч.

ОШИБКА 3

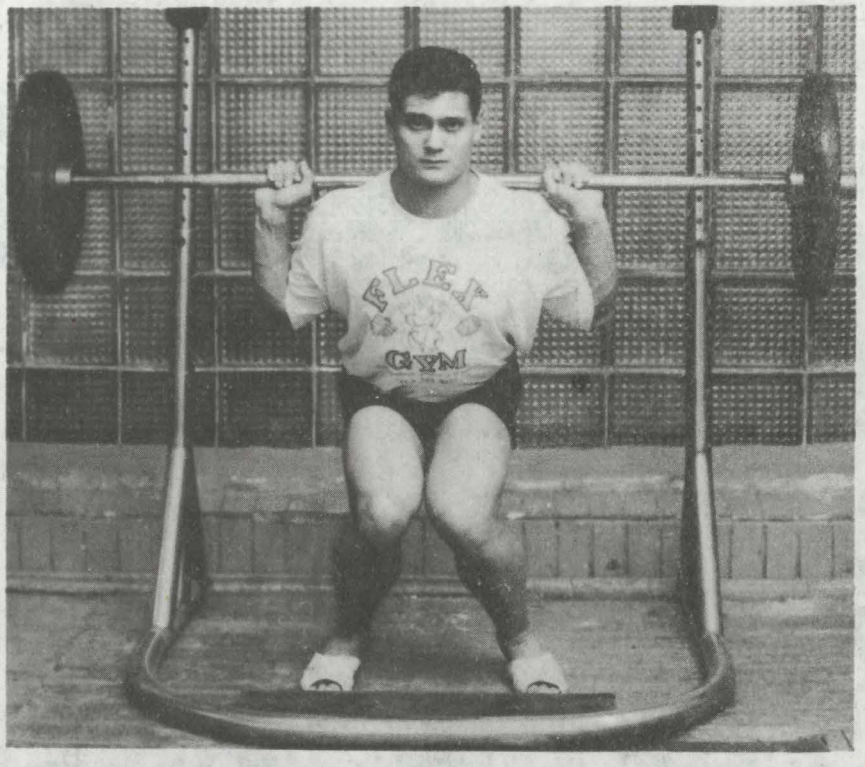
Лишние шаги.

Драгоценная энергия расходуется на ненужные шаги от стоек для принятия исходного положения. А если впереди попытка приседа с рекордным весом. Отступайте от стоек ровно на столько, чтобы не задеть штангой держатели.

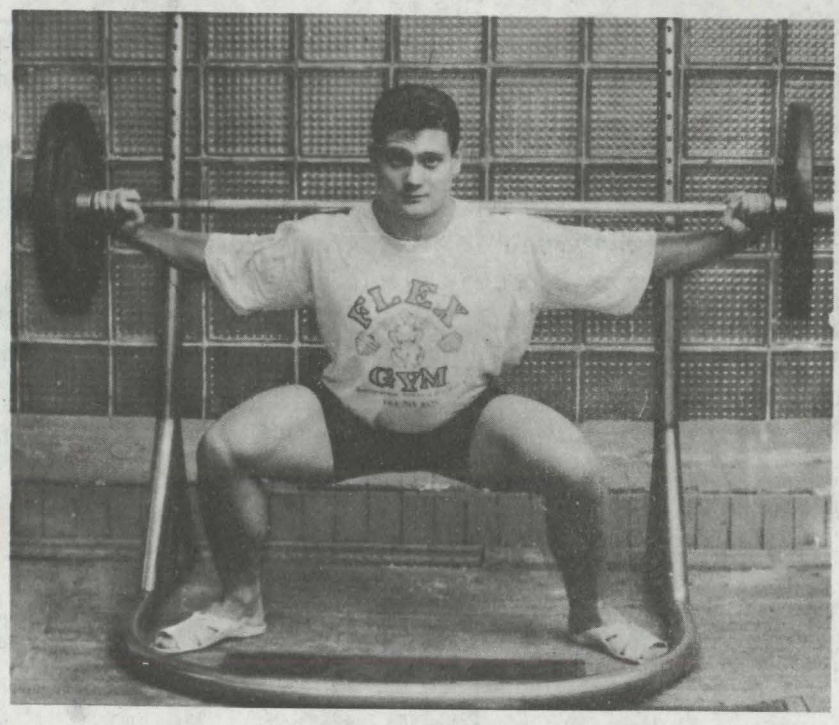
ОШИБКА 4

Черезмерный подъём головы.

Отклонение головы назад при приседе неблагоприятно сказывается на всей вашей позе. Смотрите прямо вперёд и вместо того, чтобы изгибать шею, пытаясь удержать голову выше, просто следите за тем, чтобы плоскость вашей челюсти была параллельна полу во время движения. При этом



ваша спина будет более прямой, что улучшит биомеханику приседа и увеличит шансы на успешное завершение упражнения.

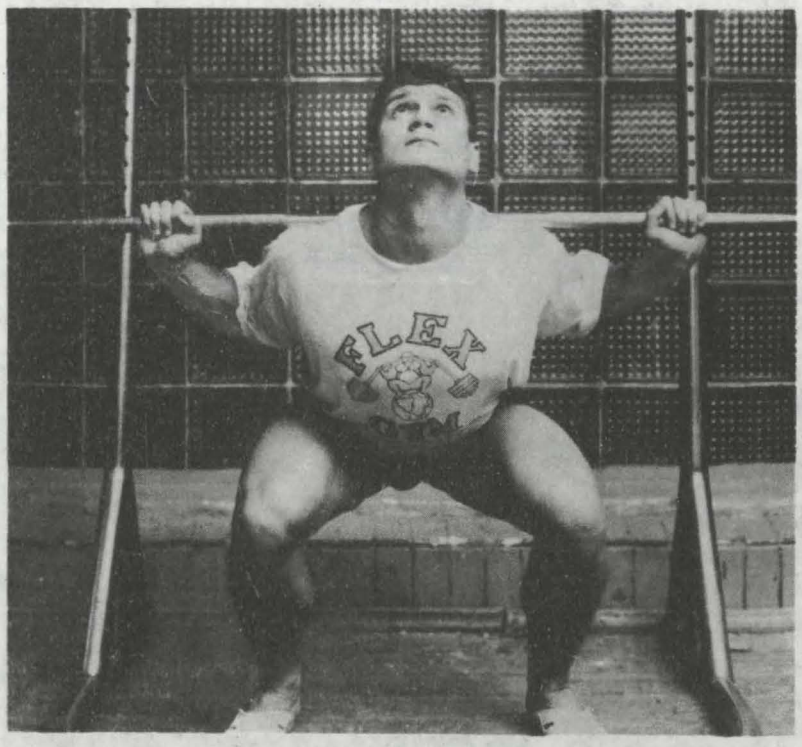


ОШИБКА 5

Положение ног.

При правильной стойке стопы должны стоять лишь немного шире плеч, но это правило зависит от индивидуальных особенностей фигуры спортсмена. Лифтерам с мощными бёдрами и ягодицами можно использовать более широкую стойку, чем тем, у кого эти мышцы менее развиты. Чем шире стойка, тем больше должны быть развёрнуты в стороны носки ног.

AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC



ОШИБКА 6

Наклон вперёд.

Излишнее отклонение корпуса вперёд при приседании происходит по трём основным причинам: недостаточная гибкость в "лодыжках" недостаточная сила мышц нижней части спины или неправильная форма выполнения упражнения. К счастью, все три причины можно выявить и они исправимы. После наступает значительный рост результатов.

ОШИБКА 7

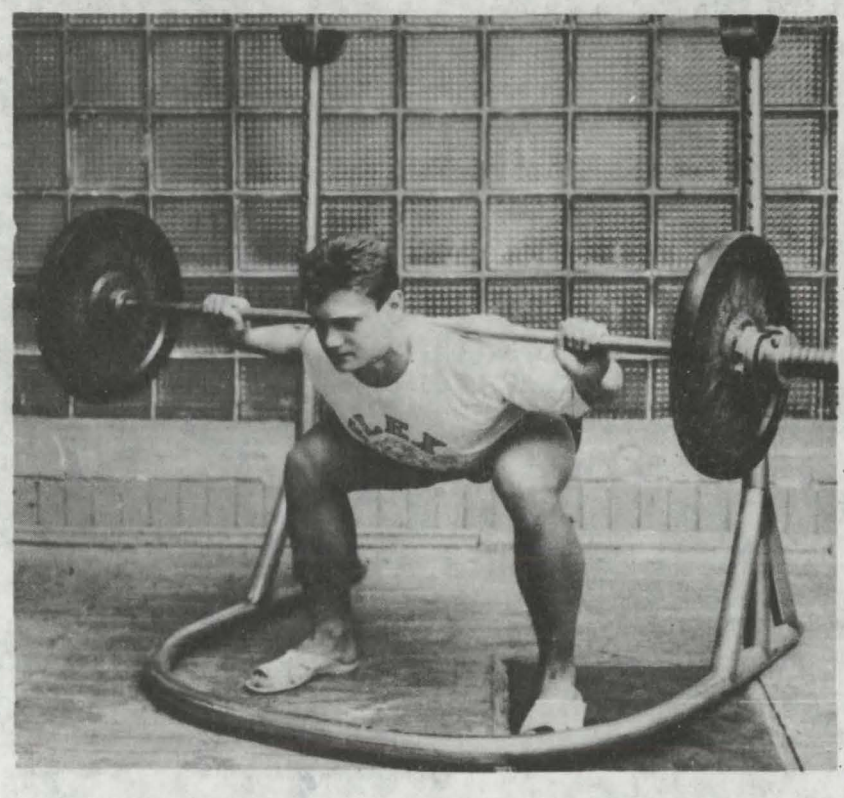
Быстрое опускание.

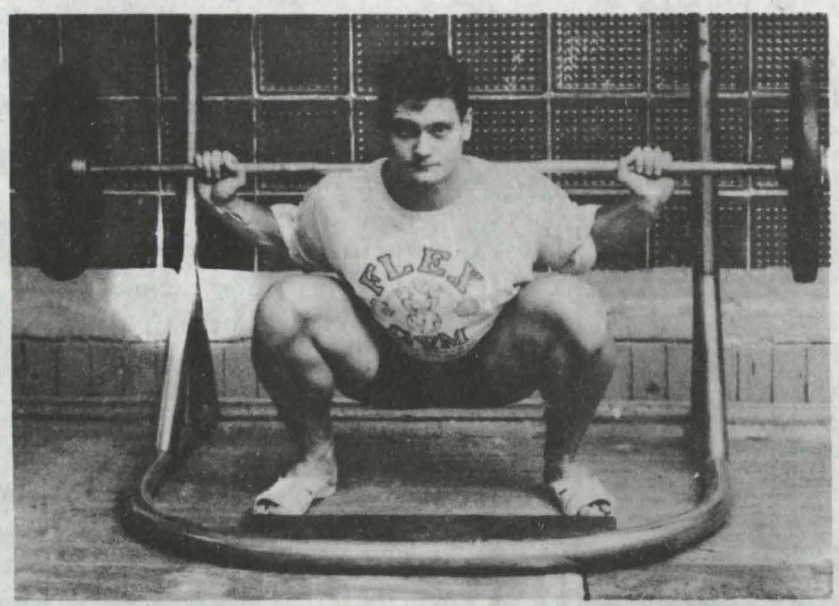
Это наиболее частая ошибка новичков, которым не хватает сил на подъём тяжёлой штаги, но они считают, что рывком из нижнего положения смогут по инерции проскочить критическую току подъёма. Правильное опускание требует скорости опускания бедра около 45° в секунду, при этом на весь путь вниз требуется 2-3 секунды. Рывок из нижнего положения - одна из грубейших ошибок, верный путь надолго вывести себя из строя.

ОШИБКА 8

Колени начинают движение.

Когда вы опускаетесь, лидировать должны бёдра, а не





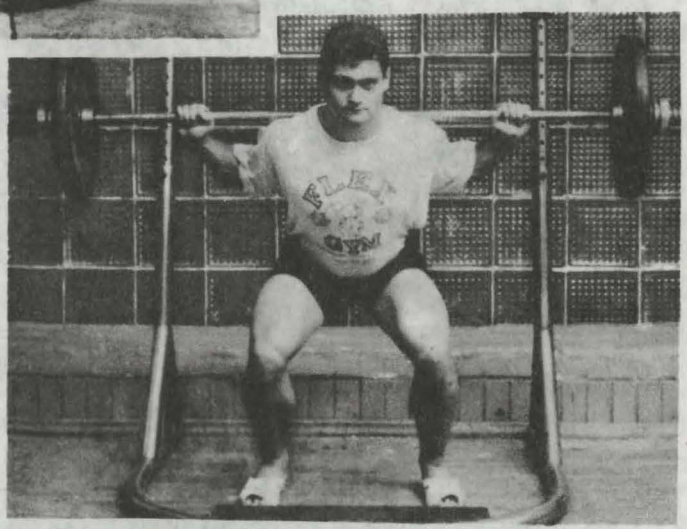
ОШИБКА 10

Бёдра поднимаются слишком быстро.

Не поднимайте таз слишком быстро при подъёме. Идея состоит в том, чтобы не держать бёдра под штангой, при быстром подъёме они двигаются больше вперёд, что неправильно.

Продолжение на стр. 40

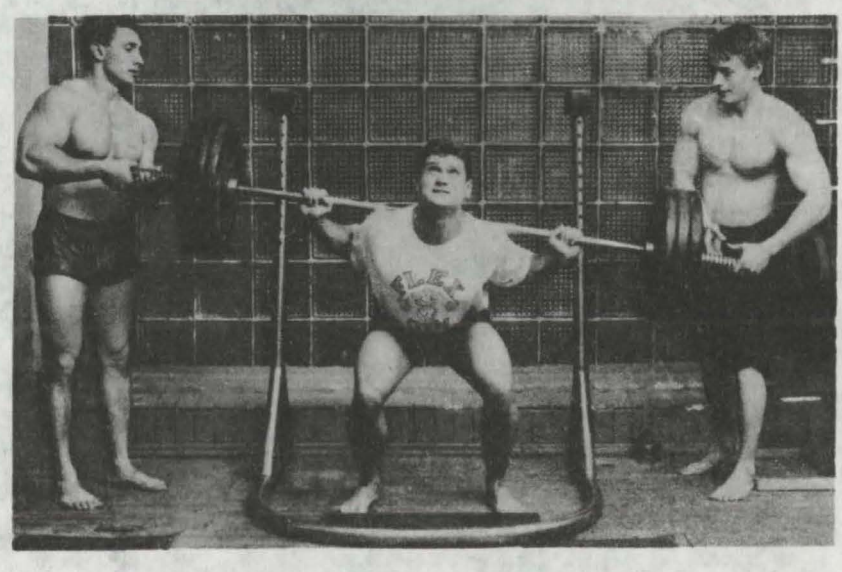
колени. Ключевой момент техники состоит в том, что что движение начинается сгибом в тазобедренных суставах, до сгиба коленей. Бёдра отходят назад, загружая пятки. Это минимизирует ненужное выдвижение голеней вперёд.

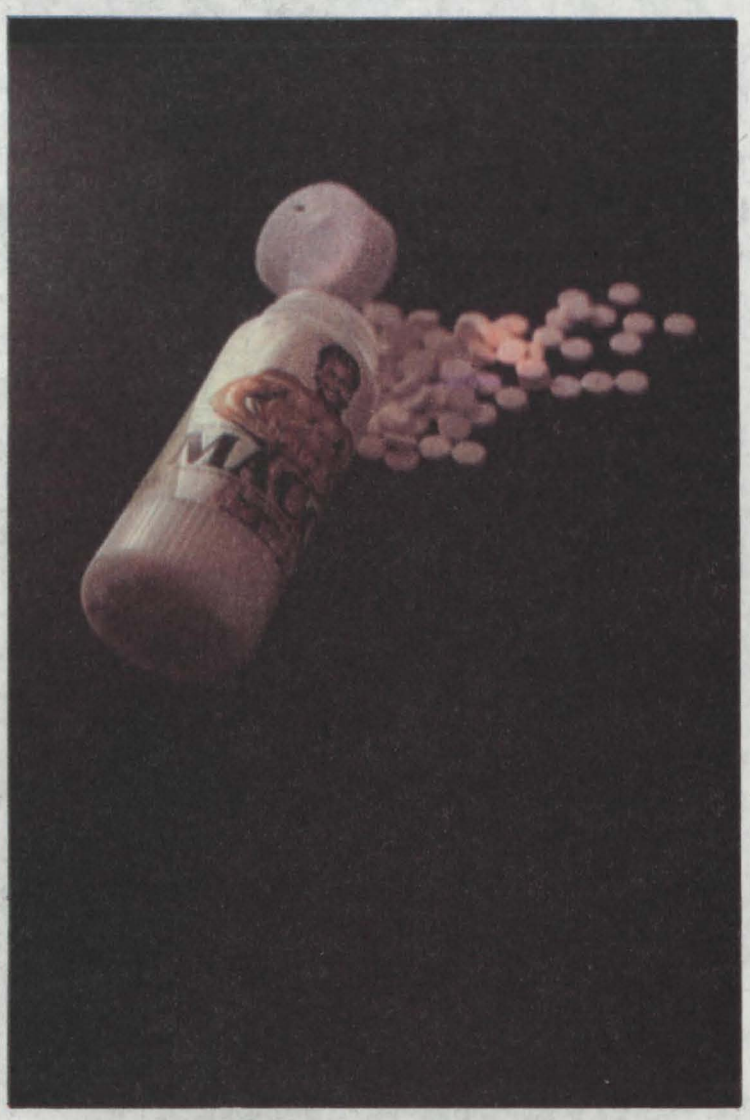


ОШИБКА №9

Недостаточно сил для подъёма.

Недостаток сил для начала подъёма может происходить от неправильной формы выполнения упражнения, если вы не держите корпус достаточно прямо. Усердные продолжительные тренировки - возможно это то, что вам необходимо для решения проблемы.

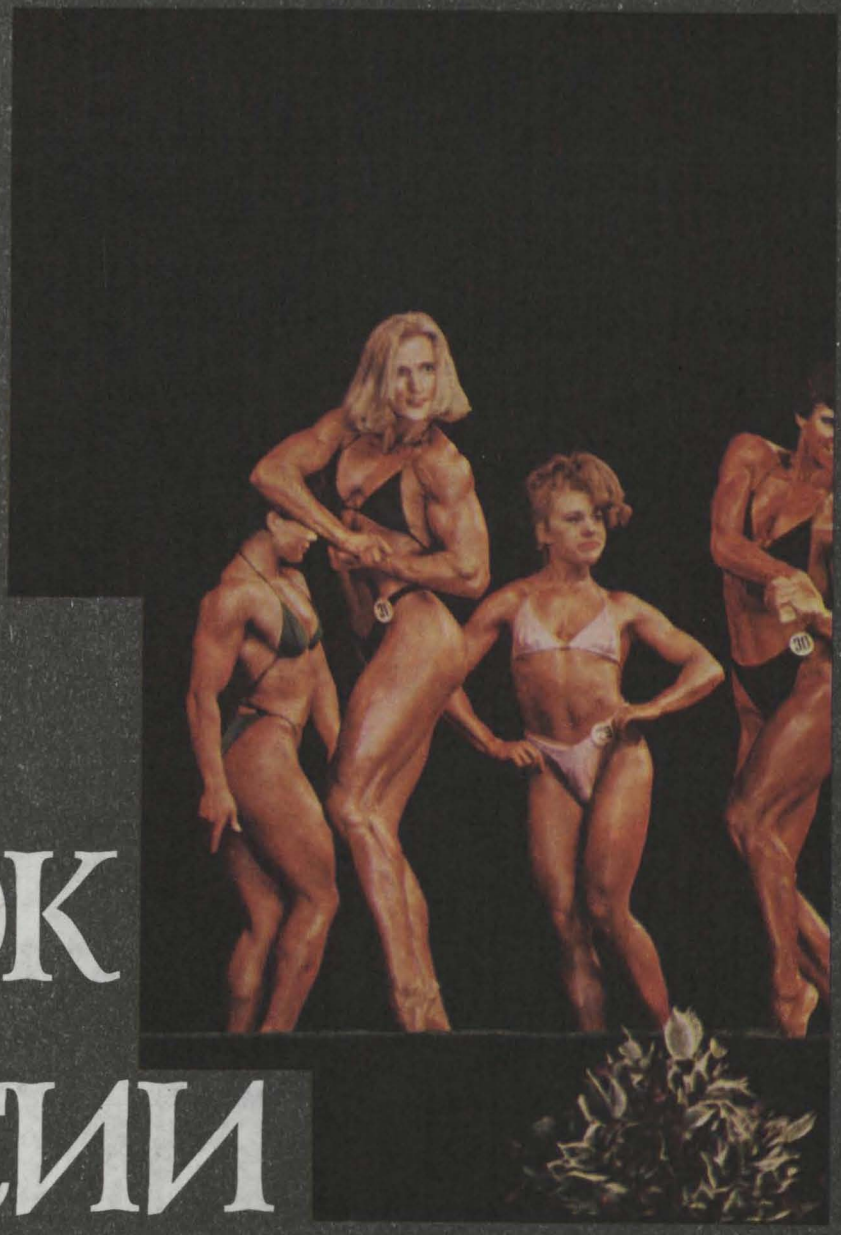




МАССА

ЛАЙКА-СПОРТлтд.
МОСКВА, 125239 а/я170
(095) 489-3355
Розничная продажа:
Дмитровское ш. 33 корпус 1
FLEX GYM

для тренировок средней интенсивности. тем кто работает над силой и массой.



КУБОК РОССИИ ПО БОДИБИЛДИНГУ





МОСКВА
ДВОРЕЦ МОЛОДЁЖИ
26-27 МАЯ 1993

АНАБОЛИ

Я УКОЛОВ НЕ БОЮСЬ, ЕСЛИ НАДО УКОЛЮСЬ???

КИ

Пётр Андросов

Анаболики, анаболизаторы, анаболические стероиды - эти и другие близкие к ним названия в последнее время часто фигурируют в средствах массовой информации в связи с различными скандалами в спорте. Знакомы они и в атлетических залах. Чтобы вести предметный разговор, разберемся сначала в терминологии.

«Анаболизм - совокупность процессов синтеза тканевых и клеточных структур, а также необходимых для жизнедеятельности соединений. Понятие «анаболизм» наиболее часто применяется в отношении обмена белков» [6 с.25]. Таким образом, терминами анаболики, анаболизаторы и т.п. - обозначают химические вещества (препараты), способствующие синтезу (соединению, составлению, «построению») белков в организме. Ускоренный синтез белков, при прочих, относительно равных условиях приводит к более быстрому росту мышечной массы и силы.

Здесь следует отметить, что естественное влияние на анаболизм (на анаболические процессы) оказывают гормоны. Гормоны - это вещества высокой биологической активности, выделяемые специальными органами человека в кровь. Несмотря на небольшое количество они способны вызывать значительные изменения в состоянии организма, в частности в обмене веществ. Органы, выделяющие гормоны в кровь, называются железами внутренней секреции (другое название - эндокринные железы). Из всех гормонов на белковый обмен в наибольшей степени влияют андрогены. Эти гормоны включают в себя тестостерон (выделяется железами, расположенными в семенниках у мужчин) и андрогены надпочечникового происхождения (выделяются железами, которые расположены в корковом слое надпочечников - у мужчин и женщин). Влияние андрогенов на мышечную массу обнаружено достаточно давно. Сначала имело место наблюдения «от обратного». Было замечено, что у евнухов[1], по сравнению с обычными мужчинами, мускулатура развита в меньшей степени.

В 1895 году Sacchi описал 9-летнего мальчика, с мускулатурой невероятных размеров. Увеличение мышц у мальчика связывалось с преждевременным половым созреванием из-за болезни яичек.

К концу XIX века относится также одна из первых попыток введения андрогенов в организм с помощью инъекций. В результате внутримышечных инъекций экстракта яичек кролика у двух пациентов наблюдалось уменьшение выделения азота из организма. Это опосредованно свидетельствует об активизации синтеза белка [11].

Итак, на «строительство»

мышц естественное влияние оказывают гормоны тестостерон и андрогены коркового слоя надпочечников. Более полный перечень воздействий этих гормонов на организм человека выглядит так [1; 2]

- стимулируют развитие половых органов
- воздействуют на формирование вторичных половых признаков (характер оволосения, тембр голоса, распределение жира на теле);
- влияют на половое поведение;
- усиливают синтез белков;
- способствуют мышечной гипертрофии.

Напоминаем, что андрогены - это половые гормоны, которые естественным путем вырабатываются в организме каждого человека. Название «андрогены» происходит от греческого слова andros - мужчина. Таким образом, андрогены - мужские половые гормоны. Несмотря на сво название, эти гормоны вырабатываются и у женщин (в корковом слое надпочечников) [1]. Это тоже естественный процесс. Также, как и у мужчин в небольшой степени вырабатываются женские половые гормоны. Сочетания женских и мужских гормонов определяют индивидуальный гормональный фон каждого человека. Андрогены надпочечников играют важную роль в воздействии на организм в детском возрасте, когда половые железы развиты слабо. В период полового созревания у юношей основная андрогенная роль переходит к тестостерону, который, как уже отмечалось, вырабатывается в testis. Дополнительным подтверждением активного влияния андрогенов на телостроительство является тот факт, что начиная с периода полового созревания у юношей наблюдается естественный рост силы и мышечной массы. Этот рост здесь происходит в темпе более быстром, чем в любом другом возрастном периоде (см данные таблицы

Средние показатели мышечной массы в детском,подростковом и юношеском возрасте

ВОЗРАСТ	МЫШЕЧНАЯ МАССА (В% К ВЕСУ ТЕЛА)
НОВОРОЖДЁННЫЙ	23
7-8	28
12	30
15	33
18	40

[5; 7] При сопоставлении данных таблицы 1 с тем фактом, что естественное выделение тестостерона у юношей в период полового созревания (к 18 годам) увеличивается в несколько раз,становится ясным значение андрогенов для роста силы и мышечной массы. Для удовлетворения запросов практической медицины возникла идея: создать искусственным путем химический препарат, который по своему влиянию на организм был бы идентичен андрогенам. Предполагалось, что дополнительное введение такого препарата (наряду с естественными андрогенами) могло бы ускорить процесс восстановления после ранений и болезней. Одно из первых упоминаний о создании препарата - синтетического аналога андрогенов, относится к 1935 году [12]. После этого было создано (и продолжает создаваться) множество химических препаратов подобного рода. Их основное отличие друг от друга заключается в преимущественной выраженности андрогенных и анаболических свойств.Схематично это разъясняется с использованием рисунков 1 и 2.

Чисто андрогенные свойства: Анаболические свойства: - стимулируют развитие половых ор--усиливают синтез белков; ганов, вторичных половых призна-ков; - влияют на половое поведение. - способствуют мышечной гиперт рофии.

Рис.1 Свойства андрогенных гормонов

Как следует из схематического рисунка, андрогенные гормоны, которые «производятся» в организме каждого человека, воздействуют на него в двух основных направлениях: - на половую сферу и - на мышечную гипертрофию.

Создатели синтетических препаратов - аналогов андрогенов, путём изменений на молекулярном уровне достигают уменьшения влияния этих препаратов на половую сферу и увеличения воздействия на мышечную гипертрофию. Как пример подобного рода достижений, специалистами отмечаются такие препараты,как д и а н а б о л, н е р о б о л, т у р а н о б о л и др., которые широко применялись в клиниках для лечения различных форм дистрофии и истощения [1] Для медицинских целей решается и обратная задача - создаются препараты с усиленным воздействием на половую сферу. (Например для случаев, когда необходимо повысить половую потенцию мужчин). Схематично это показано в таблице. Как следует из таблицы, андрогенные гормоны "производятся" в организме каждого человека, воздействуют на него в двух основных направлениях : - на половую сферу и на мышечную гипер-

АНДРОГЕННЫЕ ГОРМОНЫ

АНДРОГЕННЫЕ СВОЙСТВА	АНАБОЛИ-ЧЕСКИЕ СВОЙСТВА
-СТИМУЛИРУЮТ РАЗВИТИЕ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, ВТОРИЧНЫХ ПОЛОВЫХ ПРИЗНАКОВ -ВЛИЯЮТ НА ПОЛОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ	-УСИЛИВАЮТ СИНТЕЗ БЕЛКА -СПОСОБСТВУЮТ МЫШЕЧНОЙ ГИПЕРТРОФИИ

Синтетические аналоги андрогенов:
Тестостерон-пропионат
метандростенолон

	АНДРОГЕННЫЕ СВОЙСТВА	АНАБОЛИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА
ТЕТОСТЕРОН ПРОПИНАТ	**	*
МЕТАН ДРОСТЕ НОЛОН	*	**

Андрогенные гормоны, которые естественным путём вырабатываются в организме человека, имеют особую форму строения, называемую стероидной. Стероидными по строению являются и аналоги андрогенов, которые создаются химиками и фармацевтами. Этим, и изложенными выше положениями, обус-ловлен тот факт, что искуственные препараты - аналоги андрогенных гормонов называют анаболическими стероидами.

«Анаболические стероиды - синтетические препараты, аналогичные по структуре мужскому половому гормонутесто-стерону» [4,с181].

«Анаболические стероиды - это синтетические препараты андрогенов» [2, с.400]

Продолжение на стр. 42

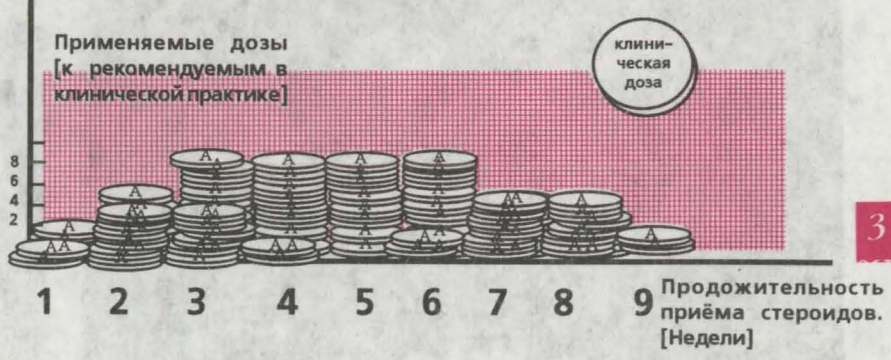
Железы внутренней секреции влияющие на анаболизм.



надпочечники

половые железы

Типичные графики приёма анаболиков



AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC









AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC

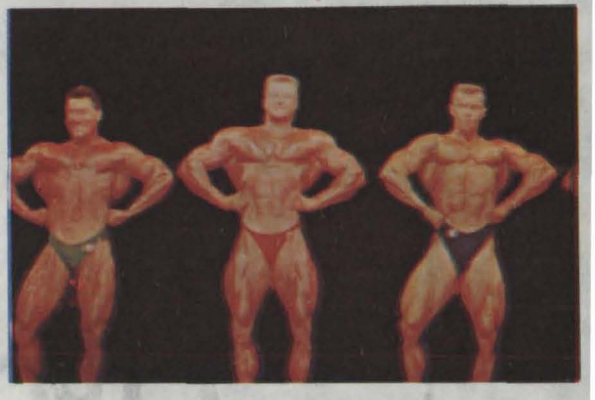








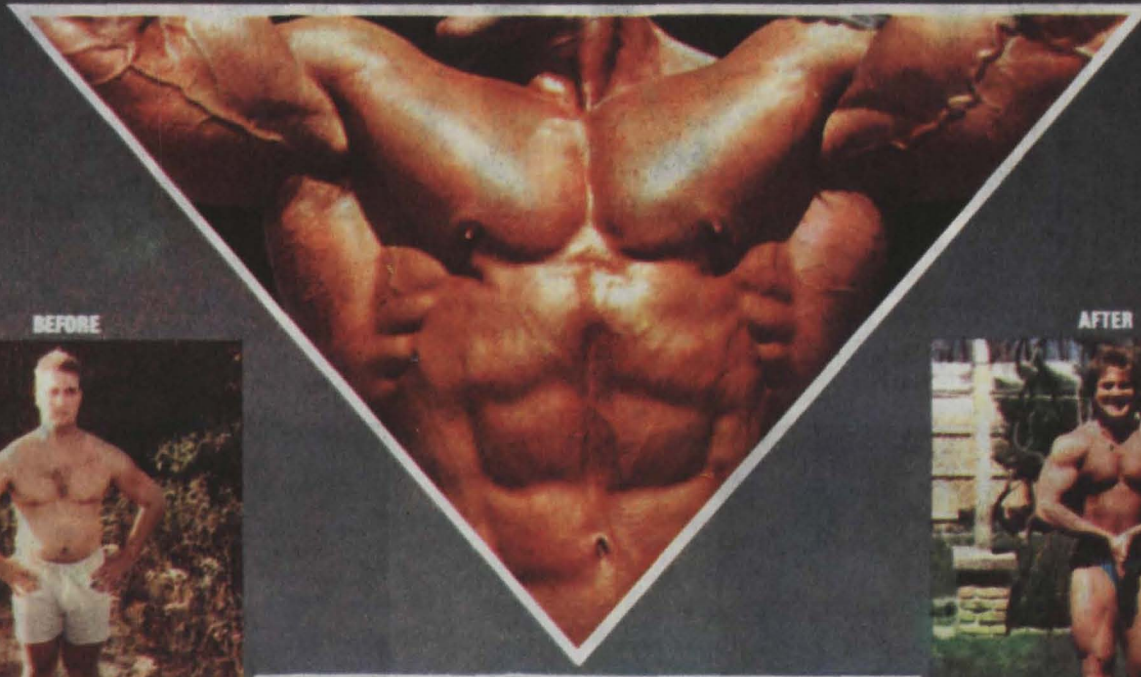




AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC

CYBERGENICS

PHASE I™



BEFORE

AFTER

АНАБОЛИЧЕСКИЙ ЦИКЛ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА МУСКУЛОВ

ПРОДУКТЫ
CYBERGENICS
(095) 489-3355
ЛАЙКА-СПОРТ

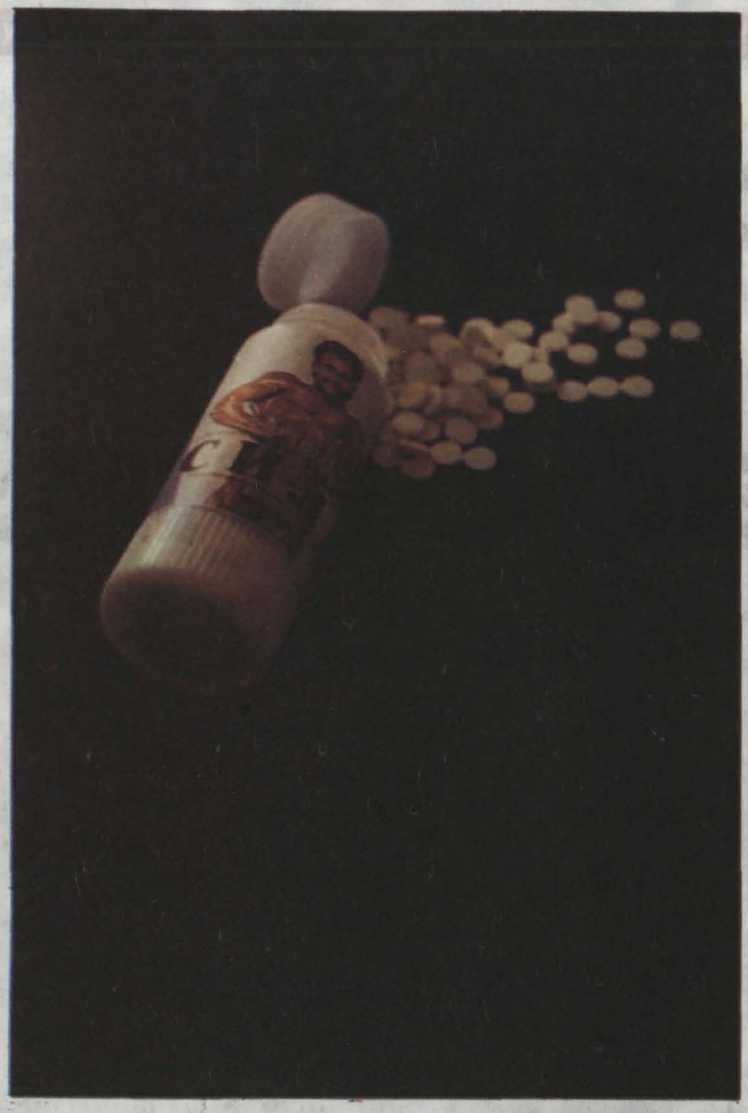
Хром анаболик!

Статью пересказал Николай Синилов.

Эта стаья адресована людям, уставшим от стероидов, не только от их употребления , но и от модной по их поводу шумихе. Все помнят поучительную историю с Беном Джонсоном на Сеульской Олимпиаде. Но и после этого употреблять их не перестали.Почему? Да потому, что стероиды уже на протяжении 50 лет доказывают свою эффективность в наращивании мышечной массы, увеличении силы и выносливости. Тем более, что до сих пор нет чётких свидетельств о его долговременном воздействии на человека. О стероидах сегодня известно не больше чем о табаке в 50е годы. Медики утверждают, что имеющихся фактов недостаточно, чтобы многие и наиболее часто указываемые заболеваня сводить к последствиям применения стероидов..

Ещё не было ни одной статьи в защиту стероидов, а основная проблема состоит в том, что современный спорт стал местом состязания лекарств. Теперь, когда стероиды все прогрессивное человечество объявило вне закона, появились люди, желающие найти такой препарат, который бы имел эффективность стероидов, но им не являлся. Такой человек вполне реально получил бы Нобелевскую премию. Тогда возникает вопрос - чем же он будет отличаться от стероидов с тойже нравственной точки зрения? О попытке найти что-то эдакое рассказал доктор Эванс в журнале "Muscular development" за август 1989г.(Ред.)

окончание на стр. 43



ЛАЙКА-СПОРТлтд.
МОСКВА, 125239 а/я170
(095) 489-3355
Розничная продажа:
Дмитровское ш. 33 корпус 1
FLEX GYM

СИЛА

для тренировок с низкой интенсивностью. преемущественно тем кто работает на силу, для предупреждения образования жировых отложений.

Окончание. Начало на стр. 1

Основные законы рационального питания.

1.БАЛАНС ЭНЕРГИИ

2. СОБЛЮДЕНИЕ ПРОПОРЦИЙ И КОЛИЧЕСТВА ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.

3.СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПРИЁМА ПИЩИ

Что такое ***баланс энергии?***

Те, кто посещал среднюю школу может быть помнят, что закон сохранения энергии является абсолютным и поэтому действует не только где-то вообще, а и применительно к человеку тоже. Поэтому рациональное питание есть равенство между поступившей и затраченной энергиями . Расшифровка предельно проста. Если вы не добрали калорий , то организм расходует запасы. Главным образом гликоген и жир. Но если вы переедаете, то организм снижает усваиваемость пищи, а избыток калорий прячет по сусекам.

Куда расходуется добываемая организмом энергия?

Первый путь,- это естественно на добывание энергии. Т. е. на переваривание пищи. Наука назвала этот путь как ДИНАМИЧЕСКОЕ СПЕЦИФИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПИЩИ. Второй - так называемый ОСНОВНОЙ ОБМЕН. Это минимально потребное количество энергии необходимое для поддержания жизни в состоянии покоя.

Расчёт основного обмена полностью приведён в первом номере AT&PC. Третий, часто совсем небольшой,расход на "мышление". И самый энергоёмкий путь : расход на МЫШЕЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. После труднейших экспериментов, часто опасных для жизни, учёные установили , что

лёжа человек расходует 65 Ккал\час

читая в слух эту статью 90 Ккал\час

бегая трусцой 360Ккал\час

плавая 180...400Ккал\час

Эти данные приведены для человека весом в 50кг(наверное женщины). Зная проделанную работу и имея под рукой такую необходимую всем таблицу каждый может сосчитать калорийность суточного рациона и определиться с количеством пищи. НО. Но оказывается организму совершенно не безразлично за счёт каких веществ он получает необходимые килокалории. Теперь мы подошли ко второму столпу рационального питания-СОБЛЮДЕНИЕ ПРОПОРЦИЙ И КОЛИЧЕСТВА ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.

	КАЛОРИЙНОСТЬ В СУТОЧНОМ РАЦИОНЕ %	КАЛОРИЙНОСТЬ Ккал	КАЛОРИЙНОСТЬ 1ГР	КОЛИЧЕСТВО ГР
БЕЛКИ	20	500/750	4	125/187
ЖИРЫ	30	750/1125	9	83/125
УГЛЕВОДЫ	50	1250/1875	4	312/468
	50Ккал/кг 75Ккал/кг	2500/ 3750		

Всё, что человек употребляет в пищу, состоит следующих веществ: белков, жиров, углеводов, минералов, витаминов. Исследователи поработав над этой проблемой порекомендовали не обременённым спортом людям употреблять пищу со следующими пропорциями содержанием белков, жиров и углеводов

1 : 1.2 : 4

Тем же кто занимается скоростно-силовыми видами спорта предлагают следующее:

калорийность 50...75Ккал на кг.собственного веса спортсмена

пропорции калорийности такие:

20% составляют белки,

30% жиры,

50% углеводы.

Как пользоваться этой информацией? Пример. Допустим ваш вес 50кг(вы начинающий атлет). Тогда 50кг умножаем на 50Ккал и получаем 2500Ккал в сутки. Или 50 на 75 равно 3750Ккал. Диапазон в калорийности суточного

питания определяется вашими индивидуальными особенностями, а также типом тренировки на данный момент (силовая, массовая, силовая-массовая: деление условно в зависимости от интенсивности. ред.) Зная суточную калорийность вы можете сосчитать калорийность составляющих. Белки составляют 20% суточной калорийности и следовательно имеем 500Ккал, что составляет 125гр белка. Полный расчёт данного примера смотри в следующей таблице на стр 37. Большая таблица (на стр. 39) поможет вам в расчёте белков, жиров и углеводов в суточном рационе. Диетологи рекомендуют такие пропорции основных пищевых прдуктов:

молочные	20%
мясные	10%
мучные	20%
крупы	1%
бобовые	0.5%
картофель	15%

и др. Тогда, рассматривая наш пример, получаем такой суточный набор продуктов, приведённый в следующей таблице (см ниже). Как это было сделано? Для составления аналогичной таблицы вам следует воспользоваться таблицей на 39стр. Начнём с молочных продуктов. Для примера расчет выполнен по одному молоку. Суточная калорийность в нашем примере 2500Ккал, тогда молоку принадлежит (2500 умножить на 0.2) 1375Ккал. Для получения такого количества калорий необходимо выпить (1375 разделить на 0.58 , где 0.58 калорийность 1гр продукта) 2370гр. молока. 2370 умножаем на 0.028, на 0.032, на 0.041 и получаем соответственно белков 66гр, жиров 75гр, углеводов 97гр. Расчёт по остальным группам продуктов проводится аналогично. Как вы видите, что прямого попадания в рекомендованные пропорции не получается. Так мы выдерживаем только рекомендуемую суточную калорийность. Не случайно поэтому для составления диет в некоторых центрах применяют компьютеры. Но так как у большинства из нас есть только калькуляторы и составление диеты будет занимать довольно большое время, но есть примитивный способ позволяющий с небольшими потерями для бюджета корректировать ваш рацион. Речь идёт о специализированных спортивных продуктах с определённым содержанием белков, жиров и углеводов. Схема питания в этом случае выглядит следующим образом. Исходя из калорийности вашего основного обмена вы расчитываете свои завтраки, обеды и ужины. То есть те приёмы пищи когда вы уверены в том, что получили необходимые калории. А все оставшиеся калории добираете употребляя специализированные спортивные продукты, благо проблем с расчётом калорийности и пропорций белков, жиров и углеводов здесь нет. И употреблять их в течении суток. В качестве наиболее подходящего препарата рекомендуется "ФОРТОГЕН", имеющий 3 различных формулы для всех видов тренинга.

СУТОЧНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ 2500Ккал (пример)

СОДЕРЖАНИЕ РАЦИОНА	ПРОДУКТ	КАЛОРИЙН Ккал	КОЛИЧЕСТВО ГР	БЕЛКИ ГР	ЖИРЫ ГР	УГЛЕВОДЫ ГР
МОЛОЧНЫЕ 55%	МОЛОКО	1375	2370	66	75	97
МЯСНЫЕ 10%	БАРАНИНА 1КАТ.	250	119	18	19	
МУЧНЫЕ 20%	МАКАРОНЫ	500	148	14	1.48	102
КРУПЫ 1%	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	25	8	1	0.24	4
БОБОВЫЕ 0.5%						
КАРТОФЕЛЬ 15%	КАРТОФЕЛЬ	375	468	9	18	74.8
			СУММА	108	113	277

КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ И СОДЕРЖАНИЕ В НИХ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

	КАЛОРИЙНОСТЬ 1ГР ПРОДУКТА Ккал	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
МОЛОКО	0.58	0.028	0.032	0.041
ПРОСТОКВАША	0.58	0.028	0.032	0.041
КЕФИР	0,58	0.028	0.032	0.041
СМЕТАНА	2.06	0.028	0.2	0.032
ТВОРОГ ЖИРНЫЙ	2.32	0.14	0.18	0.018
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	0.88	0.18	0.006	0.018
СЫР	3.6	0.23	0.29	-
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	1.2	0.03	0.03	0.21
ЯЙЦО КУРИНОЕ	1.57	0.12	0.11	0.007
ГОВЯДИНА№1	2.81	0.18	0.16	
ГОВЯДИНА№2	1.68	0.2	0.098	
БАРАНИНА№1	2.09	0.156	0.16	
СВИНИНА ЖИРНАЯ	4.91	0.11	0.49	
СВИНИНА МЯСНАЯ	3.57	0.143	0.33	
ТЕЛЯТИНА	0.97	0.197	0.02	
КРОЛИК	1.83	0.21	0.11	
КУРИЦА	1.61	0.18	0.18	
СУДАК	0.84	0.18	0.01	
ТРЕСКА	0.69	0.16	0.06	
СОСИСКИ	2.66	0.11	0.23	0.01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1.81	0.06	0.01	0.34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.31	0.07	0.1	0.56
БАТОН ИЗ МУКИ 1ГО СОРТА	2.35	0.08	0.09	0.48
МАКАРОНЫ	3.37	0.1	0.01	0.69
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	3.35	0.126	0.03	0.62
КРУПА ПШЁННАЯ	3.48	0.1	0.03	0.66
РИС	3.3	0.07	0.01	0.71
ФАСОЛЬ	2.9	0.21	0.02	0.46
КАРТОФЕЛЬ	0.8	0.02	0.04	0.16

Примечание.
Следует учесть , что белки различных продуктов обладают неодинаковой усваиваемостью.Яйца и молочные прдукты на 96%. Рыба, мясо и птица 95%. Хлеб 1го и 2го сортов на 85%. Картофель и бобовые на 70%. Соответственно требуется увеличивать потребление определённого продукта для сохранения необходимого количества потребления белка. Эквиваленты белка. 200гр. мяса, рыбы, птицы = 6 яиц = 300гр. творога = 1200гр. молока.

AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC

са Скотта» по сравнению с оригиналом выполняется с точностью до «наоборот».Если в оригинале позитивная часть движения (подъем штанги) приходится на пулловер,а негативная (опускание штанги) на жим,то при модификации наоборот - подъем штанги осуществляется в жиме лежа, а негативный режим нагружает мышцы по траектории пулловера.

Исходное положение: Лежа на спине (на горизонтальной скамье или на полу), гриф штанги располагается в согнутых руках на уровне «среза» груди (хват узкий - 15-20 см, локти прижаты к туловищу).

1. Концентрируя внимание на работе трицепсов, выжать штангу вверх до полного выпрямления рук. (При жиме локти в стороны не разводить, то есть выполнять трицепсовый жим штанги лежа - узким хватом).

2. Не меняя положения локтей медленно опустить штангу до уровня глаз. (При этом перемещаются только предплечья и штанга - то есть выполняется негативная фаза пулловера).

3. Чуть приподняв голову, чтобы подбородок коснулся груди, одновременно переместить руки со штангой до уровня «среза» груди. Опустить голову до е ё соприкосновения с опорой - то есть вернуться в исходное положение.

Должен предупредить, что вес штанги при модифицированном варианте «трицепса Скотта» должен быть на уровне 65-70 % от максимума в жиме лежа узким хватом, поэтому при негативной фазе (по траектории пулловера) следует контролировать медленное и плавное движение снаряда. В противном случае: а) возможны травмы локтей и лица; б) при быстром перемещении снаряда мышцы не будут нагружаться в должной степени.

Исходя из решаемых задач, модифицированный вариант «трицепса Скотта» рекомендуется выполнять в 6 подходах по 6 повторений (6 х 6).

В заключение несколько слов о питании выдающегося культуриста. Во времена наибольшего успеха Л.Скотта не выпускалось такое большое количество специализированных пищевых добавок, как сейчас. Основным источником белков для него были яичные белки и молоко. Молока спортсмен выпивал около 4,5 литров в день [2]. Повышенное внимание Л.Скотт уделял *сбалансированности питания.*

ЛИТЕРАТУРА

1. Jablonicky P. The worker on the trizeps // Flex, sept.1989.

2. Sakrewski S. Sladami Larry Scotta / / Sport dla wszystkich, mar. 1965.

3. Sakrewski S. Triceps jak z zelaza / / Sport dla wszystkich, maja, 1965.

4. Straydom G. «21» for the worke of big biceps // Flex, june, 1990.

---

12 ошибок в приседаниях. Окончание. Начало на стр.21

ОШИБКА11

Сведённые колени.

Лифтёры новички часто сводят колени в фазе подъёма. Происходит это вследствии дисбаланса сил между сводящими и отводящими мышцами бедра. Проблема решается лишь сосредоточив всё внимание на правильной технике вывполнения приседа, постепенно укрепляя отстающие группы мышц.

ОШИБКА№12

Недостаточно глубокое приседание.

Как глубоко следует приседать? Для бодибилдеров и других атлетов - до параллености бёдер полу. Соревнующимся поверлифтерам приходится приседать немного глубже. Недостаточно глубокие приседания могут не только сказаться на эффективность ваших тренировок, но и привести к травме.

AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC

АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ. Окончание. Начало на стр. 17

горизонтального положения (постельный режим) -к вертикальному. Делать это рекомендуется постепенно. Постепенность эффективно обеспечивается с помощью специальных тракционных столов или других приспособлений[1]. Среди конкретных способов реабилитации после травм спинного мозга с помощью физических упражнений выделим методику, которая предполагает использование отягощений. Ее разработал В.Дикуль. В ней удачно сочетаются основные положения классической лечебной физкультуры и собственные оригинальные решения. С помощью этой методики он сам избавился от инвалидности, под его руководством успешно прошли реабилитацию многие пациенты,которые после травм спинного мозга потеряли надежду на восстановление утраченных функций. Основные положения методики В.Дикуля приведены в таблице на стр. 20. Другие важные особенности включают в себя следующие моменты [1] :

- Каждое занятие должно начинаться с разминки. При невозможности активных действий разминка осуществляется посредством мысленного представления движений.

- Необходимо очень строго соблюдать принцип постепенности в увеличении нагрузок. Увеличение нагрузок должно соотноситься с индивидуальными возможностями

- Очень важно не допустить перетренировки[2]. Если все же это случилось, необходимо снизить нагрузки, улучшить питание (с обязательным увеличением потребления фруктов), постараться отвлечься (например, чтением интересной книги).

- Используемые упражнения (и комплексы упражнений) следует периодически менять. В противном случае «привыкание» может снизить эффективость тренировки.

Отдельно следует выделить очень важное положение о необходимости положительно настроя и формирования у занимающихся уверенности в успехе. И это при том, что желанная цель может быть достигнута далеко не сразу. У самого В.Дикуля с момента начала занятий до первого, очень неуверенного, но самостоятельного шага прошло 2,5 года ...

Интересными являются упражнения, предложенные В.Дикулем. Их условно можно разделить на 3 основных группы.

1 группа. Упражнения без отягощений, выполняемые с помощью партнера или с самопомощью. Их можно выполнять в положении лежа, с использованием специальных приспособлений. См. рисунок.

2 группа. Упражнения с отягощениями, которые используются в качестве дополнительной нагрузки.

3 группа. Упражнения с отягощениями, которые используются в качестве дополнительной нагрузки.

Приведенными примерами далеко не исчерпывается перечень возможных упражнений. Здесь указаны только основные идеи по их «конструированию». Индивидуальный набор упражнений должен находиться путем самостоятельного поиска новых форм движений. По выражению В.Дикуля - без фантазии здесь далеко не уедешь.

В заключение раздела о реабилитации после травм спинного мозга еще один совет. Прежде чем приступить к занятиям необходимо проконсультироваться с врачем. Эта рекомендация выглядит тривиальной, но ей сдедует воспользоваться, так как травмы позвоночника могут сопровождаться очень серьезными нарушениями в функционировании отдельных систем организма. При отсутствии противопоказаний занятия физическими упражнениями можно начинать с 3-5 дня после повреждения. Но имеется ряд случаев, когда целесообразно начинать с консервативного или оперативного лечения [2].

Литература

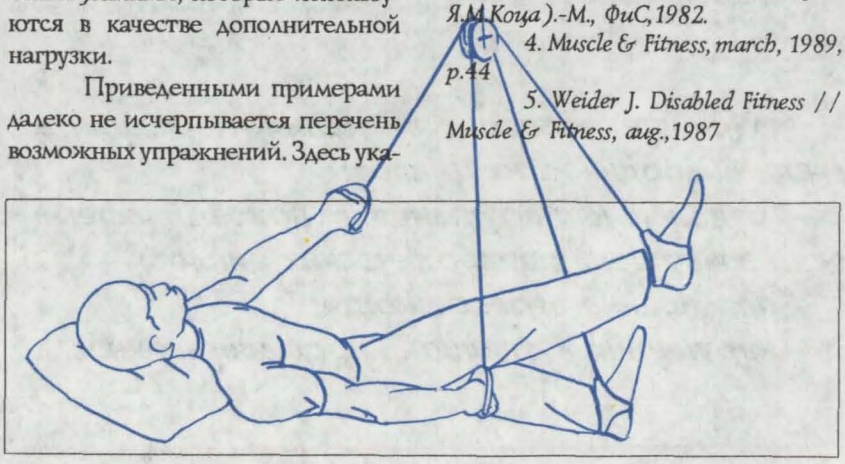
1. Дикуль В., Смольников П. Публикации в журнале «Здоровье» NN 5 - 8, 1989.

2. Селуянова В.А. Лечебная физическая культура при травмах и заболе-ваниях нервной системы // Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учеб. для ИФК (под ред. В.П.Правосудова).- М.,ФиС,1980 с.380-408

3. Сологуб Е.Б. Моторная система //Физиология мышечной деятельности: Учеб. для ИФК (под ред. Я.М.Коца).-М., ФиС,1982.

4. Muscle & Fitness, march, 1989, p.44

5. Weider J. Disabled Fitness // Muscle & Fitness, aug.,1987



[1]Тракционный стол - устройство, конструктивные особенности которого позволяют изменить наклон поверхности, на которой находится пациент.

[2]Симптомы перетренировки: потеря аппетита, плохой сон, депрессия, чувство беспокойства и безнадежности.

АНАБОЛИКИ. Продолжение. Начало на стр.28

ществено теоретический характер (без них сложно разобраться в проблеме анаболиков). Теперь о том, какое отношение всё это имеет к спорту. Анаболики в спорте начали применять практически сразу после того, как появилась возможность искуственного получения соответствующих препаратов и стали достаточно хорошо известны их свойства. Правда, сначала анаболические стероиды вводили ... лошадям. Конный спорт приносил владельцам лошадей, побеждавших на соревнованиях, большие доходы. Анаболики способствовали повышению скоростно-силовых качеств лошадей. ... Причины - понятны. Во второй половине XX века анаболические стероиды начали проникать во многие виды спорта. Стартовал грандиозный эксперимент над спортсменами. К настоящему времени трудно выделить виды спорта, в которых не применяются анаболики. Это обусловлено тем, что силовые и скоростно-силовые качества оказывают существенное влияние на результаты во многих спортивных дисциплинах. Даже виды спорта с преимущественным проявлением выносливости (бег, плавание и др.) оказались под влиянием анаболи-ков. Здесь то, казалось бы, зачем ? Все вопросы снимаются, если иметь в виду, что представители этих видов спорта в последнее время стали круглогодично применять силовые упражнения для «рабочих» мышечных групп [3]. На рост спортивных результатов в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости также влияет сила и скорость. Анаболики способствуют увеличению силы. ... Причины - понятны. Какже быть с мышечной массой ? Во многих видах спорта рост силы -это хорошо, а увеличение собственного веса - нежелательно. Данная проблема решается спортсменами путём подбора анаболических стероидов, которые способствуют увеличению силы при незначительном росте мышечной массы Другим атлетам нужна и сила и мышечная масса. Они выбирают другие анаболики.

Конечно, далеко не все спортсмены принимают анаболики.Но в спорте высших достижений таковых очень много. Распространению анаболических стероидов пытаются противодействовать большинство национальных и международных федераций,международный олимпийский комитет (МОК),медики, журналисты, сами спортсмены. Среди аргументов - две основные причины [4; 8; 9; 12] :

- анаболические стероиды при бесконтрольном применении могут отрицательно влиять на здоровье человека;
-нарушается принцип равных возможностей при прочих, относительно равных условиях. Тем не менее, анаболики продолжают применяться в спорте, в том числе в культуризме и силовом троеборье [10; 13]. Интересующие нас виды спорта, пожалуй, в большей степени, чем другие, не застрахованы от «анаболизации». Это стало ясно после первых же экспериментальных иссле-дований, в которых было доказано: анаболические стероиды ускоряют рост силы и мышечной массы, позволяют чаще тренироваться с максимальными и околопредельными весами [1; 12]. Вот один из типичных примеров. Приводится по материалам исследований практики подготовки квалифицированных культуристов и «пауэрлифтеров» [10]. С помощью анонимного анкетирования изучались спортсмены, применяющие в своей подготовке анаболические стероиды.

Получены следующие результаты:

- большинство исследуемых спортсменов пользовались анаболиками в течение последних 3 лет;
-на протяжении последнего года (на момент анкетирования) анаболики применялись в 1 - 4 циклах. При этом короткие циклы продолжались в среднем 6,9 недель, длинные - в среднем 13,7 недель;
- между «анаболическими» циклами спортсмены воздерживались от приёма анаболиков в среднем на протяжении 8,9 недель (короткие перерывы) и 17,8 недель (длинные перерывы); - чаще всего использовались «комбинированные» формы введения в организм 2 - 3 анаболических стероидов (с помощью инъекций и в виде таблеток).
Дозы принимаемых анаболиков в 6-8 раз превышали клинические.

Среди побочных явлений приё ма анаболических стероидов отмечались:

- УСИЛЕНИЕ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ И ЭРЕКЦИИ В НАЧАЛЕ АНАБОЛИЧЕСКИХ ЦИКЛОВ;
- ОТДЕЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ В ПОЛОВОЙ СФЕРЕ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ АНАБОЛИЧЕСКИХ ЦИКЛОВ;
- ПОВЫШЕНИЕ АГРЕСИВНОСТИ;
- НАРУШЕИЯ В В ФУНКЦИОНИРОВАНИИ ПЕ-ЧЕНИ...

Продолжение следует.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виру А.А. Спорт и внутренняя секреция. - М., ФИС, 1971.
2. Виру А.А. Эндокринные функции (внутренняя секреция и система внутрисекреторных желез) //Физиология мышечной деятельности /под ред. Я.М.Коца.- М., ФИС, 1982, с.395-412
3. Гилязова В.Б. и др. Основные положения системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости. - М., 1987
4. Граевская Н.Д. Антидопинговый контроль // Спортивная медицина /под ред. В.Л.Карпмана.- М., ФИС, 1980, с.180-183
5. Дворкин Л.С. Возрастные особенности организма подростков //Юный тяжелоатлет.- М., ФИС, 1982, с. 7-30
6. Словарь физиологических терминов /под ред. О.Г.Газенко.-М., «Наука», 1987
7. Филин В.П.,Фомин Н.А. Анатомо-физиологические основы юношеского спорта //Основы юношеского спорта.- М., ФИС, 1980, с.20-39
8. Шафранова Е.И. Отрицательные последствия при ма анаболических стероидов // Теория и практика физической культуры, N 15, 1989, с.2-6
9. Allen N. British athletes risk health by taking body building drugs //»The Times», april, 21, 1972
10. Bever D.L., Lowry D.R. Anabolic steroid usage in weight-trained athletes //Health Education Research. Teory & Practice.Vol.2,no.2,1987, pp.157-160
11. Little J. Steroids //Bodybuilding Monthly, pp.22-30
12. Muscle Builder, N11, 1971 13. Rickli J., Beiner K. Sportmedizin und Bodyduilding - Sinn oder Unsinn // Osterreichisches journal fur sportmedizin. S.27-28

- усиление полового влечения и эрекции в начале анаболических циклов;

- отдельные нарушения в половой сфере после завершения анаболических циклов;

- повышение агрессивности;

- нарушения в функционировании печени...

Окончание. Начало на стр. 2

где перерабатывается в глюкозу. Лейцин же окисляется в мышцах, давая им энергию. Глюкоза, пролученная из аланина также работает в качестве топлива для мышечных сокращений.

ВЫВОДЫ

Множественность ролей играемых разветвлёнными аминокислотами в организме говорит о том, что продуманное питание существенно влияет на спортивные достижения. Вывод этот хотя и очевиден, но до сих пор не проводились исследования, направленные по искуственному синтезу АРЦ для дополнительного питания.

Документально известно , что АРЦ обладают свойством "сбережения" белка мышц в процессах заживления ранений, ожогах и сепсисе, а также и других катаболических процессах (сопровождающихся распадом белка). А поскольку напряжённая физическая работа также вызывает катаболизм мышечных белков, то полноценное снабжение АРЦ необходимо организму для восполнения потерь мышечной массы. Следовательно АРЦ важны для поддержания положительного азотистого баланса.

Но могут ли АРЦ, сами по себе, непосредственно влиять на эффективность спортивной тренировки? Многогранная биохимическая роль непосредственного окисления аминокислот в

AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC

мышечной ткани и синтеза глюкозы говорит за то, что дополнительное снабжение организма АРЦ должно повысить и спортивные результаты. Возрастающий интерес учёных к этим аминокислотам несомненно приведёт к обширным исследованиям и новым открытиям в этой области.

Не будем забывать однако и о том,что аминокислоты обеспечивают только 10% энергетических запросов работающей мышцы. В этом кроется ограничение их возможности улучшить работу мышц и эффективность тренировки в целом даже при дополнительном употреблении.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ЧИТАЙТЕ СТАТЬЮ:
ГОРМОН РОСТА

ХРОМ - АНАБОЛИК. Окончание . Начало на стр 35

Есть ли альтернатива стероидам?Доктор Эванс и его коллеги верят, что такая альтернатива существует. Имя ей - хром.

БЕЗ ХРОМА НЕТ ЖИЗНИ.

В 1957 учёные Клаус Шварц и Вальтер Мёртс проводя очередную диспансеризацию своих лабораторных крыс обратили внимание на то , что у грызунов появляются признаки нарушения баланса глюкозы в организме. Причину длительное время не могли найти, а ведь крыс кормили от пуза . И жаловаться им было бы грех. Естественно случайно белых покормили дрожжами. Пресловутый баланс восстановился и все крысы остались живы. А хром был выделен как активный элемент дрожжевой фракции.

Уже в 1977 документально доказали аналогичное влияние хрома на человеческий организм. А в 1980 учёные диетологи провозгласили хром необходимым элементом питания . И включили его в девятое издание "РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ."

АНАБОЛИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Тетостерон считается главным анаболическим гормоном в человеческом организме. Но др. Эванс считает, что инсулин заслуживает столь же высокой оценки в смысле анаболического эффекта. Инсулин увеличивает потребление аминокислот клетками мышц, усиливает синтез белков из аминокислот и уменьшает утилизацию аминокислот.

Исходя из этого Эванс и др. Гилман решили изучить анаболическое влияние на организм.Исследования проводились в лабараториях Университета Бемиджи штата Миннесота. В первом опыте они давали студентам добровольцам по 200 мкг пиколината хрома, а второй группе пустые таблетки. Опыт продолжался 6 недель. В этот период добровольцы тренировались не менее 90 минут в неделю в своём джиме (зале) по стандартному комплексу. Естественно после их всех обмерили и взвесили. Результаты были следующими группа принимавшая хром значительно отличалась от контрольной и, что самое главное весом. Он вырос на 2,18+_1,34кг в "чромовой" группе, и всего на 0,04кг в контрольной. Учёные повторили опыт на футбольной команде (американский футбол), и снова результаты были впечатляющими.Мышечная масса заметно изменилась уже спустя 14 дней и продолжала меняться все 6 недель эксперимента. Результаты испытуемой группы - прибавка 5,68фунтов. а в контрольной 4. Следует учесть, что в этом эксперименте обе группы были в отличной форме. Кроме того, жировые отложения в теле у "хромовой" группы уменьшились на 3,6% (в контрольной на 1,6%)

ДИЕТА АМЕРИКАНЦЕВ: НЕДОСТАТОК ХРОМА.

Около 90% американцев в своей диете систематически не набирают рекомендуемую норму, составляющую 50...200 микрограмм. Хотя диета американцев включает в себя хороший источник хрома - белую муку, готовые изделия из неё ужеи практически его не содержат. Положение ухудшается ещё и тем, что пригодавляемая пища содержит обычно значительное количество сахара, что вызывает выработку большого количества инсулина в организме. Инсулин в свою очередь требует для своей деятельности расходывании хрома.

ИСТОЧНИКИ ХРОМА. БУДУЩЕЕ.

Теоретически возможно получить весь необходимый современному человеку хром из правильной диеты. Однако на практике это довольно. проблематично, особенно для тех, кто мечтает об анаболическом эффекте. Может и возможно получить анаболический эффект и меньшим количеством, но таких исследований кроме них никто больше не проводил. Получить же 200мкг. хрома в сутки из стандартного набора продуктов задача безнадёжная.

Самые богатые хромом натуральные источники это пивные дрожжи, мясные продукты(почки и печень), устрицы и не дроблёные крупы. В пиве естественно также содержится определённое количество хрома из за присутствия в нём дрожжей, но не следует пытаться извлечь необходимый хром таким путём.

Единственный выход, это употребление специальных хромосодержащих препаратов. В настоящее время спотрсменам доступны несколько препаратов. В рамках исследований использовались неорганические соли. Такие как хлорид хрома. Кроме плохой усваиваемости, эти соединения отличаются тем, что организм разных людей перерабатывает подобный хром в биологически активную форму в очень широком диапазоне. Такая же прблема возникает и при использовании натуральных источников хрома. Только пивные дрожжи и почки содержат исключительно биологически активный хром.

ПИКОЛИНАТ ХРОМА

Доктор Эванс пришёл к выводу, что пиколиновая кислота, изомер ниацина (та же химическая формула, но немного другое строение.) - идеальный кандидат на образование биологически активного хрома. Положение атомов кислорода и азота делает её идеальным связующим для минералов.

Проведённые доктором Эвансом эксперементы показали влияние хрома на снижение уровня холестерина в организме и его анаболические свойства. Это вещество прекрасно усваивается и не токсично.

Исследования, направленные на окончательное разъяснение механизма , которым пиколина хрома усиливает прцессы роста мышц продолжаются , но уже сейчас этот препарат привлёк внимание тех, кто стремиться использовать его анаболический эффект.

AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC

ТРЕНИРОВКА ПРИ ОТСУТСТВИИ ТРЕНАЖЕРОВ

Н.Носков (Кировскя обл.)

Не секрет, что развитие «бодибилдинга» в сельских районах затруднено из-за отсутствия тренажерных залов. Я предлагаю систему тренировок для тех, кто оказался в аналогичной ситуации.

Оборудование.

Из оборудования для таких тренировок необходимы только штанги (с наборами весов 45-130 кг), гантели (для изменения отягощений в них используются диски от штанги) и перекладина.

Тренировка.

Занятия проводятся каждый день (в течение трех дней), после этого следует один день отдыха, затем три тренировочных дня, день отдыха и т.д.

Продолжительность занятий примерно 2 часа 30 минут. Таким образом проходит один месяц тренировок, после которого следуют 4 дня отдыха и месяц занятий по той же системе.

Упражнения подбираются по схеме раздельной проработки мышечных групп.

1 день: грудь (средняя часть, верх, нижняя часть), спина (подтягивания, тяга штанги или тяга гантели одной рукой, стоя в наклоне); плечи (передняя, средняя и задняя части)

2 день: бицепс; трицепс (упражнения самые распространенные)

3 день: трицепс; бицепс, плечи, ноги.

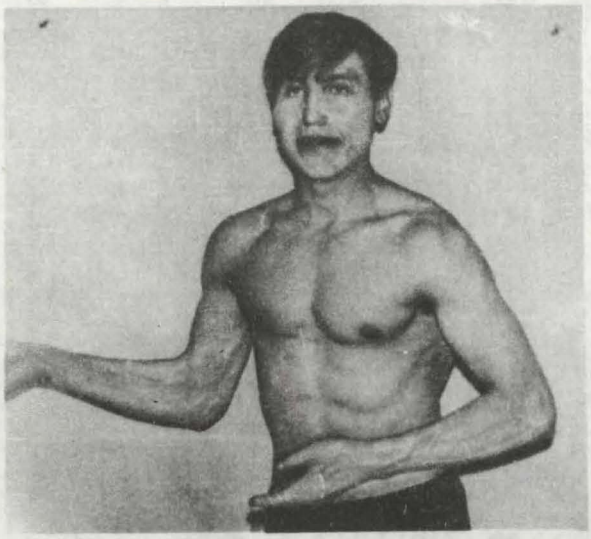
За три месяца занятий по приведенной системе я достиг, как мне кажется, хороших результатов. Буду рад, если мой небольшой опыт кому-нибудь пригодится.

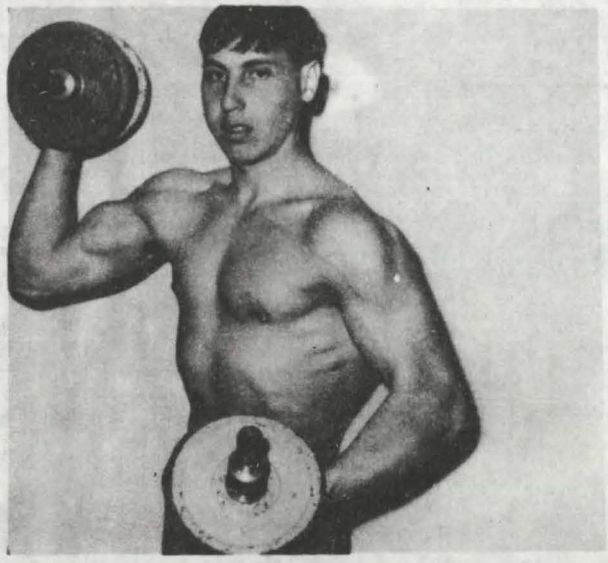
Комментарий редакции. Публикуемый опыт тренировок сложно назвать «системой», так как в нем отсутствует множество подробностей, необходимых для точного воспроизведения. (Нет, например, обоснования, почему автор акцентированно работает над мышцами рук, почему не приводятся сведения о проработке пресса и др.

Тем не менее, автор заслуживает уважения тем, что тренируется практически в «никаких» условиях и достигает вполне приличных результатов.

Тех, кто захочет воспользоваться элементами опыта Н.Носкова, хотим предупредить о том, что у автора, повидимому, хорошая переносимость нагрузок. Нагрузки, которые он применяет, слишком велики для начинающих спортсменов. Их необходимо скорректировать в соответствии с индивидуальными возможностями. Для тех, кто не имеет возможности заниматься на тренажерах, приводим схематическое изображение устройств, которые помогут расширить диапазон тренировочных средств.

AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC AT&PC





Н. Носков до (фото 1) и после (фото2) 3ёх месячной программы.



И ещё. В редакцию пришло два письма. Одно из Москвы с Алтуфьевского шоссе от Голоктионова Сергея и из села Соболево от инкогнито. В обоих письмах описание простейших тренажёров которые может смастерить каждый, у кого нет возможности получать по почте универсальный тренажёр, а рядом нет FLEX GYM. Авторы любезно и безвозмездно предоставили чертежи читателям AT& PC. Пользуйтесь на здоровье.

ФОРТЕН

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРОДАВЦЫ ЛАЙКА-СПОРТ

МОСКВА

FLEX GYM
Дмитровское ш.33 корп.1
тел. 489 3355

РОВЕСТНИК
ул. Адмирала Макарова 34 корп.1
тел. 452 3788

Малаховка
Большое Коренёвское ш.7
Старая аптека
558-5182

СИМФЕРОПОЛЬ

44-70-48
Гончаров Анатолий Степанович

САРАТОВСКАЯ ОБЛ.

город Балашов
ул. Ленина 15-19
Владимир Обидин

ИВАНОВО

"Валдай"Лтд
Проспект Ленина 102
факс 0932 233047
Булыгин и Кухтыров
проспект Фридриха Энгельса 25
магазин MUSCLE
(в кинотеатре Современник)
ул. 9го января 7
Ивановская таможня
тел. (932)37 35 26

БРЯНСК

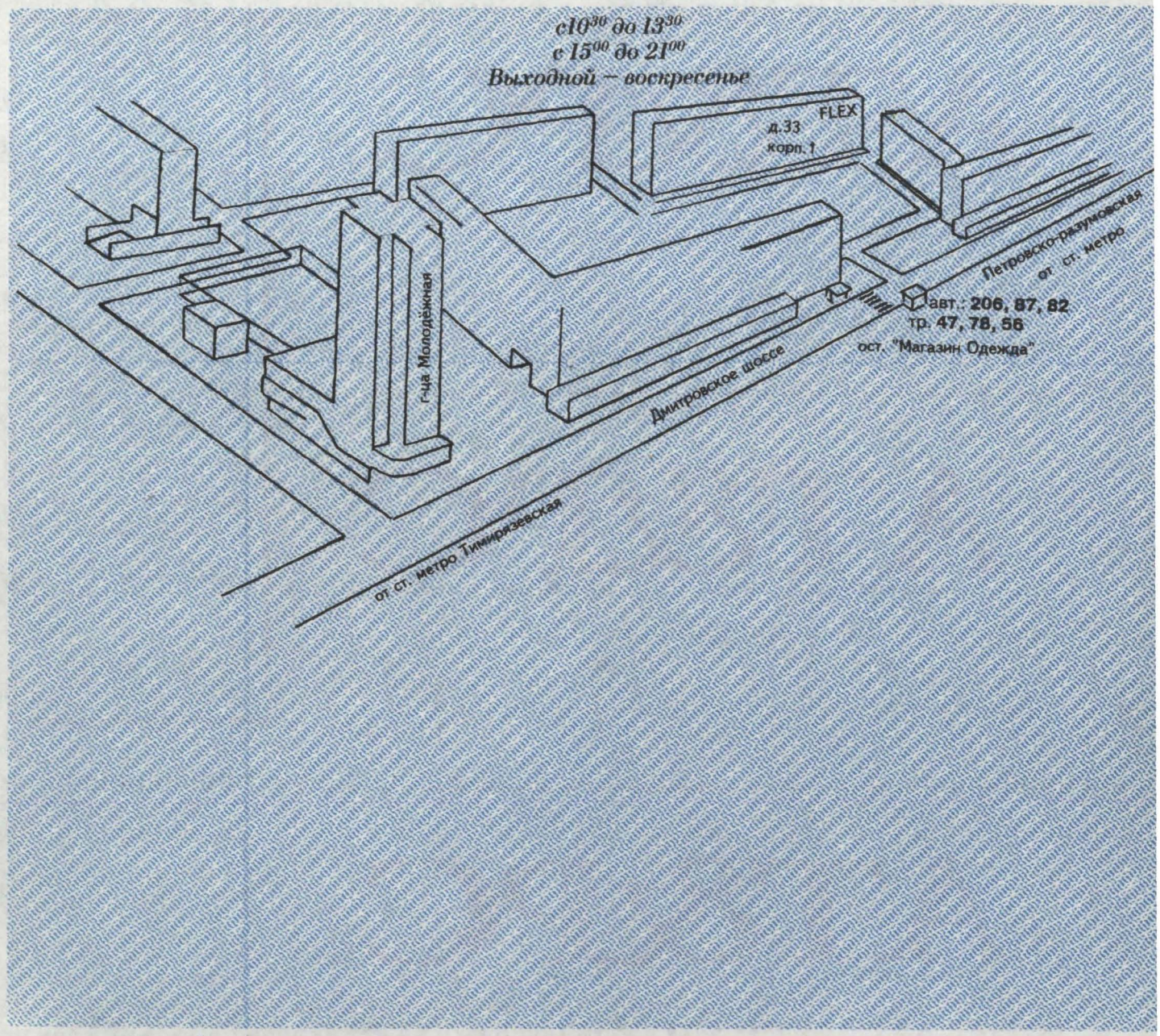
Проспект Ленина 7
БСТ клуб АТЛАНТ
тел 6 37 00
клуб ПРОМЕТЕЙ
тел 4 38 06

УССУРИЙСК

692510 УССУРИЙСК а/я133
МЕЛЬНИЧНАЯ 117 кв 2 ЧЕЛНАКОВ СЕРГЕЙ
ждтел29-48
ВАСИЛЬЕВ ВЛ. ИВАНОВИЧ тел. 2-00-07
УССУРИЙСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ
ИНСТИТУТ. ГЛ. КОРП.

ДНЕПРОПЕТРОВСК

46-18-88
44-28-33
Равлюк Павел



ИСПОЛЬЗУЯ ЭТОТ ТАЛОН ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ ЛЮБОЕ КОЛИЧЕСТВО ФОРТОГЕНА. ОТ ОДНОЙ УПАКОВКИ И ДО ПРЕДЕЛА ВАШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

ТАЛОН НЕ ИМЕЕТ ОГРАНИЧЕНИЙ ПО ВРЕМЕНИ ПРИЁМА. ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ПОКУПКУ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ.

МОСКВА ДМИТРОВСКОЕ Ш 33 КОРП. 1 тел 489 3355

FLEX

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ ПРИОБРЕСТИ ФОРТОГЕН СО СКИДКОЙ, ТО ПРЕДУПРЕДИТЕ ОБ ЭТОМ ПРОДАВЦА ЗАРАНЕЕ.
СПАСИБО ЗА ПОКУПКУ

ЭТОТ ТАЛОН ДАЁТ ПРАВО НА 5% СКИДКУ ПРИ ПОКУПКЕ ФОРТОГЕНА В ЗАЛЕ FLEX GYM

Ж У Р Н А Л

AT&PC

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

ДА! Я хочу получить следующий номер журнала AT&PC в количестве _____ экземпляров

Мои Имя и Фамилия .....

Я хочу получить журнал наложенным платежом по следующему адресу: и н д е к с

.....

.....

Ж У Р Н А Л

AT&PC

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

ДА! Я хочу получить следующий номер журнала AT&PC в количестве _____ экземпляров

Мои Имя и Фамилия .....

Я хочу получить журнал наложенным платежом по следующему адресу: и н д е к с

.....

.....

Ж У Р Н А Л

AT&PC

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

ДА! Я хочу получить следующий номер журнала AT&PC в количестве _____ экземпляров

Мои Имя и Фамилия .....

Я хочу получить журнал наложенным платежом по следующему адресу: и н д е к с

.....

.....

AT&PC®

редакция

ГЛ. РЕДАКТОР
ОСЬМАК КОНСТАНТИН
ШЕФ РЕДАКТОР
АНДРОСОВ ПЁТР

ФОТОГРАФ
СОГРИН СЕРГЕЙ

номер подготовлен в компьютерном центре ЛАЙКА
вёрстка, макетирование, оформление-
ОСЬМАК КОНСТАНТИН
инженер-программист
БУРЦЕВ ДМИТРИЙ

МОСКОВСКИЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ
125239 МОСКВА а/я 45
Дмитровское ш.33 корп1 FLEX GYM

АДРЕС В МАЛАХОВКЕ
140090, МОСКОВСКАЯ ОБЛ.,
МАЛАХОВКА-2, а/я 26

ВНИМАНИЮ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА!

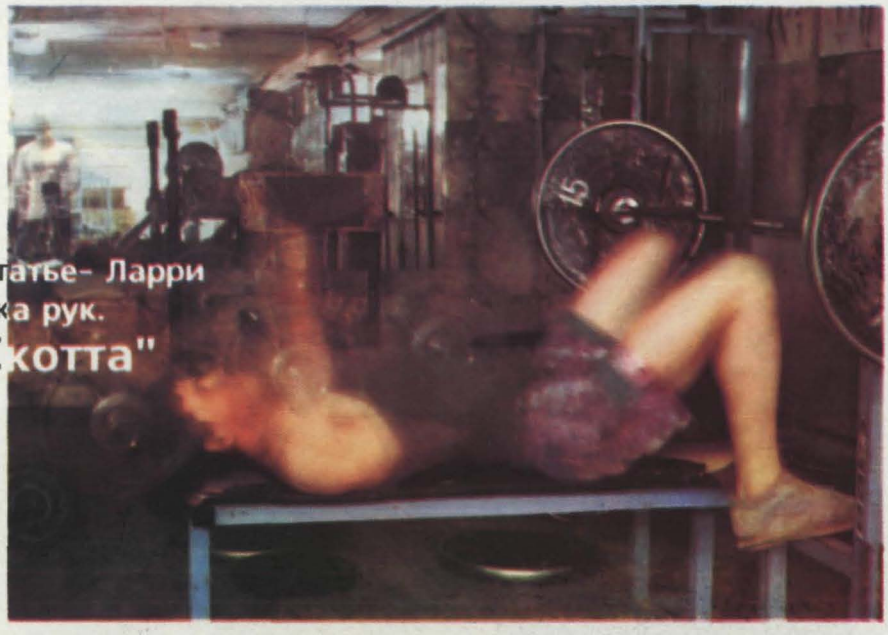
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ЖУРНАЛА "AT&PC" ВАМ, УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ, НЕОБХОДИМО ВЫРЕЗАТЬ КУПОН-ЗАКАЗ И ВЫСЛАТЬ ЕГО ПО АДРЕСУ МОСКВА 125239 А/Я 45. НАМ БЫЛО БЫ УДОБНО, ЧТО БЫ ВЫ НАКЛЕИЛИ ЕГО НА ПОЧТОВУЮ КАРТОЧКУ ИЛИ ОТКРЫТКУ. ЕСЛИ ВЫ ПРИШЛЁТЕ НЕ ОРИГИНАЛЬНЫЙ БЛАНК ИЗ ЖУРНАЛА, ТО ВАМ ОТПРАВЯТ ВСЕ НОМЕРА ЖУРНАЛА. ПЕРВЫЙ, ВТОРОЙ И Т. Д.

®АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ (р. н. 0110614 от 05.05.93)совместно с журналом АТЛЕТИЗМ (р.н. 105), ФОРМА ПЕРЕОДИЧЕСКОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ - ЖУРНАЛ. ЯЗЫКИ РУССКИЙ И АНГЛИЙСКИЙ. ©К.В. ОСЬМАК 1993, ВСЕ ПРАВА ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫ. ВСЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ПУБЛИКАЦИИ, ФОТОГРАФИИ, СТАТЬИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ, РИСУНКИ ПОМЕЩЁННЫЕ В "AT&PC" ПРИНАДЛЕЖАТ ЖУРНАЛУ (КРОМЕ ОГОВОРЕННЫХ ОСОБО). ЗАПРЕЩЕНО ЛЮБОЕ, ПРЯМОЕ ИЛИ НЕПОЛНОЕ КОПИРОВАНИЕ ОРИГИНАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПОМЕЩЁННЫХ В "AT&PC" БЕЗ ПИСЬМЕННОГО РАЗРЕШЕНИЯ ЖУРНАЛА "AT&PC". ССЫЛКА НА ЖУРНАЛ ОБЯЗАТЕЛЬНА.цена-свободная., тираж 100000

Подписано в печать 31.01.94.
Формат 60×84 1/8. Печать офсетная. Заказ № 7. Заказное.

Отпечатано с готовых фотоформ арендным предприятием

Днепропетровская книжная типография,
320091, Днепропетровск,
ул. Горького, 20



Фотография к статье- Ларри Скотт: тренировка рук.

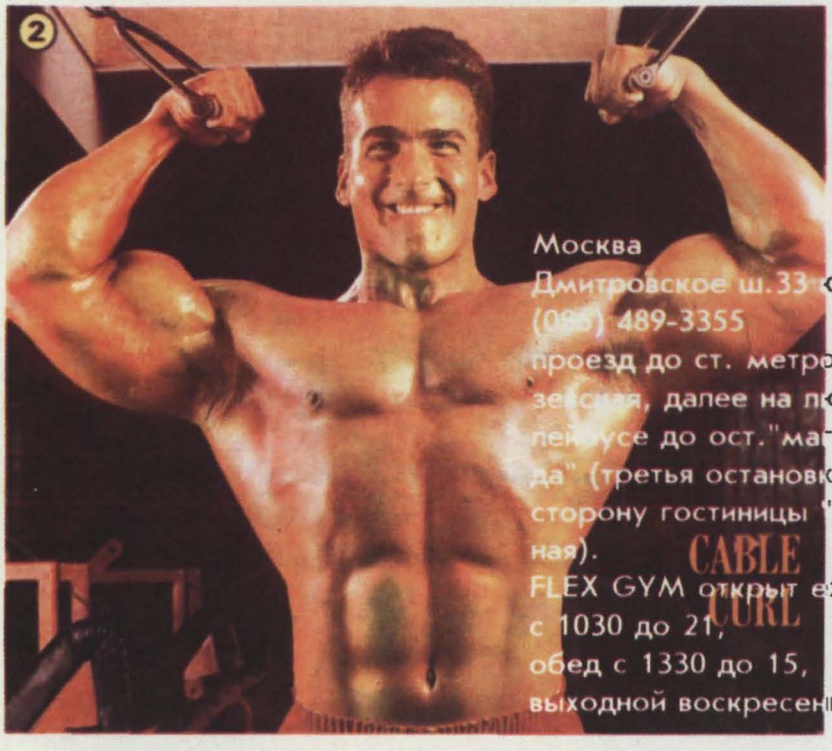
"Трицепс Скотта"

стр.11

У ТЕБЯ ЕСТЬ РЕАЛЬНЫЕ ШАНСЫ СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ? ПРИХОДИ К НАМ

FLEX GYM

НИГДЕ НЕ НАЙТИ БОЛЬШЕЙ ЗАБОТЫ О БУДУЩИХ ЧЕМПИОНАХ



Москва
Дмитровское ш.33 корп.1
(095) 489-3355
проезд до ст. метро Тимирязевская, далее на любом троллейбусе до ост."магазин одежда" (третья остановка, ехать в сторону гостиницы "Молодёжная).
FLEX GYM открыт ежедневно с 1030 до 21,
обед с 1330 до 15,
выходной воскресенье.

В следующем номере:

продолжение рассказа о

АНАБОЛИКАХ

новое - *ГОРМОН РОСТА*



Что нужно знать перед тем как начать тренироваться

Спортивное Питание Года

нетрадиционный взгляд. ***ТРЕНИРОВКА В МЕЖСЕЗОНЬЕ.***