ГРАН-ПРИ «ЗВЕЗДА ПЛАНЕТЫ ФИТНЕС»

Единственный Российский профессиональный журнал по силовым видам спорта АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ.

КАЧАЙ МЫШЦЫ

№11'99

...Й, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛЮБИТЕЛЯМ

АТ&РС АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ
подписной индекс в каталоге "РОСПЕЧАТЬ" 71707

«ЖЕНСКИЙ» чемпионат Европы

Как выйти из кризиса?
Советы жертвам застоя

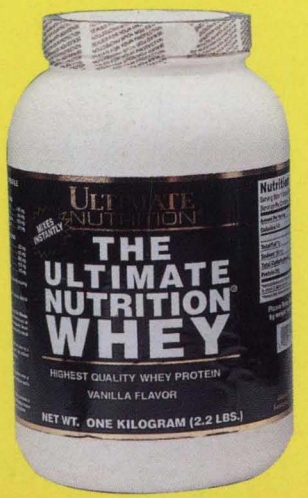
Самые «СТЕРИЛЬНЫЕ» стероиды

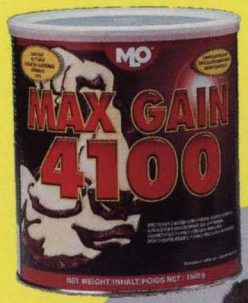
Самая упрямая мышца: нужен особый подход

СЕКРЕТ СИЛЫ!

Александр Дунаев - Чемпион России в жиме лежа 96,97,98

Вес: 96 кг. Жим лежа: 247.5 соревнованиях) 260 кг(на тренировке)

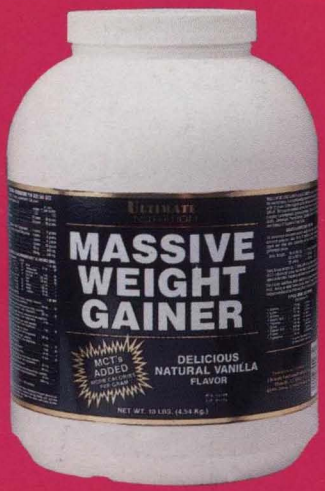


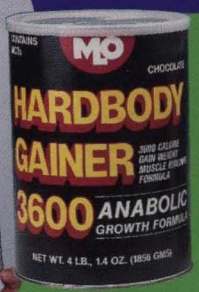


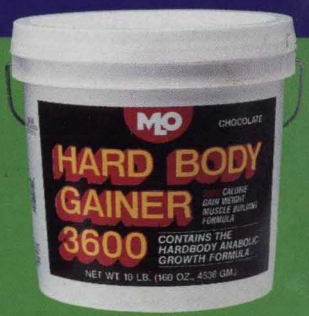






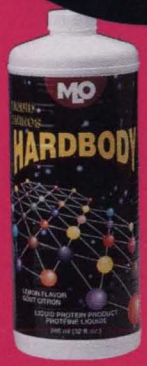














MLO - Я НА НЕМ ВЫРОС!

Оптовая и розничная продажа: Москва, Лялин пер., 7/2 (вход со двора, за булочной), ст.м. «Курская». Тел. 916-0456

№11(47)'99

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

СОДЕРЖАНИЕ

ЖЕЛЕЗНЫЕ НОВОСТИ 4

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ
Отвечаем на вопросы 6

СОРЕВНОВАНИЯ
Чемпионат Европы среди женщин 8
Выступление Юлии Стефанович стало «золотым» для нашей сборной, показав великолепную форму и зажигательную произвольную программу, она стала чемпионкой Европы в категории до 57 кг. Хочется от всей души поздравить Юлю и ее тренера С.С. Стефановича с их заслуженной победой!

Гран-При «Звезда Планеты Фитнес» 12
17 сентября в Государственном Киноконцертном Зале «Россия», что в Москве, под эгидой ФБФР прошел показательный турнир по бодибилдингу и фитнессу «Звезда Планеты Фитнес».

ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК
Марина Буринская 16
В те далекие времена с «железом» тренировались одни мужчины, и появление в зале женщины было в диковинку. Но мне тренировки понравились и я стала совмещать аэробику с тренировками в тренажерном зале.

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ
Качаться, качаться и еще раз качаться! 20
Сразу оговорюсь, что статья расчитана на тех, кто абсолютно уверен, что в жизни вообще и в бодибилдинге в частности, рассчитывать нужно лишь на свои силы. Любителей «чудотворных» таблеток разного рода, надеющихся, что при полной вашей пассивности они в состоянии сделать из вас мужика с рекламного проспекта, прошу незамедлительно перелистнуть страницу – всё написанное ниже не для вас.

МЕТОДИКА
Программа выхода из кризиса 22
Представим себе человека, который первый раз пришел в тренажерный зал. Он взял в руки штангу, начал заниматься бодибилдингом и результаты пошли. Организм поначалу реагирует на все, что угодно.

Как переупрямить голень? 26
Если мы говорим о тренировке икр, то встречается очень много мнений по поводу их накачки. Кто-то говорит, что их можно тренировать на 20 повторений и нереальное количество подходов, а кто-то утверждает, что трех тяжелых подходов вполне достаточно.

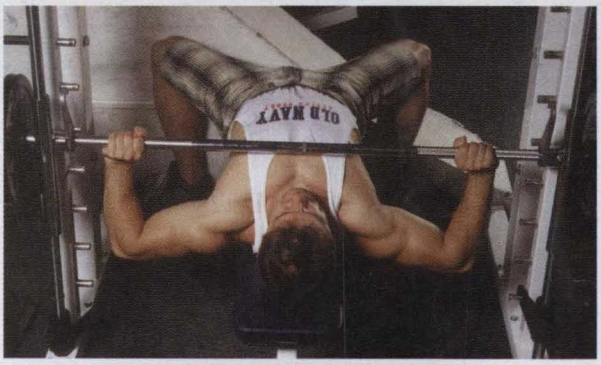
ПИТАНИЕ
«Нутри-Флекс» — продукты для роста мышц! 30
В наших статьях мы уже не раз писали о продуктах фирмы «Нутри-Флекс». Но всё равно ещё находятся люди, которые не видят разницы между «Фортогеном-50» и «Формулой успеха», «Нутри-спортом» и, например, «Атлантом».

Из чего строить мышцы? 32
Белки содержатся в самой разнообразной пище. Однако не везде есть полный набор незаменимых аминокислот. Как вы, наверное, уже читали в нашем журнале и поэтому должны знать, что растительные белки обычно бедны аминокислотами и потому большей частью считаются «неполноценными».

ФАРМАКОЛОГИЯ
О самых «чистых» стероидах 36
«Метан» и ретаболил – именно эти препараты чаще всего применяют российские качки, имеющие не слишком долгий стаж занятий или же не искушенные в тонкостях предсоревновательной подготовки. Те же, кто поопытнее, кто не раз участвовал в различных конкурсах знают, что есть «штучки» и покруче, например, такие стероиды как примоболан и винстрол.









На 1-й стр. обложки - Илья ГОРОШКО Съемка производилась в фитнесс-центре «Марк Аврелий» Фото Константина ОСЬМАКА

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйте, друзья!

Поздняя осень, уже почти зима... За окном – непролазная грязь и противный холодный дождь, а в редакции тепло и уютно. Горят мониторы, принтер выплевывает горы бумаги... Работа идет полным ходом. А ваш покорный слуга уже полчаса терзает многострадальную клавиатуру, сочиняя обращение к читателям. Что же сказать вам, друзья мои? Во-первых, и в-главных – мы выжили! Несмотря на кризис, несмотря на все препятствия, которые нам устроило наше горячо любимое правительство, журнал продолжает выходить. Более того – увеличивается тираж, появляются все новые и новые материалы, а тонкая струйка читательских писем превратилась в бурный водопад, едва не захлестнувший редакцию с головой. И это радует – значит, наши усилия не проходят даром. Во-вторых, письма качественно изменились. Если раньше во всех письмах был один вопрос: «Почему вас нет в каталоге Роспечати?», то теперь появляется множество интересных вопросов, отвечать на которые – одно удовольствие. И фотографии, фотографии... Судя по ним, многие из вас могли бы участвовать в соревнованиях или, по крайней мере, попытаться выступить. Так держать, ребята!

Еще один положительный момент – разнообразие материалов. Сейчас мы получаем их не только из Москвы и Питера, но и из огромного количества городов по всей матушке-России. А уж из первопрестольной новостей столько... Становится жалко, что журнал не резиновый.

Нас тут упрекают, что мы ничего не пишем о западных бодибилдерах. А зачем? О них и так пишут все, кому не лень, безбожно передирая друг у друга статьи и фотографии. А мы будем писать о русских и для русских. Все-таки надо помнить, в какой стране мы живем. Не думаю, что нашему качку будет полезно знать, какой протеин кушает и какие стероиды колет, допустим, Шон Рэй, если у нас их все равно днем с огнем не сыщешь.

Кстати, о стероидах. Если вы остались живы после курса андрогенов, который в прошлом номере предложил доктор Шприц, то советую прочитать в этом номере еще одну его статью. Там расписываются преимущества «чистых» стероидов – винстрола и примоболана. Читайте, думайте, пробуйте (если хотите, конечно). Но помните – ровно в двенадцать часов... (ой, что это я?) так вот – помните, что стероиды все-таки не игрушка.

Если хотите поделиться своими мыслями, наблюдениями, или даже методиками – милости просим! Почту и телефон еще никто не отменял. Самые интересные материалы рискуют быть опубликованными.

И.О. Главного редактора

Олег Перунов

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

подписной индекс в каталоге РОСПЕЧАТИ 71707

Ежемесячный независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 11 (47) 1999 год,

Издается с 1992 года.

Зарегистрирован в министерстве печати и массовой информации России (Рег. №0110614)

И.О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА Олег ПЕРУНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЬЯНОВ
УЧРЕДИТЕЛЬ Константин ОСЬМАК

Представитель по Северо-Западу Алексей ВЕСЕЛОВ
Корреспондент в Прибалтике Олег ИВАНОВ
Дизайн и верстка оригинал-макета Андрей ГУСЕВ

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ДУБИНИН В. И. **Президент ФБФР**
ШУБОВ В. М. **Президент НАББА России**
БАСОВ А.В. **Вице-президент RABBA, чемпион Европы**
ЗАВЬЯЛОВ И. Е. **Президент федерации бодибилдинга Москвы**
ОСТАПЕНКО Л. А. **Эксперт по бодибилдингу**

Внимание!
Корреспонденты журналу требуются всегда!

Аккредитованное рекламное агентство - «Люди...»
тел: (095) 290-6883, 290-6850

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях.
Архитектура Тела и Развитие Силы® - зарегистрированное название журнала, Качай Мускулы™ - торговая марка журнала Архитектура Тела и Развитие Силы.

Новый телефон редакции: (095) 976-1144
Почтовый адрес: 127083, Москва, ул. Верхняя Масловка, 24-57

Тираж - 20 000 экз. Цена свободная.

ПОДПИШИСЬ ВСЕГО ЗА 33 РУБЛЯ!

Только по России!

ПРЯМАЯ ПОДПИСКА ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ!

Всего за 30 рублей (стоимость журнала и почтовых расходов) Вы регулярно и без опозданий получаете очередной номер журналов «Качай Мускулы» и/или «Мир Силы».

Как это сделать?

Вам понадобятся ручка, конверт с маркой и приблизительно 33 рубля денег.

Теперь в каждом журнале будет вложен подписной купон. Выберете купон с нужным Вам журналом.

Заполните его следующим образом:

В графе «**АДРЕС**» впишите Ваш полный домашний адрес как-то: почтовый индекс, город, улица и т. д. Не забудьте свое имя и фамилию. Эта часть подписного купона будет наклеена на почтовый конверт для отправки к Вам.

Затем Вы идете в любое отделение СБЕРБАНКА проплачиваете 30 рублей перевод в редакцию (приблизительно 3 рубля у Вас возьмут за банковский перевод).

Оплаченный подписной купон вкладываете в почтовый конверт. Письмо отправляете по адресу:

127083, Москва, ул. Верхняя Масловка, 24-57

Те кто не получил 3 последних номера «Качай Мускулы» за 1998 год получат три номера журнала «Мир Силы» № 2, 3, 4 за 1999 г.

Просьба подписываться только на номера журналов указанные в подписном купоне.

Желательно оплачивать и отправлять письмо с купоном сразу после их получения. До того как журналы будут проданы в розницу.

Подписка принимается только на оригинальных подписных купонах.

(Купон отправляйте целиком)

Технология оплаты — такая же, как при оплате междугородних телефонных переговоров.

На отправляемом купоне должен стоять оттиск кассового аппарата!

Журнал «Мир Силы» — не ежемесячный и выходит по мере готовности. Четвертый номер выходит в сентябре-октябре. Все, кто выслал купон, обязательно его получат.

Мир Силы Power World

ВНИМАНИЕ!

Тем, кто отправил в адрес редакции оплаченные купоны и в течение 30 дней не получил журнал, просьба послать в редакцию письмо с вашими полными координатами и номерами журналов. На конверте сделайте пометку: «Уточняю адрес»

ПОДПИСНОЙ КУПОН

Мир Силы Power World № /99

ФАМИЛИЯ .....

ИМЯ .....

ОТЧЕСТВО .....

АДРЕС .....

.....

ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС .....

ТЕЛЕФОН ..... К.....

ОБРАЗЕЦ

ИЗВЕЩЕНИЕ **Форма № ПД-4**

ИНН 7724053440 ...-Нутри-Флекс»

...тель платежа

...ный счет ... 40702810300010001107

...наименование банка

...с 30... ...0000000544 БИК 044583544

...другие банковские реквизиты

...чет №

...фамилия, и., о., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал «Мир силы» 2/99.		

Ка...

Плательщик

ИНН 7724053440

получатель платежа

расчетный счет № 40702810300010001107

в АКБ «ИРС»

наименование банка

к/с 30101810000000000544 БИК 044583544

другие банковские реквизиты

лицевой счет №

фамилия, и., о., адрес плательщика

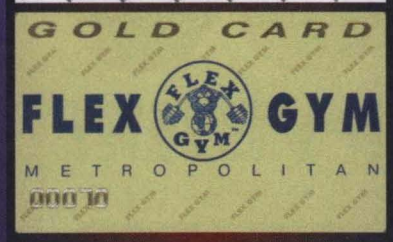
Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал «Мир силы» 2/99.		

КВИТАНЦИЯ

Кассир

Плательщик





На днях к нам в руки попала любопытная вещица — карта клуба «IRON MAN». Честно говоря, сначала мы приняли ее за бракованную карту клуба «FLEX GYM». Сравните эти снимки и найдите десять отличий! Ребята из «Айронмен»! Имейте совесть! Конечно, использовать удачные решения других дизайнеров вам и нам никто не может запретить, но зачем так откровенно копировать чужой дизайн? Мало того — наш логотип вообще остался без изменений. Господа, это уже переходит все границы. Неужели у вас нет фантазии, чтобы сделать что-то свое?

В первых числах декабря в Москве пройдет силовое шоу с участием спортсменов из разных федераций. Также ожидаются выступления артистов, певцов и прочих звезд спорта и эстрады. «Уверен, что шоу будет интересным и содержательным.» По вопросам организации обращайтесь к Дмитрию Корнюхину.

Скоро наша команда выступит на чемпионате Литвы по фитнессу. Команду, состоящую как из женщин, так и из мужчин, повезет Дмитрий Корнюхин. Причем команда собирается с «прицелом» и на чемпионат Европы. Желающие вступить туда - обращайтесь!



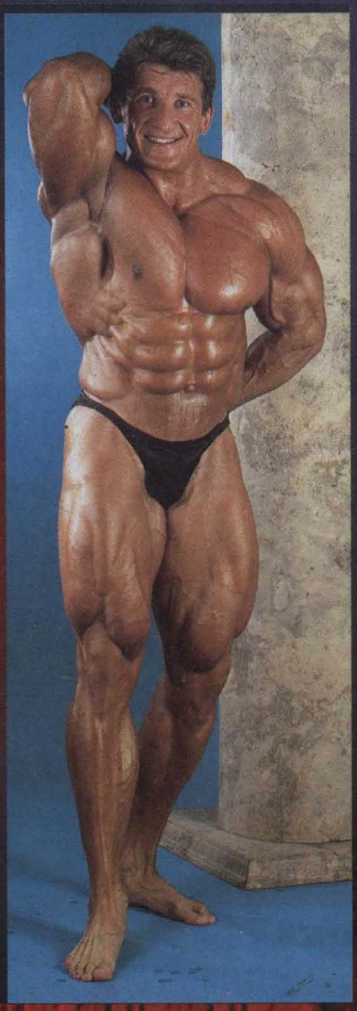
В связи с тем, что руководство областной и городской федераций бодибилдинга Ростова-на-Дону в лице Александра РЫБАКОВА и Натальи ПРОНИНОЙ переехало в Первопрестольную, на их места были выбраны достойные преемники. Президентом городской федерации стал БЕРЕЗА И.Е., а президентом областной федерации — ЩУР И.П. (на фото — ЩУР И., ПРОНИНА Н., РЫБАКОВ А., БЕРЕЗА И.

25 сентября 1999 года в городе Тольятти прошел очередной (второй по счету) «Большой Приз Жигулей». Шоу проходило при большом стечении зрителей. Первое место занял Сергей Огородников, второе место в упорной борьбе занял Александр Зиновьев. Третье место досталось Даниилу Братишке. А места распределились таким образом:

1) Сергей ОГОРОДНИКОВ (Уфа)
2) Александр ЗИНОВЬЕВ (Москва)
3) Даниил БРАТИШКА (Н. Новгород)
4) Борис ШАМРАЕВ (Ставрополь)
5) Владимир АЛТУХОВ (Тамбов)
6) Дмитрий ЗОЛИН (Озерск)
7) Алексей ШАЙКИН (Самара)
8) Вячеслав МАЛЫШЕВ (Тольятти)
9) Андрей СУСЕКИН (Н. Новгород)
10) Владимир БЕЛОУСОВ (Е-бург)

Женщины:

1) Алла СОЛОМЕНЦЕВА (Тольятти)
2) Оксана ЩЕЖИНА (Ставрополь)
3) Елена НАЗАРОВА (Самара)
4) Наталья МИТРОШЕНКОВА (Тольятти)
5) Наталья ЧЕСНОКОВА (Тольятти)
6) Елена ИНЬШАКОВА (Ульяновск)
7) Елена БАЛАБАНОВА (Тамбов)
8) Анастасия ЖИДОВИНОВА (Н.Н.)
9) Лидия ЕРШОВА (Псков)





В Латвии, в городе Даугавпилс, прошел конгресс, на котором присутствовало три страны: Латвия, Литва и Россия. Россию представляли — президент RABBA Игорь Цветков и Дмитрий Корнюхин, Литву — президент литовской NABBA и вице-президент WFF (World Fitness Federation) по Европе Эдмундас Даубарас, от Латвии присутствовал Марис Швейдукс, президент латвийской NABBA, Олег Буринский, вице-президент латвийской NABBA и другие официальные лица. В результате, было принято решение создать официально зарегистрированную федерацию фитнесса, которая будет называться IFA (International Fitness Assosiation) и будет представлять в Европе WFF. Президентом IFA стал Эдмундас Даубарас, вице-президентами Игорь Цветков и Марис Швейдукс, а председателем антидопингового комитета — Андрей Басов. В ближайшем будущем планируется провести чемпионат Европы по фитнессу в нескольких категориях.

На ближайшем чемпионате Москвы, который пройдет 31 октября, категория до 80 кг будет очень сложной, так как в ней собираются выступить: неоднократный чемпион Москвы Олег Шпилиотов, призерам чемпионата Москвы Дмитрий Бобков и Александр Зимин, чемпион Москвы Денис Кормилов и чемпионом России Владимир Гречин. Может быть, в этой категории будет выступать чемпион Москвы и России Дмитрий Семенов, который по слухам хочет выступить на чемпионате России в категории до 75 кг. Поэтому весеннему чемпиону Москвы Илье Горошко надо будет очень хорошо подготовиться, если он хочет и на этот раз занять верхнюю ступеньку на пьедестале почета.



6 ноября в Великих Луках пройдет чемпионат России по версии RABBA. А 15 октября пройдет «Гран-При Самара». Угадайте, где это будет?

По свидетельству очевидцев, Олег Мокшанцев находится в очень хорошей форме и намеревается на осеннем чемпионате Москвы дать бой своему давнему сопернику Юрию Мельникову и попытаться завоевать чемпионский титул.

2 октября в Англии прошел очередной турнир «Mr. Universe». Российскую команду повез президент «Атлетического Союза» NABBA России Владимир Моисеевич Шубов. В команду вошли: чемпион России Борис Шамраев, неоднократный чемпион России, Европы и Мира, призер «Mr. Universe» Сергей Огородников, чемпионы России Вячеслав Лякин и Галина Подольнева. Удачнее всего выступил Сергей Огородников. Хотя мы надеялись, что корифей отечественного бодибилдинга займет первое место, но судьи почему-то поставили его третьим, хотя занявший второе место атлет выглядел намного хуже Сергея. Кстати, это уже пятое выступление Сергея на «Юниверс», и пятый раз он привозит домой медаль. Среди женщин Галина Подольнева стала седьмой, а Лякин и Шамраев не попали в восьмерку финалистов. Подробнее об этом соревновании вы узнаете в следующих номерах.

Игорь Завьялов, прочитав в журнале «AT&PC» №10/99 в интервью с Ильей Горошко («Не зацикливайтесь на культуризме...») о том, что герой статьи не поехал на чемпионат Европы в Испании из-за того, что федерация бодибилдинга Москвы не выделила ему денег на поездку, высказал некоторое недоумение по этому поводу. «Деньги на поездку были выделены» — сказал президент Московской федерации. А если президент сказал, значит, так и было.

ваши письма

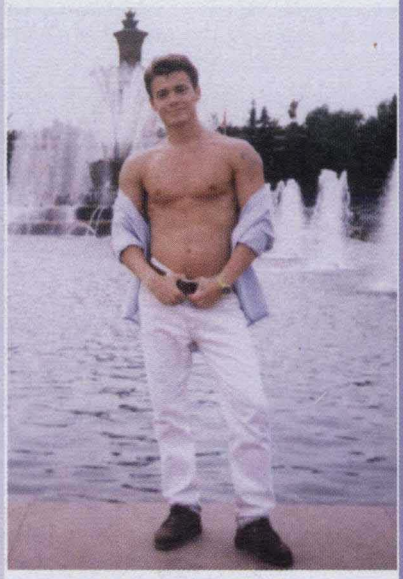
ваши письма ваши письма ваши письма

Здравствуйте, дорогая редакция!

У меня к вам такой вопрос: нужно ли качать ягодицы. Если да, то какие упражнения для них нужно делать? Спасибо! ***Николай, Тюменская область***

AT&PC: А нужно ли тебе это, ведь ягодицы «работают» и жимах ногами лежа, и в приседаниях, и в становой тяге. Так что если ты делаешь эти упражнения, то специально прокачивать ягодицы нет смысла.

Здравствуйте, уважаемая редакция!



Меня зовут Сергей, мне 20 лет. Качаюсь уже два года и дела в этом плане шли меня понемногу в гору, пока не случилась беда. У меня появились боли в спине и после рентгена выяснилось, что у меня определили смещение позвонка. Когда я спросил, можно ли что-нибудь сделать, врач (невропатолог) только руками развел. Сказали, что даже если тебе вправить позвонок на место, всё равно это мало что изменит. Спина останется слабой. А насчет занятий врач сказал, что можно делать те упражнения, где на спину ложится наименьшая нагрузка. Сейчас я бегаю с ребятами на наш турник, подтягиваюсь там, делаю жимы на брусьях, но в спортзал записаться боюсь — что я буду там делать? Посоветуйте, пожалуйста, что мне делать со своей бедой, как быть? И могу ли я заниматься дальше, пусть по щадящей системе. Учусь я в художественном колледже, а на лето устраиваюсь то плотником, то на бензоколонку. Так что спина меня не беспокоит, разве что устает быстрее обычного. Другое дело насчет занятий. Я так втянулся в это дело, что жить без него не могу. Только когда позанимаюсь — чувствую себя настоящим мужиком (у меня раньше даже кличка была «ботаник пухлый», а сейчас «германцем» или «поляком» зовут — так изменилось у меня лицо и всё благодаря железу!) Помогите! Посоветуйте, пожалуйста, что мне делать дальше и как можно в моём случае тренироваться (базовыми упражнениями). Врач наш и физрук в этом деле, сами понимаете, не очень, а врача со спортивным уклоном найти — целая проблема. Очень надеюсь на вашу помощь. ***Столяров Сергей, Апрелевка***

AT&PC: Мы не врачи, и поэтому сложно сказать что-то определенное. Поэтому мы не рискнем советовать тебе что-то определенное. Попробуй найти толкового тренера для индивидуальных занятий (не может быть, чтобы у вас в Апрелевке не было ни одного). Насчет спины. Начни «закачиваться» нетяжелыми весами с обязательным использованием тяжелоатлетического пояса. Сергей, не отчаивайся, все будет хорошо, если не падать духом!

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Пишу к Вам, потому что думаю, что кроме Вас мне вряд ли кто-то поможет.

Нет-нет, далее не пойдут просьбы выслать мне штангу или найти спонсора. Мне нужен лишь ответ на очень волнующий меня вопрос. Я считаю, это не составит для Вас особого труда (тем более, что я высылаю Вам конверт), зато Вы окажете мне огромную услугу.

Немного о себе: мне 18 лет, ворочаю железки года три. Недавно задался вопросом, суть которого заключается в следующем: стоит ли вообще заниматься тяжестями в таком возрасте (15–18 лет)? Не нанесет ли интенсивный тренинг и базовые упражнения вред растущему (я подчеркиваю — растущему) организму? Я имею ввиду вред не от травм и т.п., а влияние на сердце, зрение, гормональную систему и т.д. Много раз я читал в литературе наставления о том, что тяжелые базовые тренировки могут тормозить естественный рост юноши. Что подразумевается под словами «естественный рост»? Воздействие поднимаемых килограммов на позвоночник, которое мешает расти подросткам в ВЫСОТУ или рост организма в целом, то есть превращение юноши в мужчину? Может, действительно истощение гормональной системы негативно сказаться на взрослении человека? Как-то один из моих знакомых по залу (здоровый парень, кстати) сказал мне, что я зря себя насилую «железом» в этом возрасте, мол, сначала нужно, чтобы я вырос, возмужал, тогда и результаты взлетят — и «масса» попрёт, и сила. Может поэтому у меня (да и у многих пацанов 14–19 лет) мало что получается в зале? Может и вправду «на-

ваши письма

ваши письма ваши письма

стоящий рост» где-то после двадцати? И тогда мне, вероятно, не стоит брать за эталон Шварценеггера в 19-летнем возрасте, снимки которого я с завистью разглядывал, понимая, что через год я всё равно даже близко к нему не подойду? И ещё посоветуйте, пожалуйста, стоит ли мне (опять таки в моём возрасте) гнаться за силой так, как это делаю я? Вообще-то я культурист, но дело в том, что «масса» идёт слабовато, а рабочие веса растут стабильно. При собственном весе 73–74 кг (рост — 172 см) я приседаю 135 кг и тяну 150. Может, мне стоит всё же сбавить обороты и не пытаться стать ещё БОЛЬШЕ? Я не силовик, просто все твердят вокруг одно и тоже: чем больше рабочий вес, тем больше будет расти собственный. Может, я зря «пыжусь»? Размахивал бы штангулькой в 60–70% от максимума, глядишь — и «масса» пошла бы вверх. Каково Ваше мнение на этот счёт?

Извините, что уже засыпал Вас вопросами, но я бы хотел проконсультироваться ещё вот по какой теме. Вообще-то мне грех жаловаться на медленный рост «массы», в среднем я прибавляю полкило за месяц, в «удачные периоды» — 1 кг. Но дело всё в том, что набрав, например, за полгода 5–6 кг, я за месяц-другой умудряюсь похудеть наполовину. Причём причиной для этого может быть: нервотрёпка во время сдачи экзаменов, проблемы на работе или в личной жизни, и даже такие «мелочи», как день рождения друга (я имею ввиду возлияния)! Я знаю, что стресс — главный враг культуриста, но не до такой же степени! Поэтому вопрос: что, у всех так? Если таких, как я, не много, то посоветуйте, пожалуйста, что делать?

Заранее — огромнейшее спасибо! С уважением, ***Малов Сергей***

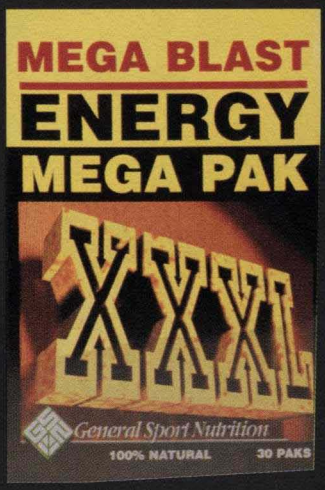
AT&PC: **С одной стороны, в нежном (15–18 лет) возрасте врачи не рекомендуют заниматься силовой подготовкой, используя тяжелые базовые упражнения. С другой стороны, многие наши чемпионы начинали заниматься в 14–15 лет. В принципе, выбирай сам. Торопиться тебе некуда, так что с весами будь поосторожнее. В твоем возрасте приседать с такими весами – это очень круто. Однако корреляция между рабочими весами атлетов и их массой выражена очень нечетко. Исходя из этого, мы не рекомендовали бы тебе использование субмаксимальных весов. Лучше использовать, как ты и написал, вес 60–70% от максимального. А то, что стресс влияет на набор массы — ежу понятно. Так происходит не только у тебя. И, напоследок, такой совет – в Иваново живет и работает «тренер чемпионов» Бронислав Куфтырев, постарайся найти его. Удачи.**

Привет, дорогая редакция!

Хотелось бы попросить Вас ответить на парочку особо беспокоящих меня вопросов: можно ли набрать достаточное количество мышц, питаясь раздельно? Посоветуйте, пожалуйста, какую-нибудь программу раздельного питания для начинающего билдера. ***Быховец Артём, Новосибирск***

AT&PC: **Раздельное питание не является ограничением для набора «массы». Более того, мы смеем утверждать, что именно раздельное питание позволяет набрать «качественную массу» без жира, к чему стремятся все атлеты. А насчет программы мы поступим вот как — в следующем номере читай подробную статью о раздельном питании.**

Energy



Mega Pak

Мощная, полностью природная смесь весьма активных компонентов: женьшеня, гуараны, Вирилина 500 и нашей специальной мощной системы Карбо Плюс. Все вместе они обеспечивают превосходный источник энергии для длительных тренировок и выживания. Обеспечивает повышение тонуса организма и усиливает обмен веществ. В каждом пакетике 5 таблеток и/или капсул, чистейший источник энергии. Energy Pak великолепен, если вы чувствуете, что жизнь выбивает вас из колеи.

30 пакетиков внутри!
Принимать за 15 минут до тренировки.



2-я слева — Виктория ГЛАГОЛЕВА, 4-я — Нина АБРАМОВА

Чемпионат Европы по женскому бодибилдингу и фитнессу по версии IFBB

Нина АБРАМОВА

23-26 апреля 1999 года замечательный город Эссен принимал чемпионат Европы по женскому бодибилдингу и фитнессу. Россию представляли Юлия Стефанович (бодибилдинг, категория до 57 кг, Москва), Маргарита Автюхович (фитнесс, до 160 см, С-Петербург), Виктория Глаголева и Нина Абрамова (фитнесс, свыше 160 см, С-Петербург).

Соревнования проходили в рамках Международной спортивной выставки FIBO-99, что само по себе было необычным. Жили мы в Дюссельдорфе и до места проведения соревнований добирались на специальном автобусе.

Выступление Юлии Стефанович стало «золотым» для нашей сборной, показав великолепную форму и зажигательную произвольную программу, она стала чемпионкой Европы в категории до 57 кг. Хочется от всей души поздравить Юлю и ее тренера С.С. Стефановича с их заслуженной победой!

В фитнессе наши успехи были более скромными. Однако, учитывая, что все девочки выступали на международных соревнованиях впервые, дебют прошел удачно. В категории до 160 см было 14 участниц. На мой взгляд, тройка лидеров сразу определилась после первого раунда сравнения. Нашей Маргарите Автюхович явно не хватало мышечной массы, хотя она смотрелась очень пропорционально. Зато во втором раунде Рита показала одну из лучших программ, что и позволило ей в итоге выйти в финал и занять шестое место. Вообще произвольные программы в «низкой» категории были очень интересные (чего не скажешь о категории свыше 160 см).



Маргарита АВТЮХОВИЧ — слева

Самой многочисленной категорией на этих соревнованиях был представлен фитнесс свыше 160 см — 22 человека из разных стран. В первый день после первого тура сравнения из 22-х участниц отобрали 15. Эти 15 девушек проходили два тура — сравнение и программу. В отличие от категории до 160 см, в «высокой» категории не было явного лидера. Выделялась по фигуре немка, но была немного «культуристична». Надо сказать, что критерии оценки тела были совершенно непонятны. В финале были и спортсменки, имеющие слабо подготовленные тела, и спортсменки, имеющие явно культуристическое телосложение. В результате, увидев шестерку финалисток, мы так и не поняли, к чему же все-таки надо стремиться. То ли ужесточать рельеф, то ли увеличивать мышечную массу, то ли вообще не «сушиться» — были и такие, так называемый «пляжный вариант». Но, скорее всего, надо стремиться к тому, чтобы наши судьи всегда были в жюри соревнований.

Программы в «высокой» категории были не очень сильные. По крайней мере, запоминающихся образов было очень мало. Многие участницы использовали так называемые «элементы раздевания», что должно было придать программам некоторую театральность. Хотя, мне кажется, трудно говорить о театральности и, тем более, о зрелищности программы, когда спортсменка выходит в длинной юбке, снимает ее в течение первых 10-ти секунд, и дальше выполняет программу,

ПОМОГАЕТ ВСЕМ!!!

Всего за 300 рублей!

Абсолютный чемпион России и Европы, Чемпион Мира, многократный призер «Mr. Universe» - Сергей Огородников



100% ЧИСТЫЕ МУСКУЛЫ

«Спортсмены и культуристы, желающие наращивать твёрдую мускулатуру без жира, могут добиться этого с помощью MEGA BLAST TURBO 3800. Эта система обеспечивает быстрый и эффективный набор мускулатуры - более 2 кг в неделю. С дополнительными 3800 калориями из MEGA BLAST TURBO 3800 вы добьетесь оптимальных для себя результатов.»

Сергей Огородников.

General Sport Nutrition



«Мисс Фитнесс Олимпия» Моника БРАНТ и чемпионка России Нина АБРАМОВА

не имеющую никакого отношения к используемому костюму. Все-таки создание образа на сцене, на мой взгляд, включает в себя многие факторы: костюм, хореографию, танцевальность, умение общаться с залом, выполнение силовых и акробатических элементов. И лишь сочетание всех этих частей может дать действительно интересную, зрелищную программу. Моя программа была одной из самых сильных и очень тепло приветствовалась зрителями. Надо отметить, что выступать было довольно тяжело именно из-за зрителей. Поскольку чемпионат проходил прямо в одном из выставочных павильонов, зрители были в большинстве своем случайные. Просто приехали на выставку, а «заодно» и посмотрели чемпионат Европы.

Во второй день соревнований выступали уже 10 участниц — только с произвольной программой. А затем на подиум вышли 6 финалисток для награждения. Я заняла 8 место. Комментировать свой результат не берусь, но считаю, что для первого раза это очень хорошо! Виктория Глаголева стала 13-й.

Хочется еще рассказать о новостях, введенных в правила на этих соревнованиях. В раунде сравнения руки должны практически касаться туловища, т.е. нельзя держать руки в стороны далеко от туловища. Причем на сцене всех девушек постоянно одергивали и чуть ли не били по рукам. Так что, выходя на сцену второй раз, все стояли уже правильно. Вторая новость касается костюма для произвольной композиции. По правилам соревнований нельзя было выходить на сцену в костюмах с открытыми ягодицами, даже если внизу под купальником или плавками одеты колготки или шорты. Таким образом всех спортсменок, костюмы которых не соответствовали данным требованиям, заставили поверх костюма надеть шорты. Надо сказать, что красота костюмов от этого несколько пострадала. Но с судьями не спорят.

Отдельно хочется рассказать о выставке FIBO-99. Прежде всего, она поразила нас своими размерами (сравнить это можно разве что с ВДНХ). Здесь представлены практически все ведущие фирмы, производящие спортивные товары: от новейших тренажеров, напоминающих иногда космические машины, до самой модной спортивной одежды и аксессуаров. Чтобы обойти все выставочные павильоны, не хватило бы и целого дня. Но кое-что нам все-таки удалось посмотреть. Самое интересное — это, конечно же, знаменитые культуристы-профессионалы. Многие из них рекламировали спортивное питание и тут же продавали постеры и календари со своими автографами. Здесь мы увидели Шона Рэя, Флекса Уилера, Ронни Коулмена (его невероятных размеров бицепсы до сих пор стоят у меня перед глазами). Сфотографировались с Моникой Брант («Мисс Фитнесс Олимпия» 1999 года). Между прочим, вблизи она понравилась нам даже больше, чем в журналах. На выставке было множество показательных выступлений: танцевальные шоу-программы, различные виды аэробики (в том числе новомодный «памп»). В общем, было очень интересно.

И, как всегда, самое приятное событие всех соревнований — заключительный банкет. Здесь все было здорово: фантастически красивый ресторан «Планета Голливуд», вкусный стол, ананасы, мороженное, полное отсутствие спиртного и множество красивых девушек со всей Европы.

Еще хочется рассказать о призах — тоже довольно приятной процедуре любых соревнований. Одним из спонсоров чемпионата была фирма « All Stars» и все участники получили в подарок коробку со спортивным питанием: две пачки протеина, две баночки энергетика, шейкер и несколько спортивных шоколадок. Так же все спортсменки получили по спортивной кофточке и декоративной тарелке с символикой чемпионата.

Да, в принципе организация соревнований неплохая. Но... Из аэропорта в гостинницу мы ехали на такси сами, и обратно после чемпионата таким же образом. И расплачиваться за такси пришлось Владимиру Ивановичу Дубинину. Расписание мероприятий менялось несколько раз в течение двух дней безо всяких дополнительных предупреждений. А в остальном все было замечательно! И мы вернулись из Германии в прекрасном настроении, с хорошими впечатлениями от чемпионата и от выставки FIBO-99, полные планов на будущее и с огромным желанием обязательно поехать на следующий чемпионат Европы. Я желаю всем участникам соревнований удачи и спортивных побед, а всем судьям хорошего настроения.

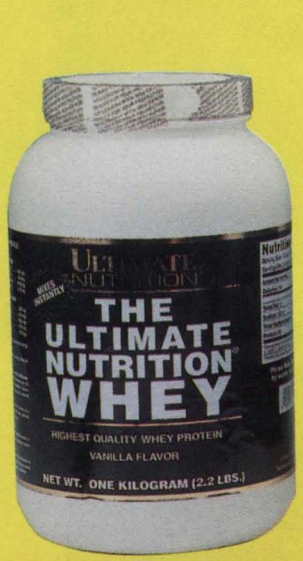
Маргарита АВТЮХОВИЧ, Нина АБРАМОВА

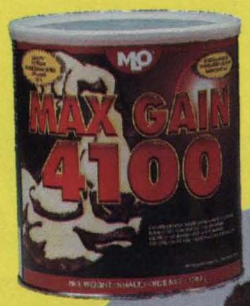


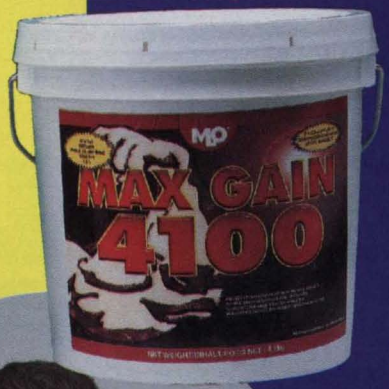
СЕКРЕТ СИЛЫ!

Александр Дунаев - Чемпион России в жиме лежа 96,97,98

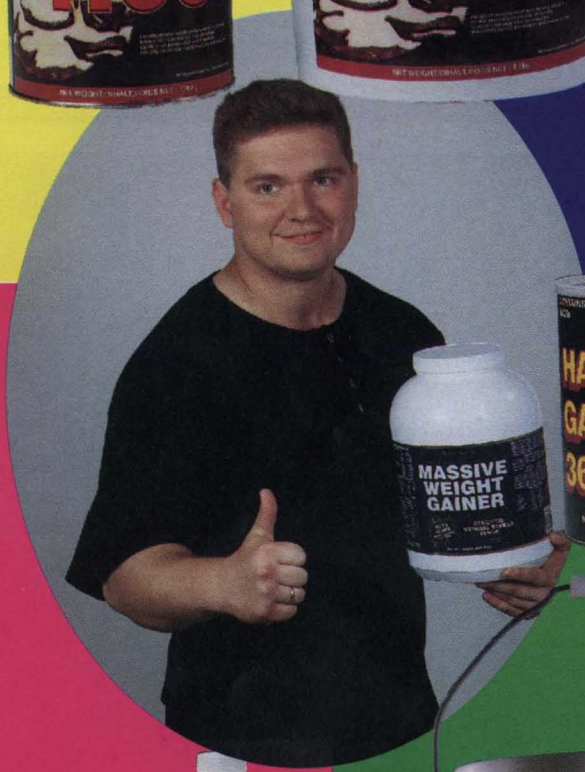
Вес: 96 кг. Жим лежа: 247.5 соревнованиях) 260 кг(на тренировке)

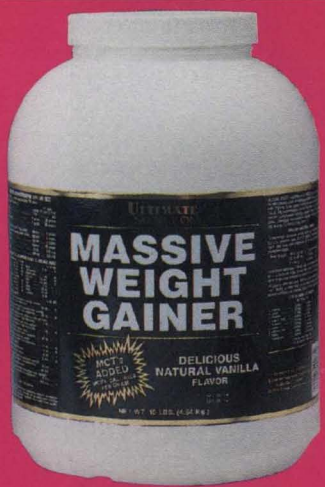


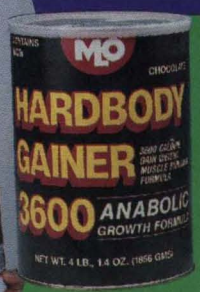




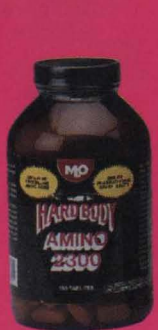




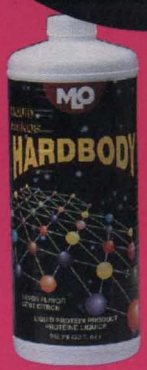


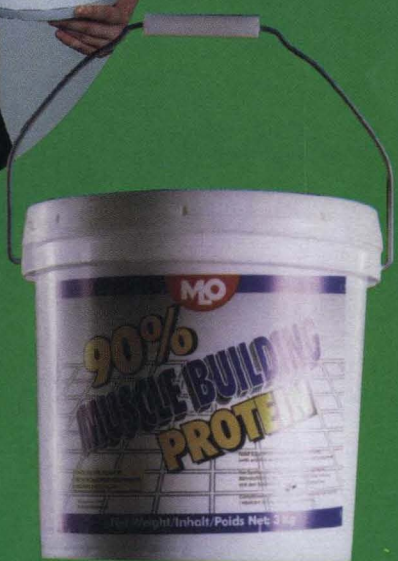












MLO - Я НА НЕМ ВЫРОС!

Оптовая и розничная продажа: Москва, Лялин пер., 7/2 (вход со двора, за булочной), ст.м. «Курская». Тел. 916-0456



Ирина КРАГ-ТИМГРЕН,
генеральный директор
сети спортивных клубов
«ПЛАНЕТА ФИТНЕС»

ГРАН-ПРИ «ЗВЕЗДА ПЛАНЕТЫ ФИТНЕС»

Олег ПЕРУНОВ фото Константина ОСЬМАКА

17 сентября в Государственном Киноконцертном Зале «Россия», что в Москве, под эгидой ФБФР прошел показательный турнир по бодибилдингу и фитнессу «Звезда Планеты Фитнес». К большому сожалению, на турнир не смог приехать ранее заявленный Винс Тейлор. Однако эту досадную «потерю» компенсировало присутствие множества именитых российских бодибилдеров. Турнир почтили присутствием – чемпион России и Санкт-Петербурга Павел Ершов, призер чемпионатов России и Мира Вячеслав Буренков, чемпион России и призер чемпионата Москвы Владимир Гречин, чемпион Москвы и России Юрий Мельников, чемпион Мира среди юниоров, чемпион Санкт-Петербурга и призер чемпионата России Александр Федоров, неоднократный чемпион России Борис Великоиваненко, призер чемпионата Москвы Дмитрий Голубочкин, неоднократный чемпион России, двукратный чемпион Европы Александр Вишневский, чемпион Санкт-Петербурга и чемпион России Владислав Астанин, призер чемпионата Москвы Олег Мокшанцев, чемпионы Москвы и России Олег Шпилиотов и Илья Горошко, неоднократный чемпион России Дмитрий Поляков, чемпион России среди юниоров Владислав Фатьянов, Владислав Наумов, а также несколько гостей – чемпионы Белоруссии Алексей Шабуня и Сергей Сивогривов. В качестве «особо вкусного дополнения» выступили звезды фитнесса и женского бодибилдинга – сильнейшая фитнессистка России и Санкт-



Александр ВИШНЕВСКИЙ

Петербурга Нина Абрамова, чемпионки России Лилия Осия, Ольга Касай и Маргарита Автюхович, чемпионка Москвы Марина Факторович, призерка чемпионата Санкт-Петербурга, финалистка чемпионата России Светлана Силакова и звезда женского бодибилдинга, неоднократная чемпионка Москвы и России, двукратная чемпионка Европы и чемпионка Мира в мастер-классе неувядающая Юлия Стефанович. Вел шоу бессменный ведущий множества отечественых турниров Александр Назаренко.

Праздник «силы и красоты» должен был начаться в шесть вечера, но до «часа икс» гостям соревнования скучать не пришлось. В фойе нструкторы «Планеты Фитнес» показывали свое мастерство, также в фойе была организована выставка, на которой были представлены различные фирмы, специализирующиеся на спортивном инвентаре, тренажерах, питании, множество людей толпилось около стендов с качковским журналами. Нас тоже не обошли вниманием – около стенда с журналами «AT&PC» и «Мир Силы» толпилось столько народу, что мне пришлось приложить значительные усилия, дабы пробиться к прилавку. Тем более – все наши журналы раздавались бесплатно, а как вы сами знаете – если халява, то... Удивило большое количество женщин, которые подходили к стенду и интересовались нашими журналами.

А в это время на втором этаже проходили различные лекции и семинары, которые проводили Леонид Остапенко, Владимир Дубинин, Марианна Масленникова. Там тоже, как говориться, яблоку негде было упасть.

Шоу предваряли речи президента ФБФР Владимира Ивановича Дубинина и генерального директора сети спортивных клубов компании «Планета Фитнес» Ирины Краг-Тимгрен.

Первый раунд – сравнение пропорций. Сразу выделились фавориты – это Александр Вишневский, Борис Великоиваненко, Юрий Мельников. Эти спортсмены показали хорошие пропорции, приличный рельеф и неплохую проработку мышц. Чего нельзя сказать о других, видимо они не стали форсировать подготовку к этому турниру, из-за приближающегося чемпионата Москвы, а затем и России. Коротко расскажем о спортсменах...

Павел Ершов поразил аудиторию огромными руками и икрами, но общее впечатление портили не очень хорошие пропорции, некоторая гладкость спины и недостаток рельефа. Вячеслав Буренков не продемонстрировал тот рельеф,

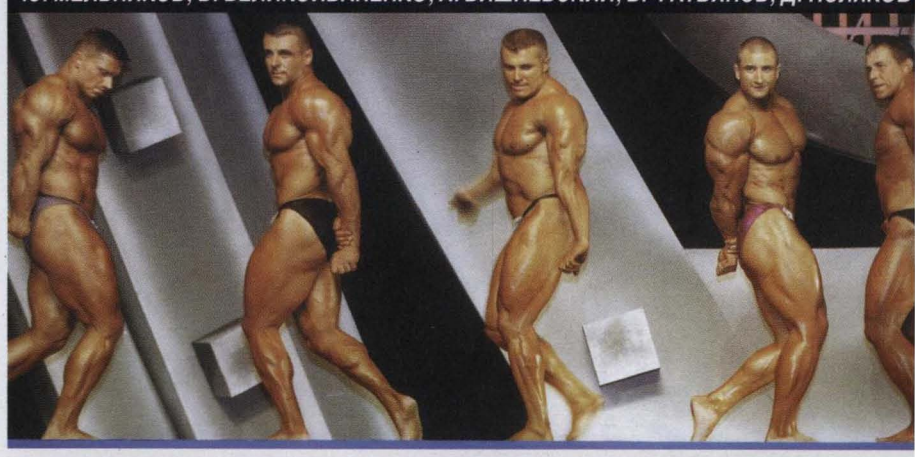
П. ЕРШОВ, Ю. МЕЛЬНИКОВ, Б. ВЕЛИКОИВАНЕНКО, А. ВИШНЕВСКИЙ



Б. ВЕЛИКОИВАНЕНКО, А. ВИШНЕВСКИЙ, В. ФАТЬЯНОВ, Д. ПОЛЯКО



Ю. МЕЛЬНИКОВ, Б. ВЕЛИКОИВАНЕНКО, А. ВИШНЕВСКИЙ, В. ФАТЬЯНОВ, Д. ПОЛЯКОВ



Ю. МЕЛЬНИКОВ, Б. ВЕЛИКОИВАНЕНКО, А. ВИШНЕВСКИЙ, В. ФАТЬЯНОВ





Марина ФАКТОРОВИЧ, Нина АБРАМОВА, Светлана СИЛАКОВА

который принес ему второе место на «России» и «Мире», поэтому смотрелся не очень впечатляюще. Юрий Мельников показал очень приличную массу и достойный рельеф, единственное, что его подводило, так это ноги, которые смотрелись слегка «залитыми». В отличие от него, спина, руки, плечи и ноги Бориса Великоиваненко выглядели отменно и просто шокировали неискушенных в своем большинстве зрителей, да, что и говорить – Борис в этот вечер был в очень приличной форме. Но когда на сцену вышел великолепный Александр Вишневский зрительный зал просто «взорвался». Проработка, качество и глубина мышц вызывала восхищение, а произвольная программа – овацию. К тому же, после окончания обязательных выступлений, «Вишня» решил показать зрителям своего знаменитого «робота», тут уж зрительный зал не смолкал ни на минуту. Плюс к этому Александр Вишневский вместе с Юлией Стефанович произвели настоящий фурор, выступая вдвоем. Оригинальная программа Владислава Фатьянова прошла под музыку группы «Руки вверх» и очень понравилась зрителям. Неувядающий Дмитрий Поляков продемонстрировал просто классный рельеф, а его руки смотрелись впечатляюще.

Затем наступил черед женщин. Выступавшая первой Марина Факторович показала ту самую программу, которая позволила ей выиграть чемпионат Москвы. Очень понравилось зрителям выступление Лилии Осии и Нины Абрамовой. Да и все выступавшие в этот вечер женщины выше всяких похвал. В очень оригинальных костюмах вышли Маргарита Автюхович и Лилия Осия. Единственная представительница женского бодибилдинга Юля Стефанович была как всегда «на высоте» – чудесные линии тела, в меру развитая «масса», а какая пластика движений!

В перерывах между выступлениями спортсменов зрителей радовали своим мастерством неоднократные чемпионы Мира по спортивной акробатике, а инструкторы «Планеты Фитнес» Антон Тарасенко и Валя Угрюмова показали новую разновидность аэробики, под названием «Тайбо» – очень впечатляет.

Но вернемся к соревнованию. После всех сравнений на сцену была вызвана финальная шестерка: Александр Вишневский, Борис Великоиваненко, Юрий Мельников, Дмитрий Поляков, Павел Ершов и Владислав Фатьянов. Зрители активно поддерживали москвича Юрия Мельникова, однако было видно, что он немного проигрывает калининградцу Великоиваненко и питерцу Вишневскому. В раунде свободного позирования атлеты решили доставить зрителям еще больше удовольствия и, спрыгнув со подиума, подошли к краю сцены, дабы публика могла поближе рассмотреть их прекрасные тела.

Наступил тот волнущий миг, когда ведущий соревнований Александр Назаренко назвал имена победителей: 6 место – Павел Ершов. Трудно было сказать, насколько его огорчила невысокая оценка, но выглядел он слегка разочарованным. 5 место – Дмитрий Поляков. Он не затерялся на фоне более массивных атлетов, поэтому его выступление можно считать достойным. 4 место – Владислав Фатьянов. Думаю, что это несомненная удача этого спортсмена. 3 место – Юрий Мельников. Жаль, все зрители очень болели за своего земляка. Перед тем, как объявить второе место, Александр Назаренко заставил публику и атлетов немного поволноваться перед объявлением победителя. Итак, 2 место – занял Борис Великоиваненко. А «Звездой Планеты Фитнес», как вы уже могли догадаться, стал Александр Вишневский. Зрители восторженно приветствовали его победу.

К сожалению, все хорошее не вечно и праздник «Планеты Фитнес» подошел к концу. Надеюсь, что в следующем году «Звезда Планеты Фитнес» взойдет опять и засияет на спортивном небосклоне.

Остается добавить, что призовой фонд турнира составил почти 15000 долларов, что по сегодняшним меркам совсем не плохо. А сами спортсмены получили от 400 до 600 долларов, не считая призов и подарков.

Юрий МЕЛЬНИКОВ



Борис ВЕЛИКОИВАНЕНКО

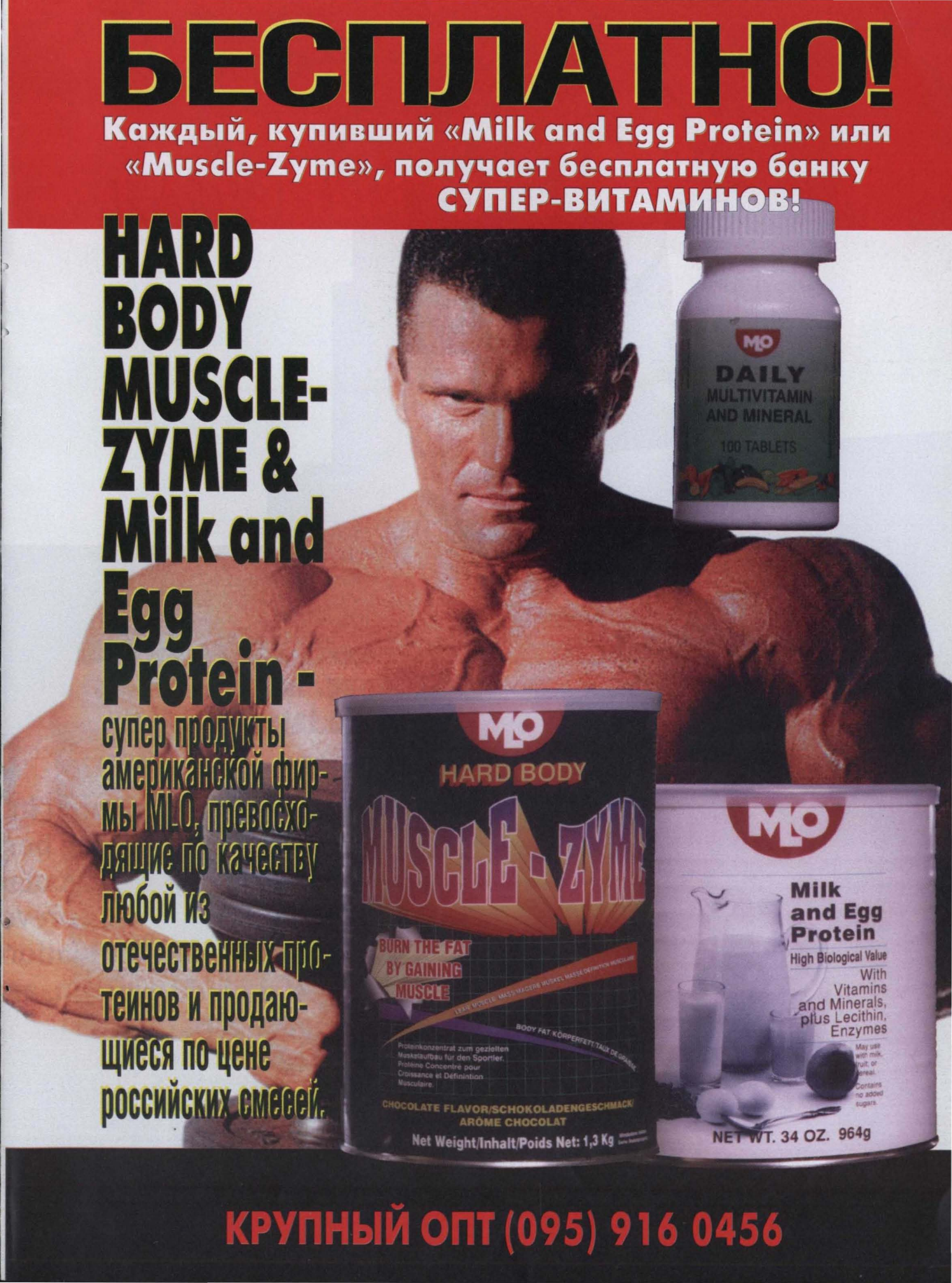


БЕСПЛАТНО!

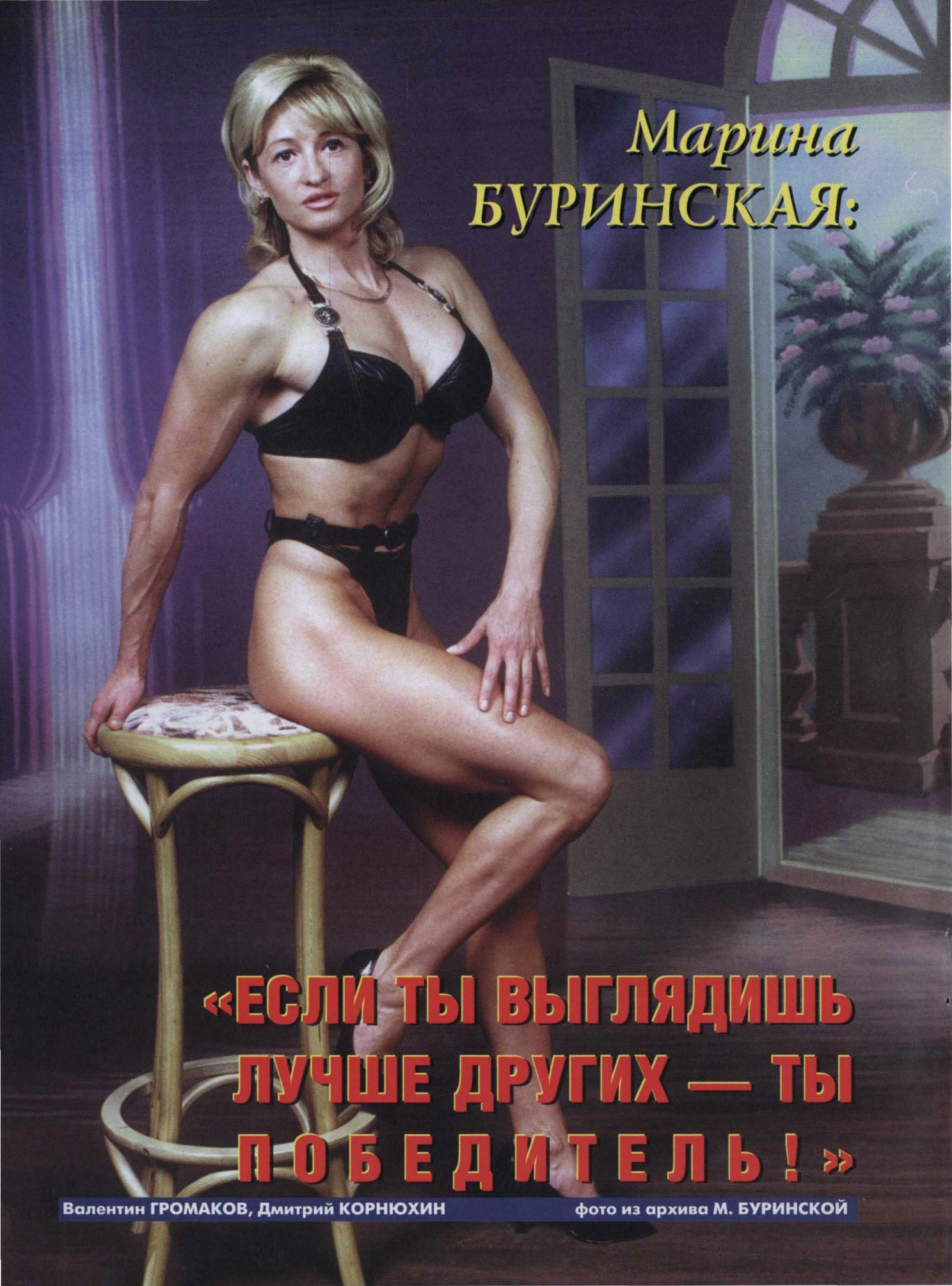
Каждый, купивший «Milk and Egg Protein» или «Muscle-Zyme», получает бесплатную банку СУПЕР-ВИТАМИНОВ!

HARD BODY MUSCLE-ZYME & Milk and Egg Protein -

супер продукты американской фирмы MLO, превосходящие по качеству любой из отечественных протеинов и продающиеся по цене российских смесей.



КРУПНЫЙ ОПТ (095) 916 0456



Марина БУРИНСКАЯ:

«ЕСЛИ ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ ЛУЧШЕ ДРУГИХ — ТЫ ПОБЕДИТЕЛЬ!»

Валентин ГРОМАКОВ, Дмитрий КОРНЮХИН

фото из архива М. БУРИНСКОЙ

Наша сегодняшняя собеседница – Марина Буринская – личность необыкновенная. Она не просто обаятельная женщина, но и самая популярная и известная личность среди культуристов Латвии. Судите сами – многократная чемпионка Латвии по фитнессу, чемпионка многих международных турниров, плюс ко всему этому чемпионка Европы в парах. Кроме того, Марина владелица самого популярного в городе Даугавпилсе тренажёрного зала «Фитнесс-центр».

Ну а начнем мы наш разговор с экскурса в прошлое...

Марина Буринская: Родилась я 12 мая 1966 года в городе Фрунзе (теперь Бишкек – прим. AT&PC). Я была спортивным ребенком, занималась гимнастикой плаванием, легкой атлетикой. Это всё продолжалось до тех пор, пока в 1983 году, по окончанию школы, не переехала жить в Латвию, в город Даугавпилс, где устроилась работать на завод.

AT&PC: И как началась твоя спортивная карьера?

М.Б.: Сначала я жила в общежитии и по вечерам ходила заниматься популярной в то время аэробикой в спортивный комплекс. Там же находился тренажерный зал, в котором занимались культуристы. А зашла я туда – из любопытства, посмотреть, что же это за культуристы такие. В те далёкие времена с «железом» тренировались одни мужчины, и появление в зале женщины было в диковинку. Но мне тренировки понравились и я стала совмещать аэробику с тренировками в тренажерном зале.

AT&PC: Ну и бодибилдинг понравился больше?

М.Б.: Да. Начав заниматься со штангой и гантелями, я буквально сразу ощутила перемены, которые произошли с моим телом.

AT&PC: И насколько тебе удалось «поднять» мышечную массу трерируясь с «железом»?

М.Б.: К увеличению собственного веса я не стремилась. Он как был, так и остался где-то 50-52 килограмма. Но существенно уменьшилась жировая прослойка, стала тоньше талия, да и форма всего тела улучшилась – что не может не радовать. Да ещё появилась этакая лёгкость во всем теле, увеличилась работоспособность, и на всё окружающее я уже стала смотреть другими глазами.

AT&PC: Кто был твоим тренером в то время?

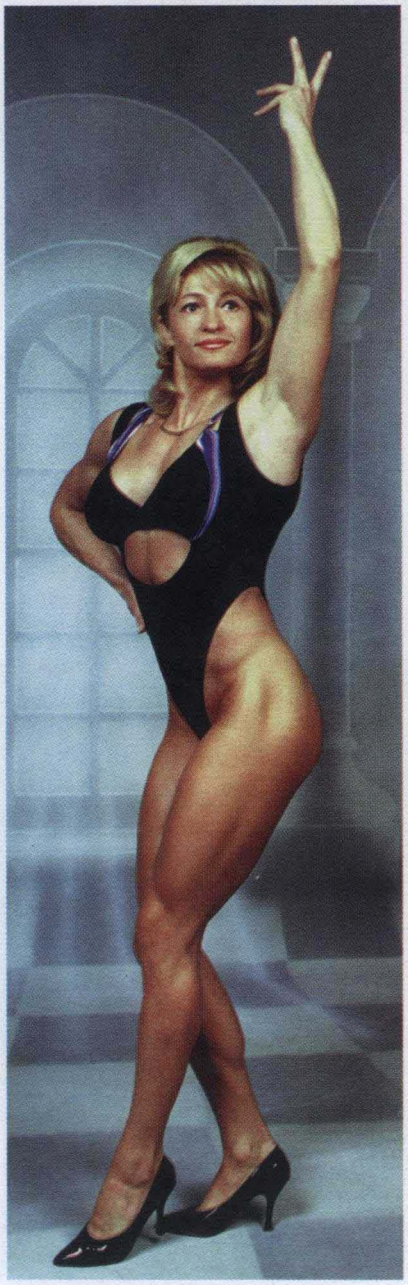
М.Б.: Григорий Куцын, в прошлом известный спортсмен в Латвии. Сейчас, к сожалению, ушедший с тренерской работы.

AT&PC: Расскажи о своём первом выступлении.

М.Б.: В 1996 году впервые в Латвии был проведён чемпионат республики по фитнесу. Никто толком не знал, что это такое, путали правила разных федераций... На соревнования собрались четыре участницы, волновались все ужасно. Это был мой первый выход на сцену. И, представьте моё удивление, когда мне удалось легко выиграть этот турнир.

AT&PC: Что же было дальше?

М.Б.: Дальше был первый выезд за рубеж на чемпионат Европы по версии IFBB – и ужасный провал... Ведь собственного опыта подготовки к соревнованиям такого ранга у меня не было и я стала слушать советы «доморощенных» специалистов, за что и, к моему большому сожалению, поплатилась. Не хочу сейчас вспоминать тот кошмарный чемпионат. Можно только сказать, что мой результат – лишь 15 место. К счастью, в это время меня заметил президент федерации NABBA Латвии Марис Швейдукс. Он мне объяснил мои ошибки в подготовке и порекомендовал обратится к одному из лучших тренеров Латвии – Анатолию Казусу. Он уже видел меня на сцене и сразу же согласился меня тренировать. Вся проблема состояла в том, что мы жили в разных городах – он в Риге, а я в Даугавпилсе. И вот почти целый год я постоянно ездила в Ригу на тренировки и консультации. Это было очень тяжело, но результат не заставил себя ждать – за всё это время я набрала довольно хорошую форму и, как итог, сумела попасть в финал Гран-при Кубка Мира-97, который проходил в Германии. Там же и состоялся мой переход в федерацию NABBA.



AT&PC: А почему ты выбрала именно эту федерацию?

М.Б.: Так получилось, что все спортсмены, которых тренировал Анатолий Казус, выступали по NABBA. И как раз в этот момент в федерацию NABBA Латвии перешли многие известные спортсмены, во главе с сильнейшим культуристом Айваром Высоцкисом.

AT&PC: В отличие от правил IFBB в NABBA несколько другие критерии оценки спортсмена, ведь так?

М.Б.: Да, в NABBA главный критерий оценки – внешний вид. Хотя я легко сожусь в шпагаты, кручу «колёса» и выполняю сальто, но всё-таки моя произвольная программа несколько не дотягивает до уровня выступлений сильнейших спортсменок IFBB, которые в прошлом, в основном, бывшие гимнастки и акробатки национального и мирового уровня. В NABBA всё по другому. Если ты выглядешь лучше других – ты победитель. Хотя буквально в прошлом году я ещё раз выступала на турнире по версии IFBB «Muscle-mania» в Лондоне, которое проводила «American Sport Network» и в финале, обойдя представительниц Канады и Швейцарии заняла четвертое место, проиграв произвольную программу спортсменкам Австрии и Англии (опять же гимнасткам).

AT&PC: В прошлом году были ли у тебя успехи?

М.Б.: Да, в прошлом году я выиграла чемпионаты Латвии по обеим версиям, после чего заняла первое место на чемпионате Литвы и на турнире «Янтарный приз», который ежегодно проводят наши литовские соседи. Ну и после всего этого на чемпионате Европы, который проходил в городе Паланга (что в Литве – прим. AT&PC) я стала первой в Латвии чемпионкой Европы, выиграв категорию «физический класс».

AT&PC: Хорошо, оставим немного в стороне тему спорта. И поговорим на свободные темы. Так что первый вопрос такой – как ты проводишь своё свобод-





ное время, чем увлекаешься?

М.Б.: Почти всё свободное время у меня занимает работа.

AT&PC: Какая же?

М.Б.: У меня есть собственная фирма с довольно широким спектром деятельности.

AT&PC: Если это не коммерческая тайна, то чем она занимается?

М.Б.: Да нет, не тайна. Это магазины, кафе, пивбары, автомобильная стоянка, продовольственный рынок и тренажерный зал.

AT&PC: Ого! И как на всё это у тебя хватает времени?

М.Б.: Я считаю, что нужно просто правильно планировать свой распорядок дня. Вот и всё. Ну, а занятия спортом не только не мешают работе, но и наоборот, помогают в ней.

AT&PC: И в конце традиционный вопрос — твои планы на будущее?

М.Б.: Основные соревнования — это чемпионат Европы в Греции и чемпионат Мира в Австрии, к которым я уже начала готовиться.

AT&PC: Ну что же — удачи!

М.Б.: Спасибо.

Прим. ред.

К моменту выхода статьи стало известно, что Марина попала в финальную шестерку чемпионата мира. А по свидетельству сотрудника журнала семья Буринских поменяла машину «BMW» на роскошный Мерседес. А к магазинам и рынку прибавился салон красоты с массажным кабинетом и парикмахерская. А еще Марину включили в контрольно-ревизионную комиссию вновь созданной федерации IFA (Международная Ассоциация Фитнесса). Остается загадкой, как в этой обаятельной, хрупкой женщине «уместилась» «комсомолка, спортсменка и просто красавица!» Не иначе, как благодаря фитнессу?!



МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР «АТЛЕТИЧЕСКОГО СОЮЗА» NABBA РОССИИ

ПРИГЛАШАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ БОДИБИЛДИНГОМ.
НАШ 33-Х ЛЕТНИЙ ОПЫТ - ГАРАНТИЯ ВАШИХ УСПЕХОВ.

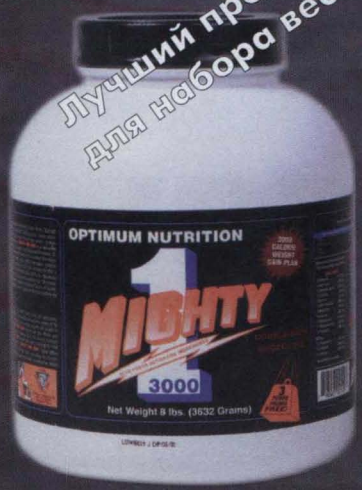
АТЛЕТИЧЕСКИЙ СОЮЗ
NABBA
РОССИИ

МЫ ПРОДАЕМ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ФИРМЫ ADM И МНОГИХ ДРУГИХ ФИРМ. ТАКЖЕ ИМЕЮТСЯ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЗАЛОВ, ШТАНГИ, ГАНТЕЛИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

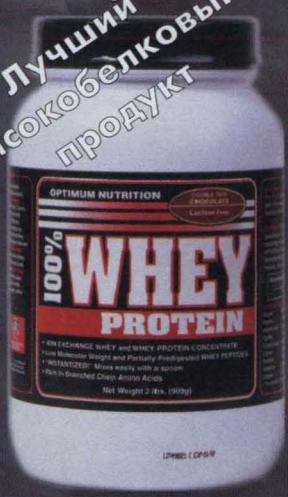
м. Аэропорт, ул. Острякова, д.6, стр.2
т. (095)563-3327

БЫТЬ №1

Лучший продукт для набора веса!



Лучший высокобелковый продукт





Приседания:400 кг
Жим лежа: 250 кг
Тяга: 370 кг

Вес: 145 кг
Бицепс: 57 см
Грудь: 150 см

Юрий Фомин: «Секрет моей силы – «Optimum Nutrition»

Чемпион России'98 по пауэрлифтингу.
Абсолютный чемпион Москвы '97-'98 гг.



Лучший продукт для массы и силы



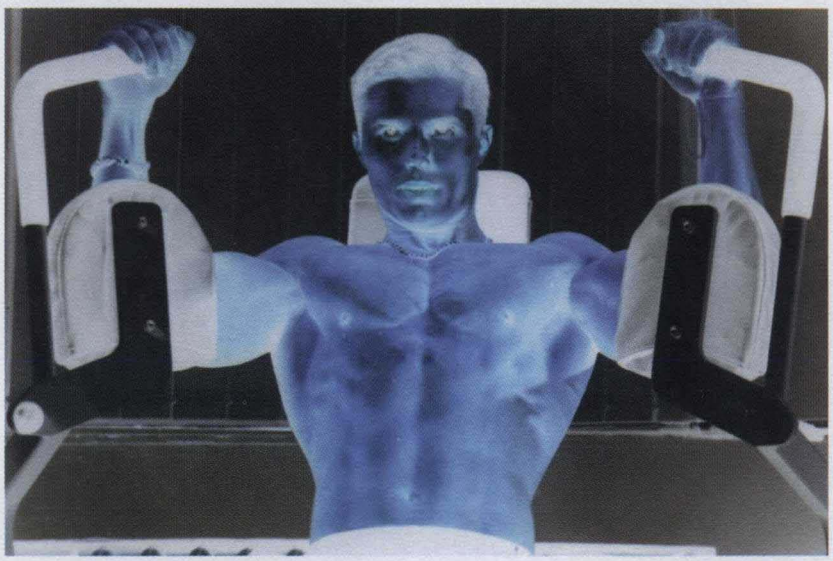
Все виды аминокислот: таблетки, капсулы, жидкие

ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ!

Оптовая и розничная продажа: Москва, Лялин пер., 7/2 (вход со двора, за булочной), ст.м. «Курская». Тел. 916-0456
Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 52. Тел. (812)234-5476

КАЧАТЬСЯ, КАЧАТЬСЯ И ЕЩЁ РАЗ КАЧАТЬСЯ!

Владимир НАУМОВ



Сразу оговорюсь, что статья расчитана на тех, кто абсолютно уверен, что в жизни вообще и в бодибилдинге в частности, рассчитывать нужно лишь на свои силы. Любителей «чудотворных» таблеток разного рода, надеющихся, что при полной вашей пассивности они в состоянии сделать из вас мужика с рекламного проспекта, прошу незамедлительно перелистнуть страницу – всё написанное ниже не для вас.

Со всей уверенностью утверждаю, что мотивация в бодибилдинге – это непререкаемая основа всех успехов, без которой невозможно добиться даже маломальского результата. Смекнули? Если стало интересно, то дочитайте до конца, обещаю, что не будет никаких «замороченных» психологических терминов, так как уверен (думаю и вы тоже), что простым вещам должно быть простое объяснение.

Итак, чтобы выработать в себе стойкое желание снова и снова приходить в тренажёрный зал, нужно определиться с первичными целями и мотивами, приведшими вас к «железу». Среди нижеперечисленных основных из них выберете те, что подходят именно вам, и мысленно пронумеруйте их по степени важности (будьте откровенны сами с собой!):

1. Стать здоровым (исправить осанку, подлечить сердечно-сосудистую систему, восстановиться после травмы и т.д.).

2. Стать сильным и огромным (чтобы все дрожали – чтобы уважали).

3. Стать красивым (да так, чтобы всех девушек, увидевших вас на пляже, охватывал сексуальный мандраж).

4. Добиться спортивных успехов (принять участие в соревнованиях по бодибилдингу или иному виду спорта, где нужна сила и мышечная масса).

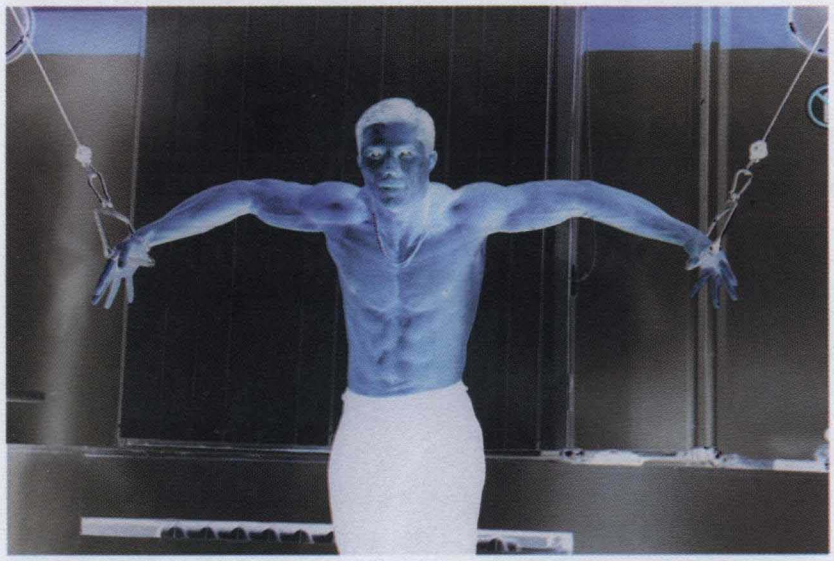
Это только самые основные мотивы, но уверен, что большинство из вас признали их за свои. Не знаю как вас, а меня привело в тренажерный зал именно сочетание вышеперечисленных стремлений, а не какое-то отдельное из них. Если и у вас подобная ситуация, то смело можно констатировать, что вы нуждаетесь в повышении самооценки, а бодибилдинг в этом отношении как раз «то, что доктор прописал».

Каждый выбрал для себя приоритетную цель, поэтому начнем по порядку:

Стать здоровым. Похвально, что вы задумываетесь о своем здоровье ещё до того, как с ним появились проблемы, хуже, если вы начнете заниматься бодибилдингом, дабы победить тяжелый недуг. Но так или иначе вы молодец, так как выбрали самую неяркую, но одновременно, наиболее сильную цель из всех предложенных. Изучите свой организм досконально, не поленитесь прочесть научно-популярные статьи о питании и медицине. Проанализируйте те объективные и субъективные факторы, по которым можно судить о состоянии вашего здоровья, и на регулярном обследовании у участкового врача (не реже, чем раз в год) сообщите ему, какие анализы и для чего вы хотите сдать. То-то он удивится! Вряд ли у вас будут проблемы с мотивацией, так как после того, как вы изучите свой организм, то наверняка поймете, что есть огромное количество болезней, которые можно искоренить путем проведения активных тренировок с отягощениями. Но помните, что бодибилдинг подобен скальпелю хирурга – в умелой руке он творит чудеса, а в руке глупого и самоуверенного недотепы способен наделать бед. Читайте культуристические журналы, не брезгйте и иными, короче, думайте!

Стать сильным. Сильным как штангист Андрей Чемеркин, который способен поднять над собой вес, равный массе пяти взрослых мужчин? И выглядеть хотите так же, как он? Если вы готовы заранее отказаться от стероидного допинга и довольствоваться меньшими достижениями, то примите совет: не бросайте навсегда культуризм, когда

несколько месяцев подряд не можете покорить штангу, которая тяжелее обычной для вас всего на несколько килограммов. Именно застой в наборе силы и массы является отличной проверкой ваших личностных качеств и силы мотивации. Измените питание, время отдыха, перейдите в другой зал, варьируйте схему тренировок, если верите в Бога, то молитесь перед каждой тренировкой — и увидите застой будет преодолён. Пусть заскрепят зубами те, кто не знает способа постоянно прогрессировать, вы будете делать это всем наперекор! Потому, что тот, кто хочет — ищет



возможности, тот, кто не хочет — ищет оправдания. Нужно ставить реальные цели для достижения своих силовых результатов и постоянно стимулировать каждый шаг по ступеням своего успеха. Попробуйте тренироваться вместе с кем-то, кто имеет такие же показатели, как и у вас, но продолжает прогрессировать. Кроме того, что он может помочь советом, положительное действие окажет и сама атмосфера соперничества.

Стать красивым. Уверен, что у вас есть реальный или собирательный образ — идеал для подражания. Если вы уверены, что должны выглядеть «тютелька в тютельку», как Шварценеггер или Ван Дамм, то скорее всего ваши усилия обречены на провал (если ваш идол не собственный брат-близнец). Зачем выглядеть в точности как кто-то. Вы сами можете стать ничуть не хуже, оставаясь непохожим ни на кого. С того момента, как вы почувствуете, что тело наливается истинной могучей грацией и красотой, вас уже из зала за уши не вытянешь! Но только после реальных успехов придёт осознание, что восхищаться кем-то — это одно, а срисовывать своё тело с кого-то, кто даже не похож на тебя по росту и пропорциям — это другое.

Временами прогресс будет замедляться или вовсе останавливаться, а часто жизненные перипетии заставят вас растерять всю ту гордость, которую вы накачали долгими месяцами и даже годами. Не падайте духом! Мышцы устроены так, что восстановить их гораздо проще, чем накачать впервые. Несколько месяцев упорного труда — и вы станете ещё лучше, чем были когда-то.

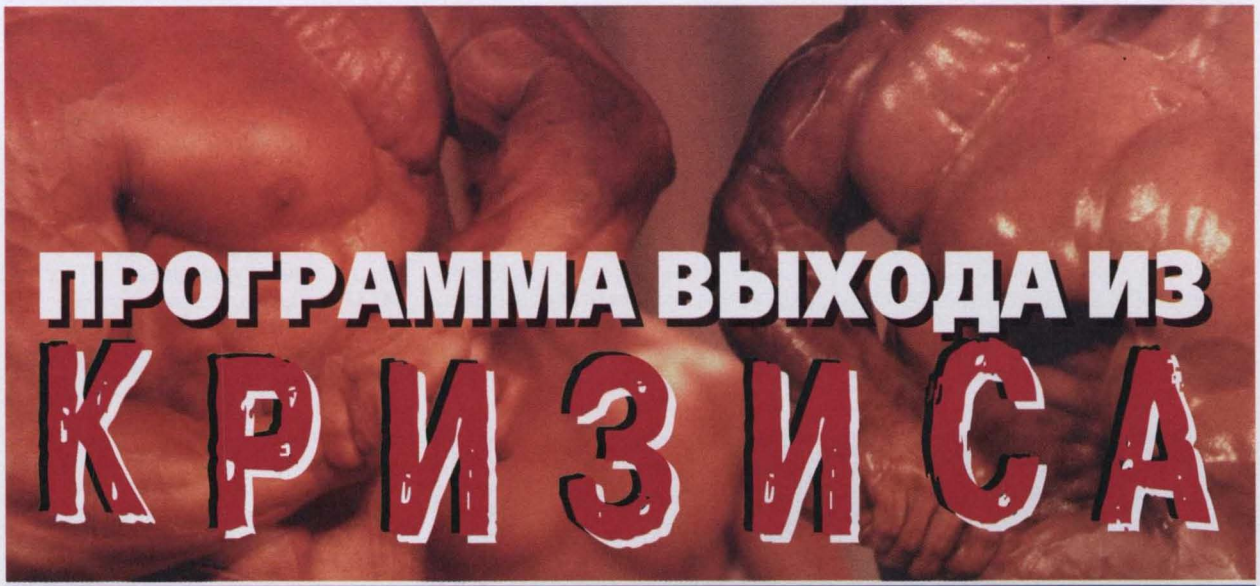
Научите близких замечать ваши успехи — и каждый раз, когда они будут это делать, внутренняя пружина мотивации вновь и вновь станет заводиться на подсознательном уровне.

Добиться спортивных успехов. Хотите соревноваться? Сначала разберитесь, что это вам даст, потом найдите тех, кто уже соревнуется, и расспросите их подробно о допингах, травмах, судьях, семейных проблемах и т.д. Если и после этого захотелось, то ваша мотивация настолько сильна, что не нуждается в стимуляции.

Человек устроен так, что не может постоянно топать по одной дорожке — даже те из нас, кто обожает лето, в жаркий июльский полдень готовы оказаться где-нибудь среди снегов. Поэтому регулярно, скажем раз в 6-7 недель, нужно устраивать себе небольшую передышку и подумать о чём-то другом, кроме бодибилдинга. За это время окончательно восстановится тело и нервная система, а ноги сами понесут вас обратно к штангам и гантелям.

Запомните главное: в бодибилдинге, как и в школе, главный урок — это перемена. Поэтому регулярно меняйте не только тренировочные комплексы, но и цели. Сначала увеличивайте силу: думайте лишь о том, чтобы на следующей тренировке поднять вес больше, чем на предыдущей (***с этим надо быть поосторожней, а то последствия могут быть самые плачевные — прим. AT&PC***). Забудьте обо всём: «массу», замеры, взвешивания и отражение в зеркале. Поднять вес! Как только это лабуда поперёк горла встала — займитесь «массой». При правильном организованном питании и тренировках она попрёт, ведь предыдущая силовая подготовка (если вы не халтурили) уплотнила мышечные волокна и заложила серьёзную базу. С того момента, как в одежде вы начали нравиться себе больше, чем без оной, а в зал снова не тянет, отдохните как «человек» и приступите к работе над качеством. Крутанёте эти циклы один за другим и поймёте, почему многие качки расстраиваются из-за того, что в году лишь 365 дней.

Никогда не забывайте, что терпение и труд всё перетрут. Не столь важно, какая цель привела вас в бодибилдинг, важно, что, добиваясь полноценного развития, с его помощью вы единственной стрелой поразите одновременно все цели, в том числе и многие из тех, что не рассмотрены в этой статье. Через какое-то время те из вас, кто сможет победить свои сомнения и нерешительность, будут смеятся в лицо тем парням, которые уверены, что бодибилдинг без стероидов, что вишня без косточки. Что же, он и вправду невозможен без стероидов для престарелых развалин фармакологического спорта, вроде... сами знаете кого (а не знаете, так выберите любого из «радующих глаз» фотографий нынешних чемпионов IFBB). Но ведь всегда можно стать подобным великолепным Френку Зейну и Франциску Бенфато. Держитесь подальше от тех, кто постоянно ноет о том, что то у него не так, да это не эдак (их ещё легко идентифицировать по отсутствию прогресса, но присутствию радости от созерцания неудач окружающих). Они мало знают о жизни вообще и бодибилдинге тоже, но достаточно сильны, чтобы поселить в вас мысль, что всё, к чему вы стремитесь, — это недостижимые воздушные замки. Бегом от таких приятелей! Никогда, даже во сне не теряйте веру в себя!

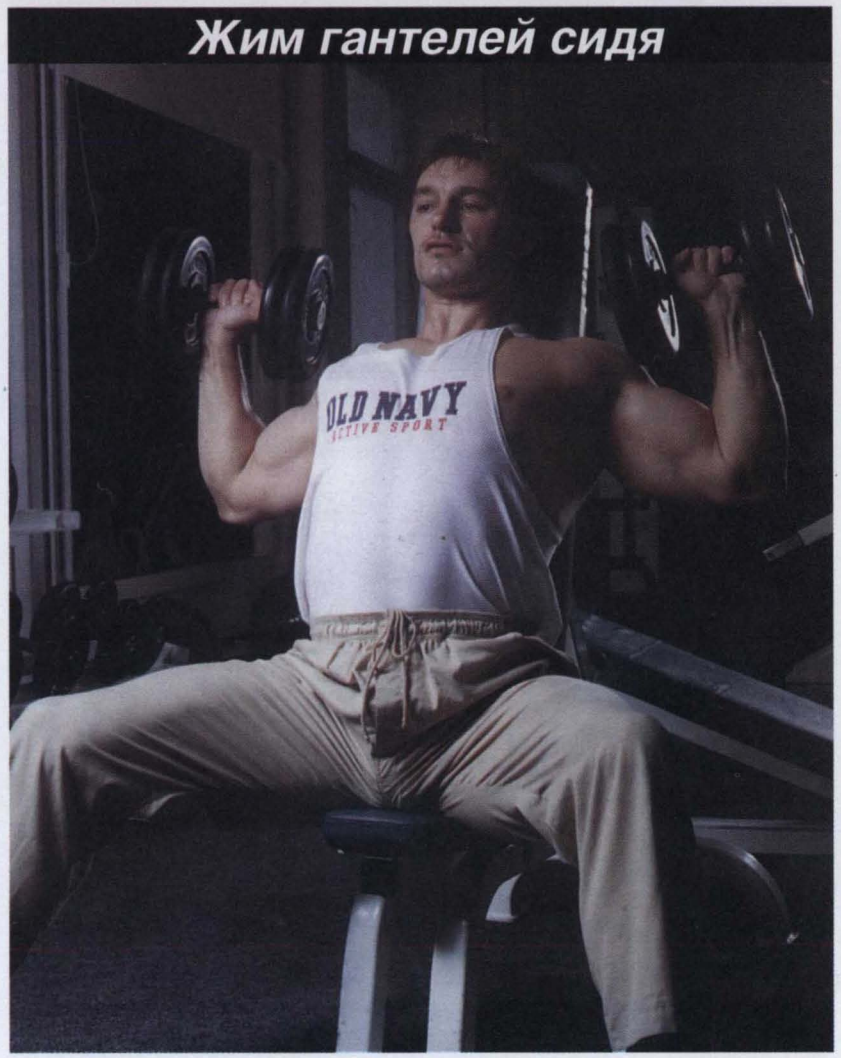


ПРОГРАММА ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСА

чемпион России по версии RABBA Андрей БАСОВ фото Константина ОСЬМАКА

Любой человек, который начал занятия с отягощениями, желает достичь какого-то результата. Причем он хочет, чтобы набор массы или, наоборот, потеря жировой ткани продолжалась постоянно. К большому сожалению этого не происходит. А так как набор мышечной массы – это мечта всех культуристов, поговорим о этой теме поподробнее.

Представим себе человека, который первый раз пришел в тренажерный зал. Он взял в руки штангу, начал заниматься бодибилдингом и результаты пошли. Организм поначалу реагирует на все, что угодно. В разумных пределах он будет расти от любой тренировки. Этот рост будет продолжаться до тех пор, пока тренирующийся не «въедет» в свой первый серьезный застой. Этот момент будет присутствовать всегда, раньше или позже человек вдруг поймет, что та программа, по которой он занимался, перестала работать, что вес его вот уже несколько месяцев не меняется. И вот начинаются судорожные поиски новых чудодейственных добавок и чемпионских методик... Результат не проявляется никак, а наш герой потихоньку загоняет себя все в больший и больший застой. Какой отсюда выход? Ответ прост до банальности – тренироваться... меньше! Вы должны сократить частоту тренировок. Многие культуристы, попав в застой, приходят к одному, весьма испытанному средству – к стероидам. Да, происходит резкий всплеск силы и мышечной массы, но... до определенного придела. И на стероидах вы снова попадаете в застой. С этого мо-



День 1

Грудные мышцы — жим лежа
разминочный подход — 2 сета по 12 повторений
рабочие подходы — 8, 6, 4, 2
добивающий поход — (суперсет) выполняется с весом, позволяющим сделать от 6 до 12 повторений + разводка гантелей на наклонной скамье с весом позволяющим выполнить от 8 до 12 повторений

Плечи — жим гантелей сидя
разминочный подход — 2 сета по 12 повторений
рабочие подходы — 8, 6, 4, 2
добивающий поход — (суперсет) выполняется с весом, позволяющим сделать от 6 до 12 повторений + махи гантелей стоя с весом позволяющим выполнить от 10 до 15 повторений

Трицепсы — французский жим
разминочный подход — 2 сета по 12 повторений
рабочие подходы — 8, 6, 4, 2
добивающий поход — (суперсет) выполняется с весом, позволяющим сделать от 6 до 12 повторений + тяга на блоке вниз с весом позволяющим выполнить от 10 до 15 повторений

Пресс — скручивания (кранчи)
рабочие подходы — 4 сета по 50 повторений или до состояния жжения



Жим штанги лежа



«Французский» жим

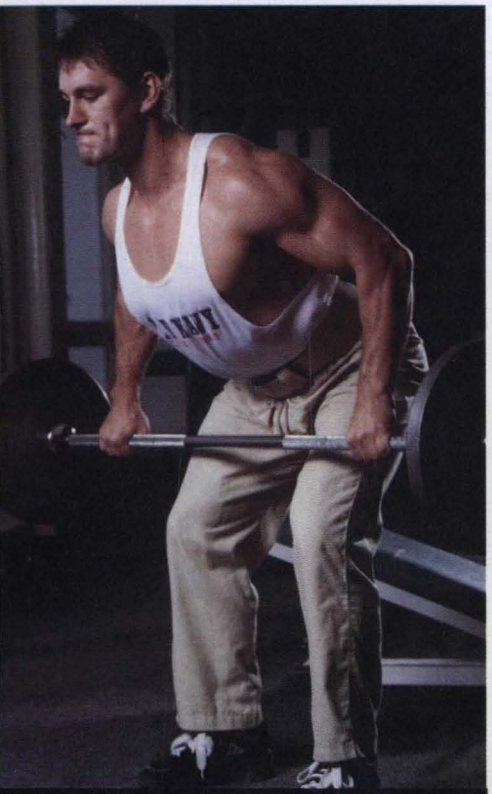
мента у вас два пути — либо вы увеличиваете «дозу» (которую нельзя увеличивать до бесконечности), либо ищете выход в изменении методики тренинга.

Так что исходное утверждение, от которого мы будем отталкиваться — это уменьшение частоты тренировок. При этом интенсивность и тяжесть тренинга возрастут. Ваши рабочие веса вырастут за счет того, что вы увеличите отдых между тренировками и уменьшите количество упражнений.

Предлагаемая мной программа содержит оптимальный трехдневный тренировочный цикл, где в первый день вы прокачиваете грудь, плечи и трицепс. Затем идет день отдыха. Во второй день вы тренируете спину и бицепсы, день отдыха, а на третий день вы тренируете ноги и голень. После чего, вы можете сделать либо один, либо два дня отдыха. Используя эту программу, вы можете сократить свое пребывание в зале практически на 50%. Это даст вашему организму больше время на восстановление, которое очень важно. Далее я приведу свою программу, используя которую, вы можете добиться неплохих результатов. Все упражнения этой программы я подбирал для себя, однако вы можете использовать любое альтернативное упражнение подходящее для вас. Например, вместо жима штанги на наклонной скамье вы можете использовать жим гантелей и т.д.

Заранее предвосхищаю ваш вопрос — что лучше использовать тренажеры или свободные отягощения. Для этой программы — все равно, что вы будете использовать. Вы можете варьировать свободные отягощения и тренажеры, если у вас есть такая возможность.

При выходе из застоя наша задача — это увеличение мышечной массы, поэтому аэробные тренировки не являются обязательным компонентом данной программы. Более того, если вы не используете стероиды, то излишек аэробной нагрузки может привести к тому, что вы будете тратить слишком большое количество энергии и таким образом времени на восстановление вам хватать не будет, то есть данная программа в том виде, в котором представлена, работать не будет. Я считаю, что при разумной диете и жестких тренировках три раза в неделю, вы можете держать свой уровень подкожного жира на вполне приемлемом уровне. О рационе питания и использовании пищевых добавок, которые могут сделать эту программу еще более эффективной мы поговорим в следующей статье.



Тяга штанги в наклоне

День 2

Спина — тяга штанги в наклоне
разминочный подход — 2 сета по 12 повторений
рабочие подходы — 8, 6, 4, 2
добивающий поход — (суперсет) выполняется с весом, позволяющим сделать от 6 до 12 повторений + тяга за голову с весом позволяющим выполнить от 10 до 15 повторений

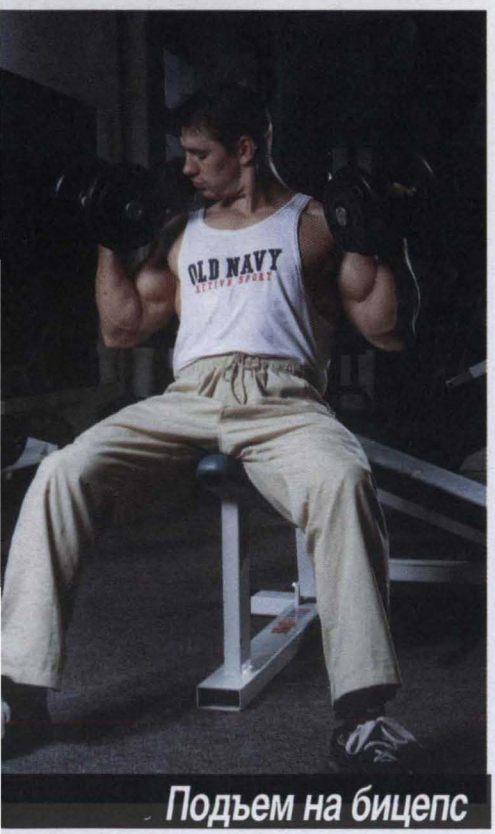
Бицепсы — сидя подъем двух гантелей одновременно
разминочный подход — 2 сета по 12 повторений
рабочие подходы — 8, 6, 4, 2
добивающий поход — (суперсет) выполняется с весом, позволяющим сделать от 6 до 12 повторений + подъем гантелей поочередно с весом позволяющим выполнить от 10 до 15 повторений

Голени — подъемы на носки
рабочие подходы — 4 сета от 20 до 30 повторений или до состояния жжения

День 3

Ноги — приседания или жим ногами в станке
разминочный подход — 2 сета по 12 повторений
рабочие подходы — 8, 6, 4, 2
добивающий поход — (суперсет) выполняется с весом, позволяющим сделать от 8 до 14 повторений + разгибание ног с весом позволяющим выполнить от 10 до 20 повторений

Пресс — скручивания (кранчи)
рабочие подходы — 4 сета по 50 повторений или до состояния жжения



Подъем на бицепс



Жим ногами в станке

MILK & EGG

ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ С САМЫМ ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА



Абсолютный чемпион России и Европы, Чемпион Мира, многократный призер «Mr. Universe» - Сергей Огородников



№1

ПРОТЕИН «MILK & EGG» - самая научная и полноценная из всех существующих протеиновых смесей с высоким содержанием белка. Она разработана для серьезных культуристов и участников соревнований. «MILK & EGG» составлен на основе самых качественных белков с показателем эффективности 2,5.

Продукт сертифицирован.

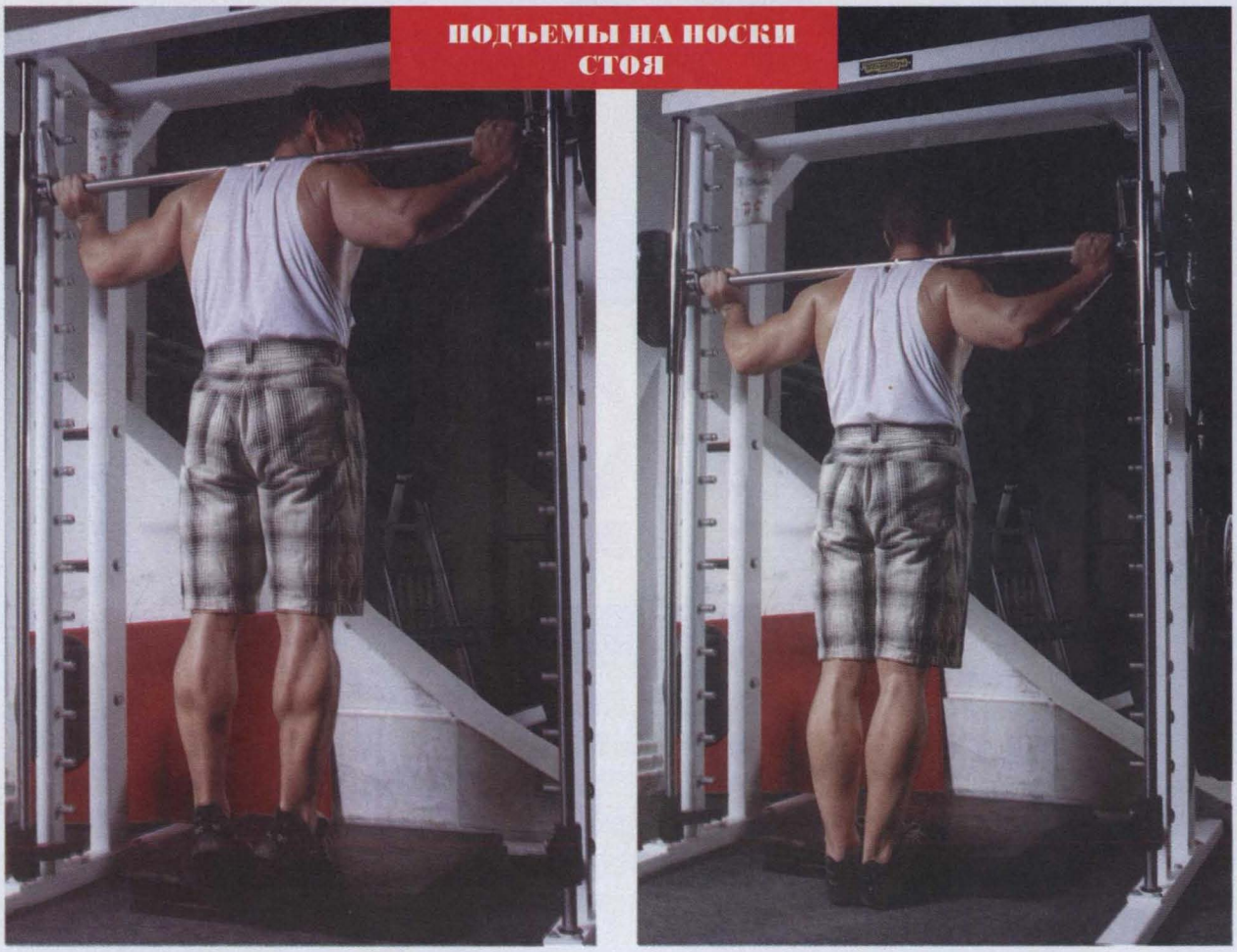
General Sport Nutrition
Сделано в С.Ш.А.

КАК ПЕРЕУПРЯМИТЬ ГОЛЕНЬ?

Олег КУЗНЕЦОВ фото Константина ОСЬМАКА

Если мы говорим о тренировке икр, то встречается очень много мнений по поводу их накачки. Кто-то говорит, что их можно тренировать на 20 повторений и нереальное количество подходов, а кто-то утверждает, что трех тяжелых подходов вполне достаточно. Возможно, я вас разочарую, если скажу, что все определяет генетика. Людям, у которых икры генетически предрасположены к росту, нарастить икры достаточно легко, вне зависимости от стиля тренировки. Напротив, если икры растут «туго», то приходится прикладывать массу усилий, изобретательности и терпения, чтобы добиться хоть какого-то результата. Метода тренировки икр, предлагаемая Андреем Басовым, не претендует на глобальность или на абсолютную истину, но тем не менее она достаточно эффективна, тем более, что результат говорит сам за себя. В соревновательной форме

ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СТОЯ



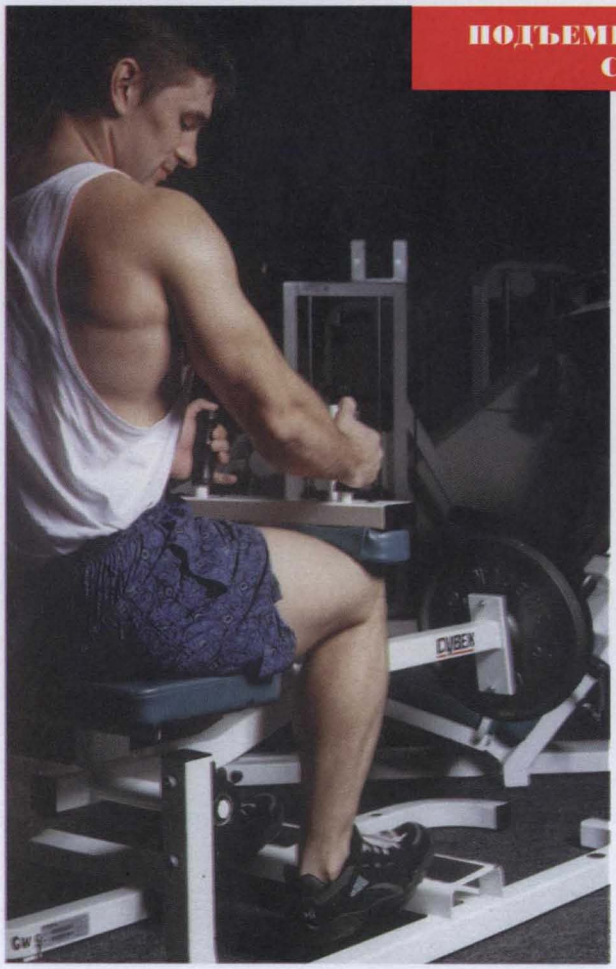
икры Андрея имели достаточно большой объем и доходили до 50 см. И даже сейчас, когда он прекратил выступления, его голень доходит до 48 сантиметров. Хотите добиться того же? Читайте, думайте, пробуйте... Слово – Андрею Басову.

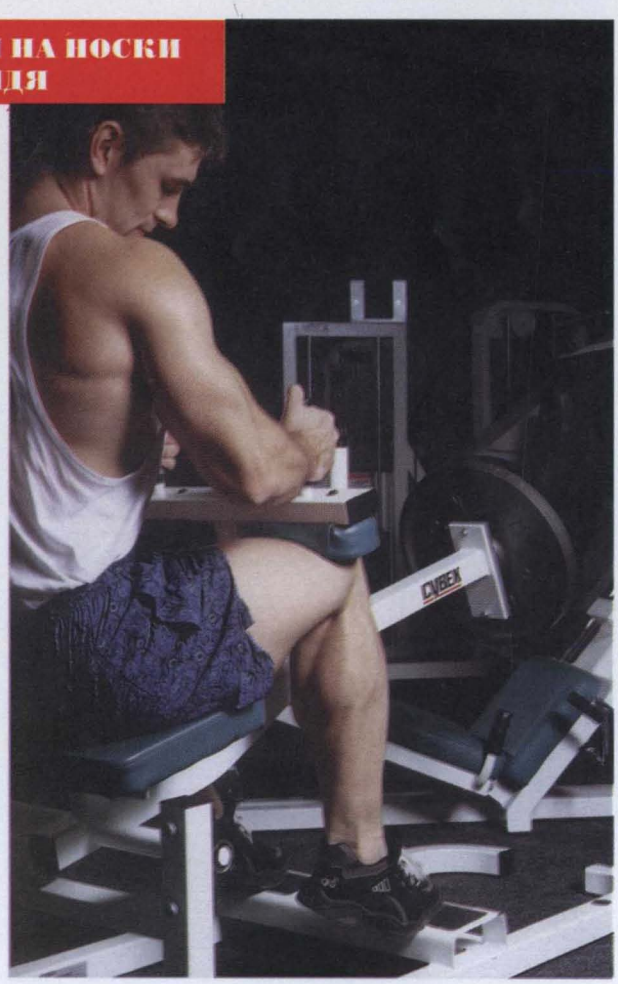
Сказать о том что икры у меня не были предрасположены к росту а были «трудными» мышцами, было бы неправдой. Но в один прекрасный момент я заметил, что икры, которые всегда были моей приоритетной мышцей, перестали расти. В 1997 году я спрогрессировал по максимуму – увеличились руки, грудь, спина, бедра тоже выросли, а икры как-то перестали «угрожающе» выглядеть, перестали доминировать над остальными мышцами. Я подумал, что нужно что-то сделать, чтобы вернуть необходимые пропорции. Отсюда и родился тот способ тренировки икр, который я хочу предложить вашему вниманию.

Тренировка состоит из двух частей. Одна – базовая тренировка, другая – «докачивающая». Эти тренировки нужно делать разделять во времени. Одну неделю выполняем базовые упражнения, другую – «докачивающие». Перерыв между двумя тренировками должен составлять 4-5 дней.

Базовая тренировка. Состоит из трех-четырех упражнений. Обычно я делаю подъемы на носки стоя со штангой (можно делать в машине Смита, в специализированном тренажере или со свободным весом). Это упражнение выполняется в медленном темпе, стоя носками на небольшом возвышении, для увеличения амплитуды движения и лучше растянуть мышцу. Возвышение должно быть таким, чтобы при полностью растянутой голени пятка не доставала до пола. Амплитуда движения должна быть максимальной. Я бы порекомендовал вам делать 4 подхода с увеличением веса и снижением количества повторений с 25 до 12. В последнем подходе, когда вес уже достаточно большой (в моем случае он составляет порядка 250 кг) – сделав 7-8 повторений, стоит сделать несколько частичных повторений для того, чтобы почувствовать жжение в мышце. Порядка 8 частичных повторений дадут вам большую «закачанность» мышц. Затем я предпочитаю выполнять упражнение под специфическим названием «осел». Я проделывал это упражнение с одним партнером, редко с двумя. Вам же рекомендую не наваливать себе на спину много людей, а ограничиться одним человеком. Делается 3-4 подхода по 15 повторений. В последнем подходе опять же допускаются частичные повторения. Когда вы уже не сможете поднимать партнера, скиньте его и «добейте» икры с собственным

ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СИДЯ





весом. Если вы почувствовали, что еще не умерли, то последнее упражнение, которое вам надо сделать – подъемы на носки, сидя в тренажере. Выполняйте 2-3 подхода по 15 повторений.

Последнее упражнение, которое я рекомендую всем делать – это подъемы носков с закрепленной пяткой. Это хорошее упражнение для передней части икроножной мышцы.Его делают немногие, но оно эффективно для того, чтобы икры лучше выглядели спереди. Это упражнение можно делать как в составе тренировки голеней, так и в любой другой тренировке. Рекомендуется выполнять 2-3 подхода по 20 повторений.

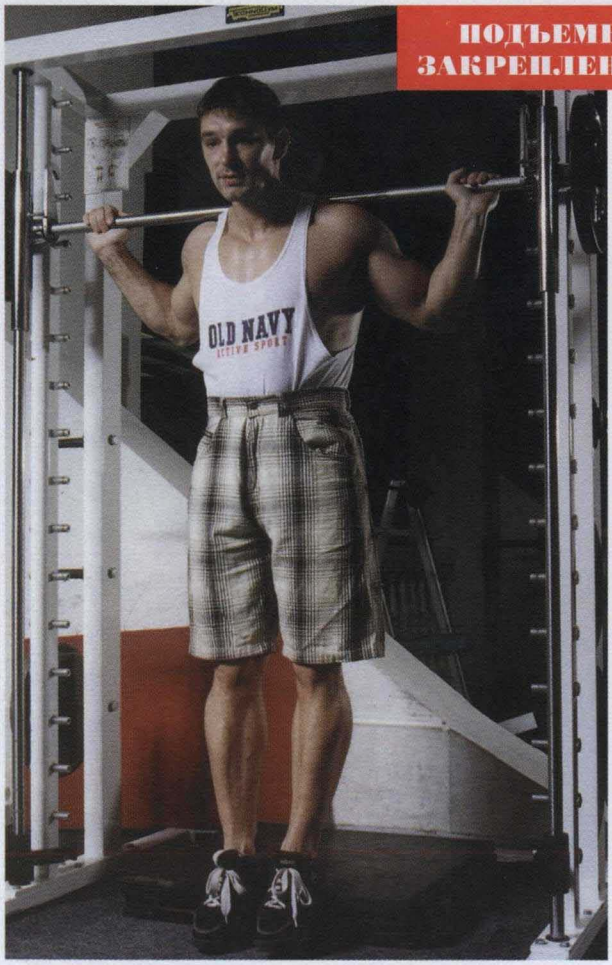
Если вы считаете, что голень – это мышца, которая портит вам весь внешний вид – я бы посоветовал вам выделить ее в отдельный тренировочный день. Но обычно я делаю голень вместе с грудью или плечами. Тренировочный сплит может выглядеть так:

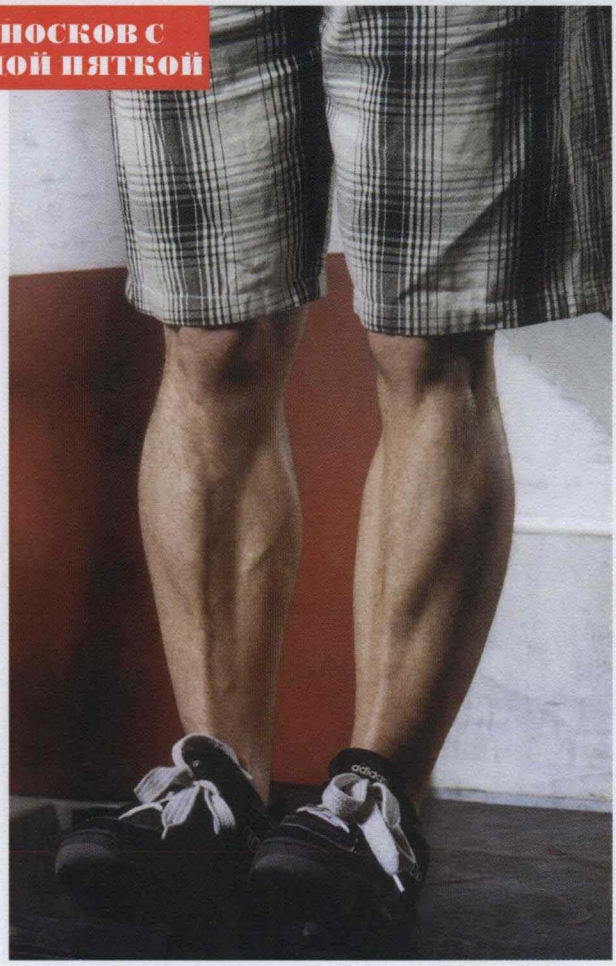
1-й день – грудь, голень; 2 – спина, бицепс; 3 – плечи, трицепс, 4 – ноги. А может быть и такой вариант: 1-й день – грудь, трицепс, 2 – спина, бицепс, 3 – плечи, голень, 4 – ноги.

Есть еще один вариант тренировки голени, о котором я хочу вам рассказать. Очень экстремальная тренировка, но тем не менее она способствует сдвиганию голени с мертвой точки. Я бы посоветовал вам делать ее попеременно с вышеописанной «базовой». Вся тренировка состоит из одного-единственного упражнения – голень в тренажере сидя. Предположим, вы делаете это упражнение с весом 200 кг, то есть нагружаете тренажер десятком блинов по 20 кг и делаете один гигантский сет. В моем случае он состоял практически из 10 подходов, а в вашем случае - все зависит от вас. 1-й подход с весом 200 кг на максимальное количество повторений. Скидываете блин и опять идете на максимум. Снимаете третий блин – и опять до отказа. И так до тех пор, пока не сделаете последнее повторение с одним блином. В общем, получается порядка ста повторений. Для мышцы это просто нереальный шок. Такое упражнение я проделываю где-то раз в две недели.

Немного об отдыхе между подходами. На вашем месте я бы не делал больших пауз между подходами в базовой тренировке (1.5-2 минуты максимум), а что касается гигантского сета, то там отдыха вообще нет – просто «лупишь» без остановки, пока не упадешь. А когда встанете - увидите, что икры чуть-чуть подросли. А потом еще немножко... И так, пока ваши икры не станут предметом зависти всех остальных качков.

ПОДЪЕМЫ НОСКОВ С ЗАКРЕПЛЕННОЙ ПЯТКОЙ





SUPER MAX

СПЕЦИАЛЬНО СОСТАВЛЕН ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ КАЧЕСТВЕННЫХ МЫШЦ, А НЕ ЖИРА!

ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ

№1

Средство для набора массы MEGA BLAST SUPER MAX - мощная смесь чистых углеводов, жирных кислот в виде эмульсии и фармацевтически чистых белков, предназначенная тем, кому трудно наращивать чистую мышечную массу.

MEGA BLAST SUPER MAX работает там, где наши соперники терпят поражение. Для наращивания чистой массы пустые калории, содержащиеся в большинстве средств для набора массы, просто не работают. В нашей смеси задействованы сложные углеводы из экстракта зерна и незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, легко усваиваемые и оказывающие МАКСИМАЛЬНЫЙ АНАБОЛИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ.

MEGA BLAST SUPER MAX не содержит стероидов. Вы сохраните здоровье, наращивая мускулатуру.



Абсолютный чемпион России и Европы, Чемпион Мира, многократный призер «Mr. Universe» - Сергей Огородников

Средство для набора массы с отличным вкусом.

Продукт сертифицирован.

General Sport Nutrition
Сделано в С.Ш.А.

«Нутри-Флекс» — продукты для роста мышц

независимый эксперт Павел СИМАГИН

В наших статьях мы уже не раз писали о продуктах фирмы «Нутри-Флекс». Но всё равно ещё находятся люди, которые не видят разницы между «Фортогеном-50» и «Формулой успеха», «Нутри-спортом» и, например, «Атлантом». Да что там говорить, находятся люди, которые спрашивают нас, в чём разница между «Фортогеном-50» и «Фортогеном-75». На этот вопрос можно ответить сразу – разница заключается в количестве белка содержащегося в продукте и в том, что «Фортоген-50» бывает соевый и соево-молочный, а «Фортоген-75» – только молочный. А для себя каждый волен выбирать сам, на вкус и цвет, как говорится, товарищей нет...

Что же касается «Формулы роста», «Формулы успеха» и «Нутри-спорта», то это продукты представляющие собой сбалансированную питательную смесь, содержащую высококачественный молочный белок и углеводы разного типа. Состав продуктов выдержан по научным данным - 32 процента белка, 68 процентов углеводов, включая низкогликемические (быстрый источник энергии) и высокогликемические (для запасания гликогена в мышцах). Как раз то, что необходимо для быстрого набора мышц. Естественно, содержание жира сведено к минимуму, в отличие от импортных продуктов ведущих фирм. А жиры, которые содержатся в продуктах «Нутри-Флекса», представляют собой смесь различных ненасыщенных жирных кислот, которые полезны тем, что участвуют в синтезе тестостерона. Добавление смеси сложных и простых углеводов позволяет восполнить запасы гликогена в мышцах, а значит, увеличить их объем. Гликоген также необходим для обеспечения мышц энергией при длительной работе.

Белок - это основной строительный материал для тела. Поэтому высококачественный белок, который содержится в этих продуктах усваивается очень хорошо. Критерий - показатель усвояемости, скорректированный по аминокислотному составу (PDCAAS). Для казеина он равняется 1.00. Для получения максимального эффекта от приема спортивных продуктов, вам надо знать какое количество белка вам нужно. По последним научным данным, вам необходимо потреблять 2 грамма белка на килограмм веса. Исходя из этих цифр вы можете легко рассчитать вашу потребность в протеине. Для атлета весом 75 кг количество потребляемого белка должно составлять 150 грамм в день.

Продукты «Нутри-Флекс» рекомендуются для коррекции питания спортсменов скоростно-силовых видов спорта, а также для дополнительного питания лиц, труд которых связан с интенсивными физическими нагрузками, а условия жизни или работы – с повышенным отрицательным воздействием факторов окружающей среды. Способствуют восстановлению организма после тяжелой физической работы, наращиванию мышечной массы и развитию силы. Продукты фирмы «Нутри-Флекс» наиболее оптимально сочетают в себе белковые, жировые и углеводные компоненты, витамины и минеральные вещества.

Всякий процесс выделения энергии при росте мышц, в котором мы так заинтересованы, так или иначе связан с приемом витаминов, ведь они участвуют в самых важных процессах, происходящих в нашем организме. Вот некоторые из них: тиамин (витамин B1). Тиамин – один из основных компонентов процесса синтеза белка и роста клеток. Он также участвует в образовании гемоглобина - компонента крови, переносящего кислород к различным тканям. Снабжение кислородом мышц особенно важно при интенсивных тренировках. Рибофлавин (витамин B2). Это вещество участвует в трех процессах выделения энергии: метаболизме глюкозы, окислении жирных кислот и цикле Кребса (основный цикл обменных процессов в организме). И что особенно важно для культуристов – рибофлавин регулирует метаболизм белков. Пантотеновая кислота (витамин B3). Витамин «широкого профиля». Участвует в обмене альфакетокислот, трикарбоновых кислот, биосинтезе фосфолипидов, стероидов, гемоглобина, ацетилхолина и других. Предотвращает дерматиты, поражение желез внутренней секреции, нервной системы, печени и почек. Витамин B6 (пиридоксин). Участвует в метаболизме белков, процессах роста и утилизации углеводов. Как и тиамин, необходим спортсменам в больших количествах и повышает производительность. Цианокобаламин (витамин B12). Выполняет огромное количество функций, в том числе регулирование метаболизма углеводов и обеспечение жизнедеятельности нервных волокон (спинного мозга и периферических нервов).

Фолиевая кислота (витамин Bc). Участвует в синтезе производных веществ для образования нуклеиновых кислот, стимулирует образование кровяных телец и белковый обмен. Вместе с витамином B12 стимулирует кроветворение, участвует в синтезе аминокислот (метионина, серина), благоприятного влияет на функцию кишечника. Аскорбиновая кислота (витамин C) – антиокислитель, защищающий клетки от повреждения свободными радикалами, ускоряющий их восстановление и рост. К тому же аскорбиновая кислота участвует в метаболизме аминокислот, особенно в образовании коллагена. Коллаген – основной материал соединительных тканей, крепящих мышцы к костям. Никотиновая кислота (витамин PP). Необходимое звено энергетического обмена. Участвует в процессах биосинтеза, а также анаэробном окислении веществ в организме. Улучшает углеводный обмен, снижает содержание холестерина в крови. Витамин Д. Играет ключевую роль в усвоении кальция и фосфора. Витамин E. Мощный антиокислитель, защищающий от повреждения клеточные мембраны. Это крайне важно, так как целостность мембран обеспечивает успешное протекание различных процессов, в том числе роста клеток. Витамин A участвует в синтезе белков – основном процессе для роста мышц. Во-вторых, он участвует в запасании гликогена,основного хранилища энергии в организме.

Но если вы думаете, что полезные вещества на этом заканчиваются, то вы ошибаетесь. Ведь помимо витаминов для успешного роста нужны и минеральные вещества, которых тоже хватает: один из них – кальций. Он напрямую участвует в сокращении мышц. Стресс, получаемый костями при тренировке, повышает расход кальция для увеличения их крепости. Фосфор. Содержится в организме в больших количествах. Напрямую участвует в процессах метаболизма, составляя часть важных энергоносителей – аденозинтрифосфата (АТФ) и креатинфосфата. Кроме того, фосфорные добавки снижают количество молочной кислоты в крови. Железо. Этот микроэлемент входит в состав гемоглобина крови, отвечающего за транспорт кислорода и выполнение окислительных реакций. Магний – один из ключевых компонентов в запасании энергии и синтезе белка. Калий. Один из важнейших электролитов клетки. Вместе с натрием регулирует содержание воды. Обеспечивает поддержание электрического потенциала в нервах и на поверхности клеточных мембран, регулирующий сокращение мышц. Включается в механизм накопления гликогена – основного источника энергии в клетке. Плохой калий-натриевый баланс приводит к нарушению водного обмена, обезвоживанию, ослаблению мускулатуры. Натрий. Это электролит, играющий ключевую роль в регулировании жидкостного обмена. Натрий играет важную роль в обеспечении выносливости, так как он участвует в передаче нервных импульсов.

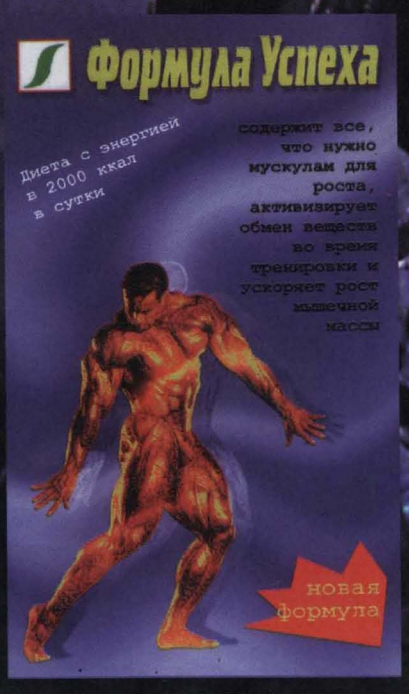
К тому же было проведено специальное исследование с целью выяснить, как влияют «Формула роста», «Формула успеха» и «Нутри-спорт» на мышечную массу тренирующегося, которое показало, что данные продукты позволяют быстро набирать мышечную массу и при этом не вызывают накопления жира. Теперь вы можете быть твердо уверены, что имея в свём арсенале эти продукты успех вам обеспечен. Наращивайте мышцы вместе с фирмой «Нутри-Флекс».

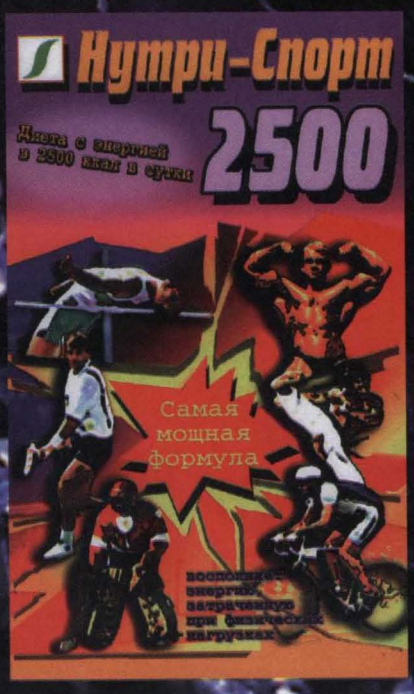
УЖЕ В ПРОДАЖЕ

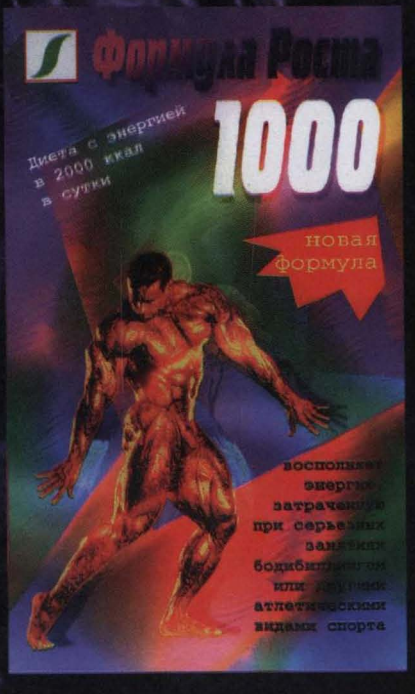




И ЕЩЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО







(095) 795 9630

ИЗ ЧЕГО СТРОИТЬ МЫШЦЫ?

Александр ВАСИЛЬЕВ

В вопросе о потреблении белка очень много противоречий, различных точек зрения. Многие люди, которые приходят покупать протеин иногда просто не знают сколько и какой белок им нужен. Так что, прежде чем мы будем говорить о потребности в этом компоненте пищи, немного разберемся с его свойствами.

Как вы наверняка знаете, белки состоят из аминокислот, которых всего 20 (по некоторым данным, 22, ибо к аминокислотам относят серусодержащий таурин, а орнитин практически не встречается в белках).

Как правило, аминокислоты разделяют на два класса: заменимые и незаменимые. Хотя и те, и другие необходимы для жизни, незаменимые кислоты не синтезируются в организме и должны поступать с пищей. Незаменимыми аминокислотами являются гистидин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан, **валин, изолейцин, лейцин** (БЦАА). Остальные (заменимые аминокислоты) – аланин, аспарагиновая кислота, аспарагин, цистеин, цистин, глютаминовая кислота, глютамин, глицин, пролин, серин и тирозин. Однако синтез в организме цистеина и тирозина может привести к дефициту других аминокислот, поэтому их называют «условно заменимыми».

Источники белка

Белки содержатся в самой разнообразной пище. Однако не везде есть полный набор незаменимых аминокислот. Как вы, наверное, уже читали в нашем журнале и поэтому должны знать, что растительные белки обычно бедны аминокислотами и потому большей частью считаются «неполноценными». Наоборот, большинство белков животного происхождения полноценны. Разумно сочетая зерновые, бобовые, зелень и животные продукты, можно полноценно питаться обеспечивая свой организм нужными веществами для роста мускулатуры.

Процесс усвоения

Усвоение белка начинается в желудке, где, как вы сами понимаете, он переваривается, то есть распадается под воздействием фермента пепсина на меньшие фрагменты, состоящие из отдельных аминокислот. Далее трипсин и химотрипсин разлагают эти фрагменты на еще меньшие. Наконец, в тонком кишечнике малые фрагменты распадаются на ди- и трипептиды (состоящие



из двух-трех аминокислот), а также на отдельные аминокислоты. Там же все это всасывается и попадает в кровь. Большие пептиды не могут пройти через стенку тонкой кишки. Это может влиять на усвоение некоторых добавок.

Как оценить качество белка?

Пищевая ценность белка определяется разными методами. Наиболее известные показатели: биологическая ценность (BV – biological value) – это сложный процесс, при котором измеряют соотношение потребляемого и выделяемого азота. Показатель эффективности (PER – protein efficiency ratio) – определяется по воздействию белка на рост крыс (в настоящее время устарел) и аминокислотный показатель с учетом усвояемости (PDCAAS – protein digestibility – corrected amino acid score).

BV, наиболее широко применяемый показатель, отражает количество азота (практически – грамм белка) в организме, которое может быть заменено 100 граммами данного белка в пище взрослого человека. Чем выше BV, тем выше степень сохранения азота, за счет более эффективного усвоения белка организмом.

Вот некоторые значения BV различных пищевых белков:

Сывороточный белок – 104 (по другим данным 100)

Белок цельных яиц (в том числе из желтка) – 100

Яйцо (только белок) – 88

Мясо и рыба – 80

Казеин – 77 (по другим данным 75)

Соевый белок – 74 (по другим данным 75)

Другие растительные белки – менее 50

Надо заметить, что белок многих бобовых по ценности не ниже соевого.

Теперь обсудим потребность спортсмена в белке. Как вам известно, организм использует белок в основном для построения мышц. Он может также использоваться для получения энергии (за счет превращения аминокислот в глюкозу и последующего сжигания), но это неэффективно. Силовая тренировка, как и аэробная оказывает катаболический эффект, то есть способствует разрушению мышечной ткани. Когда идет перестройка мышц, необходимо потреблять достаточно белка, иначе мускулатура не будет восстанавливаться.

Ну и какой вывод мы сделаем из этой статьи? Как мы определим, сколько белка нам нужно? Как правило, рекомендуемые значения относятся к людям, ведущим сидячий образ жизни. Например, высказывания деятелей из ассоциации диетологов, будто спортсмену нужно не больше белка, чем обычному человеку, не имеют под собой реальной основы.

Как измеряют потребность в белке ученые? Существует множество методов, каждый из которых имеет достоинства и недостатки. Наиболее общепринятый способ – определение общей массы мышц и оценка потребности в белке по ней. Однако вы можете абсолютно точно определить, сколько в организме белка, лишь разделав его на части и подвергнув анализу. Согласитесь, не слишком удобно способ? Разработано множество способов оценки – определение плотности тела, общего содержания воды, электрического сопротивления, содержания в организме калия и прочее. Однако все они дают лишь приблизительные результаты. Есть несколько более прямой способ – изучение азотного баланса. Остановимся на нем поподробнее.

В методе азотного баланса сравниваются количества азота, входящие в организм с пищей и покидающие его с, простите меня, но это правда жизни, экскрементами. Если выходит меньше, чем входит – значит, белок накапливается. Если наоборот – значит, организм не может наращивать мышечную массу (точнее, она скорее всего разрушается).

Какое количество белка вы получаете можно определить ведя дневник питания (очень часто неточный и приблизительный), остальные методы исключаются по причине невозможности выполнения или дороговизне. Однако, поверьте мне, это еще не самое сложное.

Определение количества выходящего азота еще труднее. Конечно, собрать мочу (в которой находится большая часть выделяемого азота) не так уж трудно. Кал тоже можно собрать для анализа. Однако, собрав мочу и кал, мы «подберем» только около 90 процентов всего азота. Выделение его с потом тоже нужно учитывать. А ведь во время тренировок пот с нас льет «рекой»!

Кроме того, на исследования влияет ряд других взаимосвязанных факторов. Первый – уровень активности человека. Очевидно, чем более активен человек, тем больше ему требуется белка (и калорий). Второе – изменение потребности в белке связано с общим расходом энергии. Вспомним, что одна из функций углеводов в организме – сохранение белка. Если организм получает недостаточно калорий для поддержания энергетического баланса (например, при диете), белок может расходоваться для получения энергии за счет превращения аминокислот в глюкозу. Соответственно, нужно следить еще и за общим потреблением калорий, что довольно утомительно.

Согласно рекомендациям медиков, потребность в белке составляет 0,8 грамм на килограмм веса в день. Следовательно, человек весом 75 кг должен потреблять где-то 60 грамм белка. Однако для спортсменов и людей интенсивно занимающихся силовыми упражнениями этого явно недостаточно. Соответственно, если вы не просиживаете но своей пятой точке весь день, можете смело забить на эти дурацкие рекомендации.

Теперь поговорим о поддержании положительного азотного баланса. Минимально необходимая порция белка вовсе не обязательно вызовет оптимальный эффект, но об этом дальше.

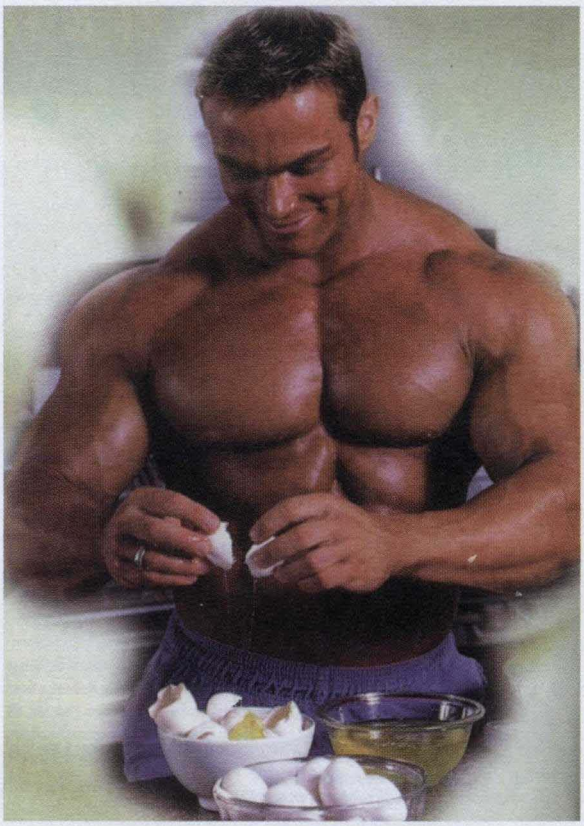
Давайте обратимся к результатам исследований, которые проводились, естественно, на бодибилдерах. Спортсмены потребляли



дозы белка, которые в несколько раз превосходили рекомендуемые, и в результате этого ученые обнаружили, что атлетам необходимо от 0,9 грамм белка до 2 грамм белка на килограмм веса, то есть, как минимум, 112-250 процентов от рекомендуемого, даже если калорийность рациона в норме. По другим данным, потребление 1,3-1,6 г/кг белка уже вызывает положительный азотный баланс.

Встает еще один вопрос: является ли минимальное количество белка, необходимое для поддержания положительного азотного баланса, оптимальным для роста мышц? По этому поводу также проводились исследования. Согласно результатам одного из них, степень сохранения азота больше при потреблении 350 процентов рекомендуемого количества (2,8 г/кг), чем при потреблении всего 175 процентов (1,4 г/кг). Кроме того, у тех, кто получал больше белка, наблюдался рост массы мышц. Другие исследования подтверждают эти выводы.

А как насчет спортсменов, тренирующихся на выносливость? Я думаю, что им требуется даже больше белка, нежели культуристам. И вот почему. В ходе силовой тренировки для получения энергии используется только глюкоза. Из-за высокой интенсивности жир и белок использоваться не могут (так называемый анаэробный лактатный, или гликолитический механизм, характерный для работы с большой мощностью и небольшой длительностью). А так как белок требуется в основном для наращивания мышц, потребность в нем растет.



В процессе длительной работы с небольшой интенсивностью, то есть, во время тренировок на выносливость, распад белка обеспечивает 5-10 процентов всей потребности в энергии. С учетом потребности в белке для восстановления мышц получим, что общая потребность (минимальная – только для поддержания положительного азотного баланса!) больше, нежели у силовиков. Велосипедист или бегун при усердной работе может тратить в час от 600 до 1200 калорий, а если это спортсмен высокого уровня – может быть и больше. Пусть даже 5 процентов этого количества покрывается за счет белка; все равно получаем от 30 до 60 калорий в час, или 8-15 грамм белка. А при 10 процентах только для получения энергии тратится от 16 до 30 грамм белка в час. Умножим это количество на 2-5 часов, и становится очевидным, что расход белка сильно увеличивается по сравнению с анаэробно тренирующимся бодибилдером (который потребляет по минимуму 100-150 грамм в день, а по максимуму 300-350 грамм). Конечно, культуристы и пауэрлифтеры съедают больше белка в абсолютном выражении, так как они весят больше, но все же тренирующимся на выносливость нужно больше в расчете на 1 кг веса.

Для всех спортсменов и просто активно занимающихся людей простая рекомендация – принимать 2 грамма белка на килограмм веса в день. Вполне возможно, вам столько и не нужно, но если вы хотите расти (а как правило, этого хотят 99,9 процентов занимающихся), то «лучше больше, чем меньше». Ведь никому неохота замедлить свое развитие. Большинство спортсменов может получать 15-20 процентов общего количества калорий за счет белка, с учетом того, что калорийность рациона должна быть достаточной. Если она ниже нормы – увеличивайте потребление белка.

Если вы боитесь, что от большого потребления белка у вас может «сесть» печень – не отчаивайтесь, по различным научным данным заболевания почек у спортсменов появляются не чаще, чем у простых людей. Таким образом, избыток белка не вредит почкам, если те не были предрасположены к заболеванию. Вряд ли избыток белка может повредить почкам. Однако он способствует потере кальция костной тканью. Высокое потребление белка в ряде случаев связывается с частыми случаями остеопороза. Если вы загружаетесь белком, то вам могут понадобиться добавки кальция. Обратимся опять к научным исследованиям, которые гласят – потребление белка в количествах сверх рекомендуемых вызывает повышение уровней мочевины и аммиака в крови, что может привести к отравлению.

Теперь вы уже знаете, что минимальная потребность в белке не обязательно равна оптимальной. Она только обеспечивает положительный азотный баланс (выделяется меньше белка, чем потребляется) и сохранение постоянства массы мышц. Согласно данным ряда исследований, чем более положителен азотный баланс, тем лучше растет масса и сила мышц.

Основываясь на проведенных научных исследованиях, можно посоветовать принимать, в зависимости от вида нагрузки: 2 г/кг бодибилдерам, 1,7 г/кг работающим на скорость и 1,4 г/кг тренирующимся на выносливость. Хотя, конечно, все эти цифры примерны. Только вы сами можете более-менее точно определить свою норму.

Теперь, когда следует принимать белок? Так как он не обеспечивает вас энергией напрямую, прием белка сразу перед тренировкой вряд ли поможет работе, хотя богатый белком завтрак способствует повышению результатов у спортсменов других видов спорта. Многие атлеты считают необходимым до и после тренировки принимать разветвленные аминокислоты. Есть многочисленные свидетельства, что потребление белково-углеводной смеси сразу же после тренировки способствует восстановлению запасов гликогена намного эффективнее, нежели прием только углеводов.

Общие рекомендации таковы: сразу же после тренировки, так как в этот момент существует, так называемое, протеиновое окно (момент когда ваш организм наилучшим образом усваивает белок), стоит принимать белково-углеводные смеси, чтобы восстановить запасы гликогена и дать мышцам новый толчок к росту.

В заключении хочется сказать, что многие ребята ставят употребление различных протеинов и гейнеров во главу угла, забывая про занятия с отягощениями. Однако стоит помнить, что правильное сбалансированное питание – это всего лишь один из важных факторов (но не главный), наряду с тренировками и отдыхом. Успехов!


CREATINE
3000
УЛУЧШЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС С ФОСФАТОМ
ПРОСТО
ЯДЕРНЫЙ
Абсолютный чемпион России и Европы, Чемпион Мира, многократный призер «Mr. Universe» - Сергей Огородников
№1
Продукт сертифицирован.
CREATIN 3000 с добавкой фосфата - самый чистый и легко усваиваемый препарат креатина. Он образуется как источник энергии для нервных и мышечных тканей, поддерживающий уровень АТФ при сокращении мышц. По данным научных исследований, повышение содержания креатина повышает мышечную выносливость, улучшает метаболизмы в мышечных клетках, усиливает общую работоспособность организма. Кроме того, синергический эффект с фосфатом натрия и бикарбонатом калия делают CREATIN 3000 лучшим источником энергии.
PURE CREATINE FORMULA WITH PHOSPHATE
100 Cap.
XXXL
General Sport Nutrition
WINNER SIZE
CREATINE 3000
General Sport Nutrition

О самых «чистых» стероидах

Доктор ШПРИЦ

«Метан» и ретаболил — именно эти препараты чаще всего применяют российские качки, имеющие не слишком долгий стаж занятий или же не искушенные в тонкостях предсоревновательной подготовки. Те же, кто поопытнее, кто не раз участвовал в различных конкурсах знают, что есть «штучки» и покруче, например, такие стероиды как примоболан и винстрол.

Рядовые качки, не слишком озабоченные рельефом своей мускулатуры, часто оказываются разочарованными теми результатами, которые приносит использование примоболана и винстрола, поскольку при этом не происходит сверхбыстрого набора массы тела и силы. Разочарование обычно влечет за собой отказ от этих весьма дорогих препаратов (одна ампула примоболана, содержащая 100 мг вещества, стоит примерно 10-15 долларов, ампула винстрола (50 мг) — 7-8), однако это вовсе не значит, что они не работают.

Примоболан и винстрол, действительно, не способствуют набору водянистой «массы», которая по душе многим культуристам и связано это с тем, что андрогенная составляющая этих препаратов крайне низка. В случае с винстролом это объясняется тем, что действующее химическое вещество данного препарата — станазолол — является производной дигидротестостерона. Если за единицу принять андрогенную активность тестостерона, то андрогенная активность примоболана составит в среднем 0.4, а андрогенная активность винстрола и того меньше — 0.2. Как следствие, примоболан и особенно винстрол практически не вызывают задержку воды в организме и не приводят к повышению в нем уровня эстрогенов — женских гормонов, которые являются проклятием качков и приводят к таким неприятным вещам как увеличение жировой прослойки, падение силы, уменьшение мышечной массы и т.д. С другой стороны, известно, что препараты, обладающие низким андрогенным индексом, как правило, не слишком эффективны при наборе мышечной массы, поскольку индекс анаболической активности у них также не слишком высок.



ВИНСТРОЛ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОКАЗЫВАЕТ ВРЕДНОГО ВЛИЯНИЯ НА ПЕЧЕНЬ

Тем не менее, примоболан и винстрол охотно применяются в фазе набора мышечной массы несколькими группами пользователей:

1. Это те атлеты, которые, обладая толстыми кошельками, стараются по возможности не рисковать собственным здоровьем. Учитывая то, что и примоболан, и винстрол не только не «держат» воду и не приводят к образованию эстрогенов, но ко всему прочему, практически не оказывают вредного воздействия на печень (по крайней мере, в инъецируемой форме), а также не приводят к расстройству половой функции у мужчин, выбор данной группы пользователей нельзя не признать разумным.

2. Это те атлеты, которых интересует набор пускай не слишком значительной, но «качественной» «массы». Да, винстрол не позволит вам набрать 6-10 кг, за 4-8 недель, как это может быть в случае с «метаном», однако тут нужно учесть, что набранные благодаря «метану» килограммы — главным образом, вода, которая начнет уходить, стоит вам прекратить его прием. В случае же с винстролом и примоболаном велика вероятность того, что набранные за те же 4-8 недель

1-2 кг останутся с вами.

3. Это, конечно же, женщины, которым нравится, во-первых, то, что и примоболан, и винстрол практически не провоцируют женский организм к развитию по мужскому признаку (вирилизации): ломке голоса, усиленному росту волос на теле и лице, увеличению клитора и т. д., а во-вторых, женщинам удобно принимать винстрол и примоболан в виде таблеток (орально) из-за их маленькой дозировки.

4. Это те атлеты, которые только начинают применять стероиды. Правда, данный пример не совсем типичен. С одной стороны, использование на первых порах относительно легких и безопасных стероидов выглядит довольно логичным, однако новички все же предпочитают использовать более «грязные», но зато более мощные и более дешевые препараты, такие как те же «метан» и «сустанон».

При этом следует отметить, что и примоболан, и винстрол работают весьма слабо при наборе «массы», если их применять в одиночку. Зато эффективность данных препаратов резко усиливается, если их сочетать с другими стероидами, используя так называемую «накладку». При этом одной из самых удачных комбинаций как раз и оказывается сочетание примоболана и винстрола.

Вот как может выглядеть примерная схема приема этих препаратов:**(см. табл.1).**

Таблица 1	Примоболан	Винстрол
Неделя 1:	100 мг	50 мг
Неделя 2:	100 мг	50 мг
Неделя 3:	200 мг	100 мг
Неделя 4:	200 мг	100 мг
Неделя 5:	200 мг	150 мг
Неделя 6:	200 мг	150 мг
Неделя 7:	300 мг	150 мг
Неделя 8:	200 мг	150 мг
Неделя 9:	200 мг	100 мг
Неделя 10:	200 мг	100 мг
Неделя 11:	100 мг	50 мг
Неделя 12:	100 мг	50 мг

Действие этой комбинации можно усилить, если ввести третий компонент. Таковым обычно является какой-нибудь андроген, например, омнадрен, тестэнат или тестостерона пропионат. Тот, кто не хочет подвергать ни малейшему риску собственное здоровье в качестве андрогенного компонента может попробовать применить андриол. Вообще же следует отметить, что сочетание тестостерона и винстрола – одно из самых излюбленных блюд в арсенале опытных культуристов, которые давно обнаружили, что при одновременном использовании андрогенов с винстролом эффективность обоих компонентов резко возрастает. В данном случае имеет место эффект синергизма, и рецепторы мышечных клеток более успешно улавливают стероидные молекулы. Что же касается примоболана (по крайней мере, его инъецируемой формы), то он может использоваться не только в сочетании с винстролом, но и с другими препаратами, такие как «метан», сустанон и другие.

Составляя схемы приема, основанные на инъекциях примоболана и винстрола, следует учитывать, сколько времени «работает» тот и другой препарат. К примеру, инъецируемый примоболан представляет собой энантатную форму метенолона, а потому «работает» относительно долго, и его нет нужды вкалывать чаще раза в неделю. Кстати, в пользу более редких инъекций говорит и относительно высокая концентрация препарата – 100 мг в одной ампуле. Что же касается винстрола, то поскольку инъецируемый винстрол (винстрол-депо) является, по сути дела, водным раствором станозолола (суспензией), то период полураспада этого стероида довольно короткий. В результате атлеты опытным путем обнаружили, что инъекции винстрола нужно делать довольно часто – не реже трех раз в неделю. Именно по этой причине объективно более эффективный винстрол-депо часто заменяют оральным винстролом. Это бывает в тех случаях, когда недельная дозировка пользователя относительно невысока. Посудите сами: 150 мг винстрола в неделю идеальны для пользователя, поскольку это три ампулы по 50 мг, которые можно закалывать через день. Ну а что делать, если недельная дозировка составляет всего 50-100 мг? Делать одну-две инъекции в неделю не слишком эффективно и тогда-то на помощь и приходят таблетки винстрола, дозировка которых всего 2 мг.

Вообще крайне быстрое включение в работу винстрола – одно из ценнейших качеств этого препарата. Соревнующиеся культуристы утверждают, что начинают «ощущать» работу винстрола через каких-то два часа после инъекции! Экспериментируя с винстролом и делая всего одну инъекцию в неделю я сам обнаружил четкую закономерность: на следующий после инъекции день (точнее вечер) я входил в зал и испытывал значительный прилив энергии и оказывался в состоянии поднять больший, чем обычно вес!

Еще одно свойство винстрола, любимое культуристами, состоит в том, что он способен приводить к заметному увеличению объемов мышцы при местных инъекциях, действуя наподобие эсциклена.

Из вышесказанного ясно, что примоболан и винстрол можно использовать и при работе на «массу», но в деле предконкурсной подготовки эти препараты просто незаменимы, поскольку они не вызывают ароматизации и не приводят к задержке воды. Примоболан же, в целом уступающий по своим анаболическим свойствам ретаболилу (дека-дураболину) ценится соревнующимися культуристами еще и потому, что относительно быстро покидает организм, в то время как ретаболил «ловится» на допинг-контроле даже спустя год после завершения его приема!

Еще одно ценное качество примоболана при работе на рельеф состоит в том, что он способен содействовать наращиванию мускулатуры даже когда организм испытывает дефицит калорий.

Интересные вещи рассказывают об оральном примоболане: якобы нанося его местно на особенно сильно «заплывшие» участки, можно достичь сжигания жира.

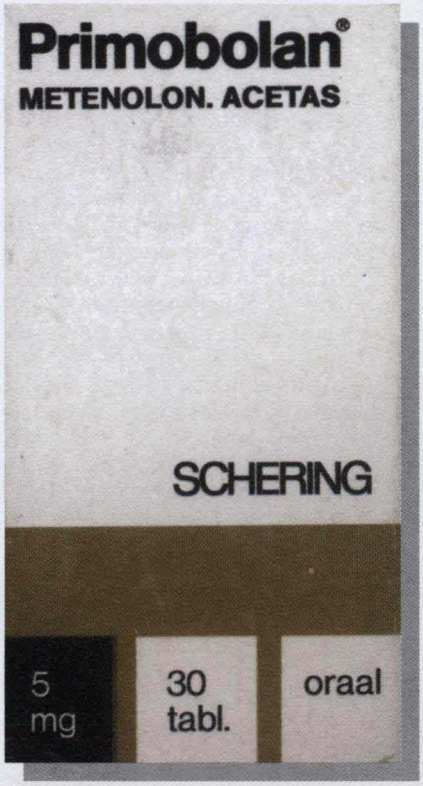
Известный американский стероидный гуру Дэн Дучейн в своей книге «Спросите гуру» даже объясняет, как это сделать: «Мой совет: купите ступку и пестик, размельчите четыре 5 мг таблетки, налейте 1/4-1/2 чайной ложки 99% диметилсульфоксида и перемешайте до полного растворения. Часть находящегося в таблетках связующего вещества нерастворима, так что совершенно полного растворения не ждите. Разбавьте смесь водой до 55% раствора (1:1; диметилсульфоксид: вода) и нанесите этот раствор на кожу, на те упрямые места, которые трудно растопить даже при суровой диете. Стероид быстро впитывается в кожу и попадает в кровяное русло. Этим методом все 20 мг примоболанацетата попадут в кровь».

Естественно, что и на «сушке» прием примоболана и винстрола следует дополнять приемом других препаратов, иначе потери мышечной ткани неизбежны. Идеальным выглядит сочетание этих стероидов с тестостерона пропионатом или андриолом, поскольку оба не являются токсичными, не задерживают воду и почти не ароматизируются. Пропионат, к тому же, еще и весьма дешев. Учитывая то, что при подготовке к конкурсу не нужно высоких дозировок, возможны следующие комбинации: **(см.табл. 2).**

При этом пользователь планирует принять участие в соревнованиях в конце 12-ой недели.

Проблема подделок:

Учитывая то, что и примоболан, и винстрол крайне дороги, проблема поддельных препаратов в данном случае весьма актуальна. Именно по этой причине многие не доверяют оральным примоболану и винстролу. На данный момент оригинальный таблеточный винстрол существует только в дозе 2 мг, так что если вам предложат таблетки по 5 или 50 мг – это подделка. Оригинальный таблеточный винстрол испанского производства упакован в ячейковые упаковки по 20 таблеток, каждая таблетка имеет насечку «W» на обратной стороне, все таблетки розового цвета. Итальянский винстрол расфасован по 10 штук и не имеет насечки «W». Лично мне итальянский винстрол в таблетках не встречался, ну а «испанец» стоит примерно 10 долларов за упаковку.



ПРИМОБОЛАН ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ЛОВИТСЯ НА ДОПИНГ-КОНТРОЛЕ

Что же касается орального примоболана, главным компонентом которого является метенолона ацетат, то на данный момент он производится в виде 5 (Бельгия, Южная Америка, Южная Африка) и 25 миллиграммовых таблеток (Германия, Голландия, Финляндия, Южная Африка). Хочется отметить, что таблетки в 25 мг удобнее использовать в силу того, что «рабочая» ежедневная доза орального примоболана – 50-150 мг. К тому же, таблетки в 25 мг, которые стоят примерно 1 доллар за штуку, существенно дешевле таблеток по 5 мг, если вывести среднюю стоимость 1 мг.

Так или иначе, но инъецируемая форма примоболана намного популярнее оральной, причем, наиболее часто на российском черном рынке встречается примоболан депо испанского производства в виде прозрачных ампул желтовато-коричневого (чайного) цвета с сужающимся горлышком и белого или зеленого цвета надписью. Если же говорить о винстроле-депо, то излюбленный вариант российских качков – также препарат испанского производства, который представляет собой белую суспензию, помещенную в пузатую прозрачную ампулу с желтой полоской на горлышке. Если в течение некоторого времени ампула находится в состоянии покоя, то химическое вещество отделяется от водянистой инъекционной жидкости, оседая на дне в виде белого слоя и перемешивается с жидкостью только после энергичного встряхивания. И тот и другой препарат выпускаются в ампулах по 1 мл, так что если вам предложат ампулы более крупного калибра – это подделка.

Впрочем, многие культуристы полагают, что высокая цена на тот или иной препарат уже сама по себе – гарантия качества. С этим трудно согласиться, и риск приобрести подделку всегда есть. Но с другой стороны, как говорится, кто не рискует, тот не пьет шампанское.

	Примоболан	Винстрол	Пропионат
Неделя 1:	100 мг	50 мг	50 мг
Неделя 2:	100 мг	50 мг	100 мг
Неделя 3:	100 мг	100 мг	100 мг
Неделя 4:	100 мг	100 мг	100 мг
Неделя 5:	100 мг	100 мг	100 мг
Неделя 6:	100 мг	100 мг	100 мг
Неделя 7:	100 мг	100 мг	100 мг
Неделя 8:	100 мг	100 мг	100 мг
Неделя 9:	100 мг	100 мг	100 мг
Неделя 10:	100 мг	100 мг	100 мг
Неделя 11:	100 мг	100 мг	100 мг
Неделя 12:	100 мг	100 мг	100 мг

FAT BURNER

липотропная смесь для снижения веса
ОБОГАЩЕН ПИКОЛИНАТОМ ХРОМА И L-КАРНИТИНОМ

SPEED MASTER

САМЫЙ ЕСТЕСТВЕННЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ
СПОСОБ СБРОСА ЖИРА!



Для МУЖЧИН и *женщин!*



FAT BURNER SPEED MASTER фирмы General Sport Nutrition - превосходное естественное средство, облегчающее снижение веса и ликвидации жировых запасов. Смесь, составленная по результатам научных исследований, содержит три мощных компонента: холин, инозит и пиколинат хрома. Кроме того L-карнитин, L-лизин, метионин, гидролхлорид бетаина, улучшающие метаболизм и повышающие уровень энергии.

General Sport Nutrition
Сделано в С.Ш.А.

МЕДВЕДЬ

ПРОТЕИНЫ, АМИНОКИСЛОТЫ, ЭНЕРГЕТИКИ, СЖИГАТЕЛИ ЖИРА, ВИТАМИНЫ...
ведущих фирм мира
WIEDER, GSN, TWINLAB, UNIVERSAL, MLO, ULTIMATE NUTRITION и др.
ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПРОДАЖА ПИТАНИЯ
SPORT & FITNESS

В магазине
«МЕДВЕДЬ»

Высококачественные отечественные протеины,
ОДЕЖДА, ВИДЕО, ЛИТЕРАТУРА, АКСЕССУАРЫ
Консультации опытного специалиста.
Составление индивидуальных программ тренировок и питания.
СКИДКИ ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СКИДКИ ОПТОВИКАМ ДО 30%!

Москва, Хлебников пер., 2/5 (м. Пл. Ильича)
т/ф (095) 278 2159
с 10 до 19 Воскресенье выходной.

SPORTS NUTRITION

Розничная цена 7 РУБЛЕЙ

Тоник «БИОСПОРТ»

Уникальный напиток, изготовленный на основе фруктовых соков с добавлением биологически активных компонентов, в т.ч. «Олифена»®, обладающего ярко выраженным антиоксидантным и антигипоксическим действием. Напиток повышает работоспособность и ускоряет восстановление организма, обеспечивает его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, утоляет жажду и повышает иммунитет. Упаковка содержит 20 г (на 250 мл воды) и рассчитана на разовое потребление.
Кроме этого напитка, фирма «BIOSPORT» предлагает спортивное питание «SPORTS NUTRITION» производства США (12 видов)



Фирма «Биоспорт» — официальный поставщик Олимпийского Комитета России

Тел./факс: (095) 254-1071, 216-1054, 976-1144

САМЫЙ БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЖЕЛЕЗА!

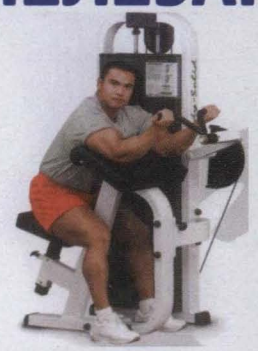


ШТАНГИ: олимпийские, рекордные, тренировочные, для пауэрлифтинга; европейский и американский стандарт; более 20 наименований (от 35 до 524 кг)
ГАНТЕЛИ: от 0.5 до 174 кг в т.ч. разборные, гантельные ряды для залов бодибилдинга и фитнесса









ДИСКИ для гантелей и штанг: чугунные литые и точеные, хромированные и обрезиненные.
ГРИФЫ различных конфигураций для различных групп мышц
ГИРИ 16, 24, 32 кг

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ
для залов бодибилдинга и фитнесса «Body Solid» (США) и «ATHLETIC UNION» (Россия)

Всегда в наличии на складе!

Все это, а также большой выбор спортивного питания, одежды и аксессуаров Вы сможете приобрести по адресу:

«АЛЬЯНС-СПОРТ»
Москва, ул. Нижняя Масловка, дом 18 (10 мин. пешком от ст. м. «Савеловская», «Динамо»
Тел/факс: (095) 213-8385, 214-6992

БЕСПЛАТНО!

Каждый, купивший «Milk and Egg Protein» или «Muscle-Zyme», получает бесплатную банку СУПЕР-ВИТАМИНОВ!

HARD BODY MUSCLE-ZYME & Milk and Egg Protein -

супер продукты американской фирмы MLO, превосходящие по качеству любой из отечественных протеинов и продающиеся по цене российских смесей.



КРУПНЫЙ ОПТ (095) 916 0456

METROPOLITAN FLEX GYM



MEGA BLAST TURBO 3800
упаковка 4800 гр.
370 руб*.



MEGA BLAST TURBO 3800
упаковка 2300 гр.
289 руб.



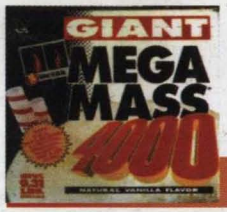
MEGA BLAST TURBO 3800
упаковка 500 гр.
41 руб.



MEGA BLAST SUPER MAX
упаковка 600 гр.
45 руб.

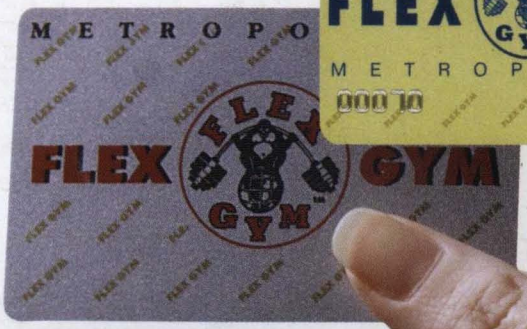


MEGA BLAST SUPER MAX
упаковка 1400 гр.
135 руб.

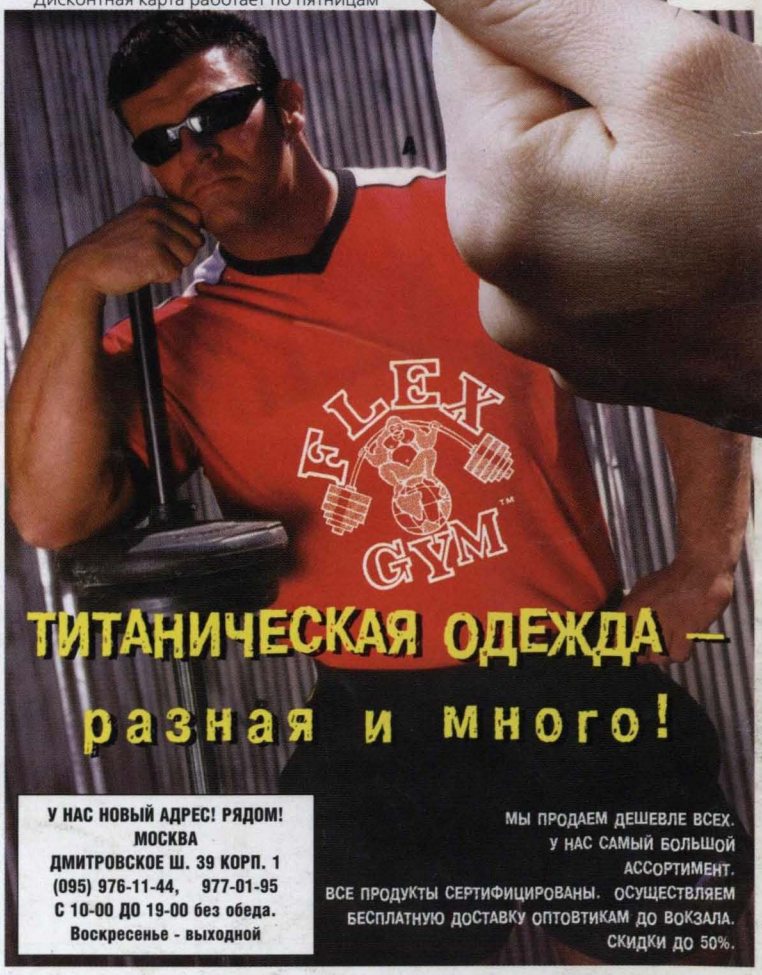


MEGA MASS 4000
упаковка 4500 гр.
879 руб.





Дисконтная карта работает по пятницам



ФОРТОГЕН 50 */350 гр./* **45** руб, **ФОРТОГЕН 75** */250 гр./* **45** руб, **НУТРИ-СПОРТ** */408 гр./* **45** руб, **ФОРМУЛА УСПЕХА** */400 гр./* **45** руб, **MEGA BLAST SUPER FAST** */1500 гр./* **375** руб, **AMINO 9999** */185 таб./* **205** руб, **AMINO TOP** */325 таб./* **425** руб, **MEGA MASS 2000** */5500 гр./* **1050** руб, **MEGA MASS 2000** */3000 гр./* **495** руб

* цены даны на 10.10.99