ЮБИЛЕЙНЫЙ «ЮНИВЕРС» СЕРГЕЯ ОГОРОДНИКОВА

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

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

№12'99

НЕОБХОДИМ ПРОФЕССИОНАЛАМ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛЮБИТЕЛ

АРТ. РСС АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ
подписной индекс в каталоге "РОСПЕЧАТЬ" 71707

«ФИТНЕСС СТРОИТ СУПЕРТЕЛО!»

Марина Факторович

ЕВРОПА - 99

Россия впереди!

ТЕСТОСТЕРОН -

тяжелая артиллерия культуриста

СПИНА -

визитная карточка атлета

КАК СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ?

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



WHEY SUPER FAST



№1

SUPER FAST создан на основе сывороточного белка, полученного ионообменным методом. Как вы знаете, самые лучшие протеины содержат исключительно такой белок. Он гораздо более ценен, нежели просто белок яиц. В следующий раз, зайдя в магазин, внимательно посмотрите на этикетки. Скорее всего, большинство протеинов содержат менее ценные источники белка - яичный белок, молочный белок, казеин.

Еще одна особенность SUPER FAST - высокое содержание глутамина, самой важной аминокислоты, обеспечивающей рост мышц.

В составе SUPER FAST достаточно сложных углеводов, которые обеспечивают как раз столько энергии, сколько требуется, а также необходимое количество витаминов и микроэлементов».

General Sport Nutrition
Сделано в С.Ш.А.

Продукт сертифицирован.

№12(48)'99

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

СОДЕРЖАНИЕ

ЖЕЛЕЗНЫЕ НОВОСТИ 4

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ
Отвечаем на вопросы 6

СОРЕВНОВАНИЯ
«Юниверс» по «итальянски» 8
Эту категорию мы ожидали с нетерпением, потому как в ней был наш спортсмен, реально претендовавший на призовое место, Сергей Огородников. Буквально вечером, после конгресса, когда я пришел к нему в номер и увидел Сергея, то был просто поражен. Такую форму сделать после долгого перерыва!.. Каждый кусочек тела был проработан и вблизи Сергей производил впечатление человека со снятой кожей.

Мадрид - 99: чемпионат Европы 12
На прошлогоднем первенстве Европы наши атлеты умудрились завоевать аж три из шести разыгрываемых золотых наград (в том числе и самую престижную за победу в категории свыше 90 кг), уступив в командном зачете лишь невероятно сильной сборной Испании, и, понятное дело, на сей раз нужно было держать марку.

ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК
Марина Факторович 16
И я решила заниматься просто на тренажерах, для того, чтобы немножко подкачаться, – ведь от занятий шейпингом я очень похудела и весила всего 46 кг. Вместе с подружкой пошли в тренажерный зал. И когда я туда пришла, инструктор Елена Митина посмотрела на меня и предложила выступать по фитнессу. Я отвечаю: «С удовольствием, а что это такое?» Как бы с этого все и началось.

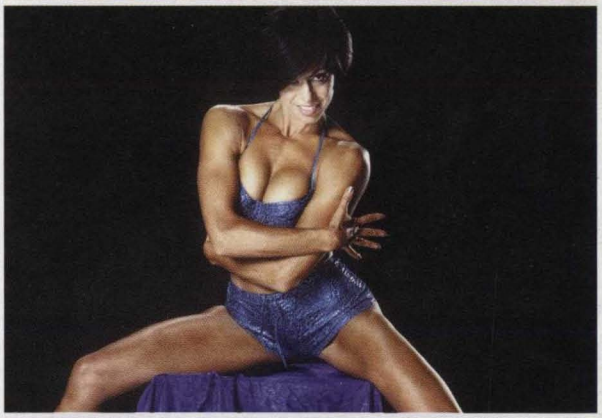
МЕТОДИКА
Внимание: спина! 22
Широкая мощная спина – визитная карточка действительно классного культуриста. Да вот только далеко не всем удается достичь высшего пилотажа в развитии этой мышечной группы. Вы спросите: почему? Ответ напрашивается сам собой: обычно вы не можете толком разглядеть свою спину в зеркале, а потому следуете пословице «С глаз долой – из сердца вон», уделяя этой едва ли не самой крупной мышечной группе преступно мало внимания.

Силовая тренировка для эктоморфов 28
Абсолютное большинство тренировочных программ расчитаны на мезоморфов - людей нормального мускулистого телосложения. А как же быть эктоморфу, отличающемуся естественной худощавостью и тонкими костями? У этих людей, вдобавок ко всему, непропорционально короткий торс, длинные конечности и тонкие мышцы.

ПИТАНИЕ
Гигиенические основы физиологии и биохимии и сбалансированность питания 30
Обмен веществ представляет собой сложный процесс превращения веществ в организме, обеспечивающий его рост, развитие, деятельность и жизнь в целом, непрерывно протекая во всех клетках, тканях и системах организма. С его помощью обеспечивается восприятие веществ, поступающих из внешней среды, и превращение их в вещества самого организма.

ФАРМАКОЛОГИЯ
Андрогены (продолжение) 34
В прошлый раз мы подробно рассмотрели сустанон – один из самых сильнодействующих андрогенных препаратов. Заметьте: «один из». Дело в том, что помимо сустанона и того же омнадрена к «тяжелой артиллерии», составляющей арсенал культуристов относится и тестостерона энантат.







3 vials à 2 ml
Deca-Durabolin
Nandrolone decanoate
Άλλα συστατικά: arachis oil, benzyl alcoho
Ενέσιμο ελαιώδες διάλυμα
για ενδομυική χρήση
1 ml: 100 mg
Διατηρείται σε θερμοκρασία 8-30 °C
Προστατεύεται από το φως
Χορηγείται με ιατρική συνταγή

На 1-й стр. обложки - Марина ФАКТОРОВИЧ фото Константина ОСЬМАКА

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйте, друзья!

Близится Новый Год. А с ним — новый век и новое тысячелетие. Самое время подвести итоги. Итак, чего же мы добились за последнюю тысячу лет?

Ну что же, господа качки, спешу вас обрадовать. Дело Геракла живет и побеждает! Бодибилдинг наконец-то перестал быть «изгоем» и занял достойное место среди других видов спорта. Теперь, как и в старые добрые времена античности, становится престижно иметь здоровое, гармонично сложенное тело. В конце концов, умерщвление плоти еще никому не приносило пользы. И вообще, кто, по-вашему, более привлекателен — святой инок, вторую сотню лет питающийся манной небесной и жареными акридами, или культурист, у которого есть все, что надо современному человеку — и мышцы, и мозги?

А теперь, мои мускулистые друзья, немного о грустном. Да-да, вы, конечно, догадались. Речь пойдет о них, родимых — о стероидах, не так ли? А вот и нет! Речь пойдет о вашей собственной безопасности. Дело тут намного более сложное. Вы прекрасно знаете, что большой спорт и здоровье — вещи очень слабо совместимые. И когда сотни энтузиастов в подвальных залах качались для себя — это было не так уж и плохо. Да, культуризм не поощрялся и даже преследовался. Да, подвальные «качалки» представляли собой зрелище не то чтобы жалкое, но слегка удручающее. Но ребята (и девчонки) шли туда за силой и здоровьем, и добивались того и другого! А сейчас... Вот только не надо мне говорить, что выступающие бодибилдеры блещут железным здоровьем. Если бы это было так, за кулисами не дежурила бы бригада врачей, а качки не падали бы на сцене в обморок.

Для чего я пишу весь этот бред? А для того, чтобы вы задумались: что же вам нужно — громкие титулы или здоровая, яркая жизнь? Если первое — флаг вам в руки и шприц в... Ну вы поняли. А если второе — тут совет один. Думайте! Качайтесь, но оставляйте силы и время еще для чего-то.

Ладно, не буду больше вас огорчать и срывать спортивный настрой. Просто еще раз поздравлю.

С Новым Годом вас и с новыми мышцами!

И.О. Главного редактора

Олег Перунов

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

подписной индекс в каталоге РОСПЕЧАТИ 71707

Ежемесячный независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 12 (48) 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 7724[illegible]440 «Нутри-Флекс»
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.		

Плательщик

КВИТАНЦИЯ

Кассир

ИНН 7724053440
получатель платежа

расчетный счет № 40702810300010001107

в АКБ «ИРС»
наименование банка

к/с 30101810000000000544 БИК 044583544
другие банковские реквизиты

лицевой счет №

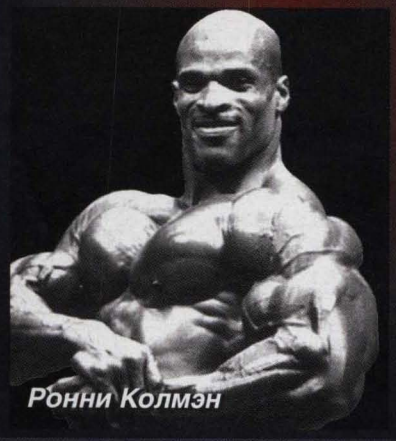
фамилия, и., о., адрес плательщика

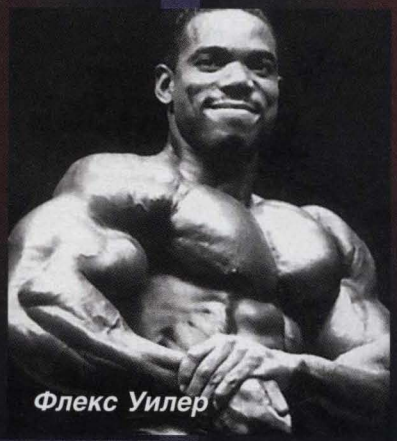
Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал «Мир силы» 2/99.		

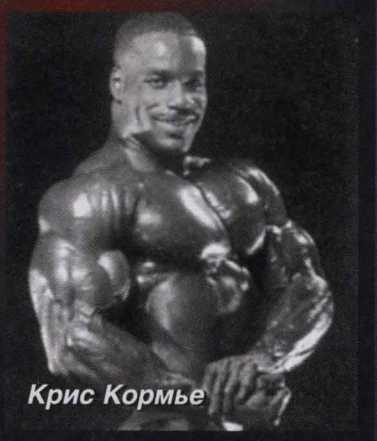
Плательщик

Самые горячие новости с турнира «MR. OLIMPIA» - 99, который прошел в столице игорного бизнеса Лас-Вегасе (США). Если мы ожидали, что в этом году опять будет упорная борьба за титул между Роном Колмэном, Флексом Уилером и Нассером Эль Сонбати, то никак не думали, что в их спор вмешается Крис Кормье, а сам Нассер откатится аж на шестое место! Кевин Леврон, как и в прошлом году, занял четвертое место, Шон Рей - пятое. Незавидное постоянство. А Ронни Колмэн, похоже, не остановится, пока не побьет рекорд Ли Хейни. Об этом захватывающем шоу мы обязательно расскажем вам поподробнее, а теперь - внимание, итоговая раскладка призовых мест:

1. Ронни Колмэн (США)
2. Флекс Уилер (США)
3. Крис Кормье (США)
4. Кевин Леврон (США)
5. Шон Рэй (США)
6. Нассер Эль Сонбати (Югославия)
7. Пол Диллетт (США)
8. Ли Прист (Австралия)
9. Декстер Джексон (США)
10. Милош Сарцев (Югославия)
11. Майк Матараццо (США)
12. Маркус Руль (Германия)
13. Эрни Тейлор (Англия)
14. Павол Яблоницкий (Чехия)
15. Джей Катлер (США)
16. Жан-Пьер Фукс (Швейцария)


Ронни Колмэн


Флекс Уилер


Крис Кормье


Юлия Стефанович

На чемпионате Мира по женскому бодибилдингу и фитнессу, который прошел в Австралии удачно выступили наши спортсменки — Юлия Стефанович выиграла категорию до 57 кг и стала чемпионкой мира, а в категории до 52 кг, Наталья Проскурякова выиграла серебряную медаль. Поздравляем. А вот Маргарите Автюхович и Нине Абрамовой, которые выступают в фитнесс-классе, повезло меньше — в категории до 160 см Маргарита стала 8-й, а чемпионка России Нина Абрамова вообще не попала в число 15-ти сильнейших в категории свыше 160 см. Будем надеяться, что девушки извлекут надлежащий урок из этого выступления, и, в дальнейшем, порадуют нас своими победами. Удачи.

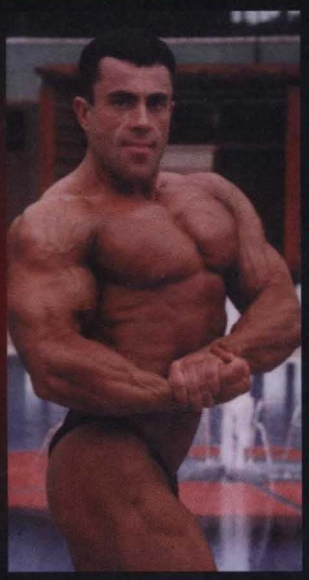
Хорошая новость для любителей бодибилдинга. В 2004 году на Олимпийских играх, которые пройдут в Греции состоятся показательные выступления культуристов. Будем надеяться, что это поможет дальнейшему продвижению бодибилдинга на олимпийскую арену.



В позапрошлом номере (№10/99) мы сообщили, что известная спортсменка, чемпионка России по фитнессу Нина Абрамова в связи с семейными обстоятельствами решила временно отойти от соревнований. Но оказалось, что это не так. И Нина собирается принять самое непосредственное участие на предстоящем чемпионате России в Челябинске. Приносим свои извинения за это досадное недоразумение и желаем Нине Абрамовой успешно выступить на этом турнире.



Торжественное событие! Всем известный Александр Назаренко сочетался браком с Анастасией Володиной. Праздник отмечали в плавучем ресторане «Океан». На мероприятии присутствовали: президент ФБФР Владимир Иванович Дубинин с женой, известные спортсменки Маргарита Автюхович, Нина Абрамова и Светлана Силакова, наш старый знакомый Алексей Веселов и другие официальные лица. Всего на празднике было около 100 гостей. Наши поздравления молодоженам!

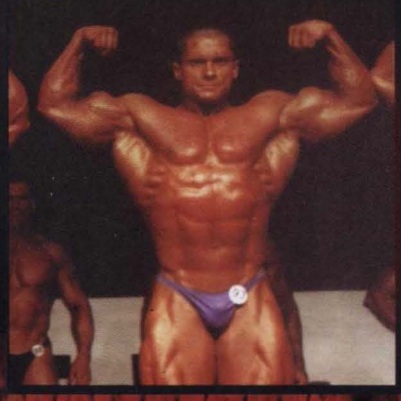


Небывалое событие произошло в Ханты-Мансийске. К ним «в гости» наведались два очень известных культуриста — чемпионы России Юрий Мельников и Павел Ершов. Шоу имело бешеный успех, такое впечатление, что посмотреть на известных бодибилдеров собрался весь город. Все зрители получили глубокое моральное, а ребята еще и материальное, удовлетворение.

12 декабря сего года в Москве состоится беспрецедентное событие – впервые в России пройдут соревнования по всем номинациям фитнесса, в том числе и в мужской категории. В шоу программе проекта примут участие известные поп-группы «не равнодушные» к нашему виду спорта. Лучшие российские культуристы из разных федераций получили персональные приглашения выступить с показательными выступлениями. В холле дворца будет развернута выставка тренажеров и спортивного питания ведущих фирм мира. Также в соревновании будут участвовать гости – чемпионы Мира по фитнессу из Литвы. Билеты на шоу будут распространяться в специализированных спорт-магазинах. Следите за рекламой по радио и ТВ.

Последние новости с конгресса НАББА, который прошел в Англии. Решался вопрос о месте проведения чемпионатов Европы и Мира. После продолжительной дискуссии было решено проводить чемпионат Европы в Италии, а чемпионат Мира в Новой Зеландии. Да, нелегкой будет дорога наших ребят на Зеленый континент.

В начале ноября, в Великих Луках плановый Кубок России по версии RABBA принял сборную Москвы в следующем составе: Мельников Ю., Зиновьев А., Невский О., Осия Л., Алексеева Т., Сергеевский Д., Чижов Д., Басов А., Корнюхин Д., Яшанькин Д., Астанин В.



31 октября в Доме Искусств Московской области, прошел открытый чемпионат Москвы по бодибилдингу и фитнессу. В зрительный зал, который по размерам меньше, чем в Измайлово, набилось столько любителей бодибилдинга, что народу приходилось сидеть на ступеньках между рядами. На соревнование прибыло очень много спортсменов из самых разных городов и городков России, а призовые места распределились таким образом: Фитнесс до 160 см — Ольга Касай, свыше 160 см — Наталья Шамина, абсолютная чемпионка Ольга Касай. Женский культуризм — Юлия Стефанович. Мужчины: до 70 кг — Михаил Воробьев, до 80 кг — Илья Горошко, до 90 кг — Сергей Дороднов, свыше 90 кг — Олег Мокшанцев. Абсолютный чемпион Москвы Олег Мокшанцев. Более подробный репортаж, читайте в следующих номерах журнала.

Здравствуйте, уважаемая редакция.

Пишет вам поклонник бодибилдинга Сергей Карабанов. Вот уже два года я занимаюсь этим видом спорта, но мышечную массу набираю медленно (не более 4 кг в год). Посоветуйте, если это возможно, как без вреда для здоровья ускорить набор мышечной массы. Мне 18 лет. По типу своего сложения я мезоморф. Силовые показатели такие — жим 95, присед 115, становая 115. Заранее большое спасибо. ***Сергей, п.Горловка, Украина.***

AT&PC: Здравствуй, Сергей. Очень приятно, что нам пишут люди с «вільной Україні» — значит и там читают наш журнал. Отвечаем тебе на твой вопрос: 4 кг — это очень прилично, но если ты хочешь довести прибавку мышечной массы до 6 кг, необходимо потреблять больше белка, добавить в свой рацион витамины с большей дозировкой (которые продаются в спортивных магазинах), по возможности максимальное количество аминокислот БЦАА, до 10 таблеток в день. Применяй циклические принципы тренировок. Успехов.

Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Архитектура Тела и Развитие Силы»!

Купил Ваш журнал, прочитал, он мне понравился. Сам я занимаюсь штангой уже 12 лет. Занимаюсь не для того, чтобы накачать огромные мускулы, поднимать огромные веса, а для того, для чего и нужен спорт — для здоровья. Начал заниматься из-за того, что было ожирение 3 степени, начало болеть сердце. Вес был 117 кг, рост 172 см. Сейчас вес 95–97 кг, а рост 182 см. Прочитал, что Вам нужны корреспонденты и решил написать. Могу писать, как у нас занимаются, как проходят соревнования, про нашу спортивную жизнь. ***С уважением, Агеев В.Г.***

AT&PC: Здравствуйте, Агеев В.Г. Спасибо большое за Ваше письмо. Действительно, если у Вас есть время и возможность, то Вы можете присылать нам свои материалы. Будет замечательно, если Вы сможете присылать их на дискете, если нет, то ничего страшного — присылайте на бумаге. Кстати, это относится и ко всем желающим писать в наш журнал. Дерзайте. И ничего страшного, что у вас нет журналистского образования, главное — это желание и труд.

Здравствуйте, дорогая редакция.

Хочу подкачаться, нужны добавки, помогите, я никак не могу купить их, потому что живу в глухой деревне, могу только купить по почте. Какие лучше купить добавки: отечественные (Фортоген–50, –75, Формулу Успеха и т.д.) или продукты фирмы General Sport Nutrition, чтобы как можно дольше хватило бы и было не так дорого. Помогите, пожалуйста. ***С уважением, Сафиев Раиль***

AT&PC: Здравствуй, Раиль. С удовольствием отвечаем на твою просьбу. Если ты хочешь набрать мышечную массу, то тебе лучше всего использовать продукты, типа «Формулы Успеха», «Формулы Роста», «Нутри–Спорта 2500» из отечественных продуктов или же «Mega Blast Turbo 3800» и «Mega Blast Super Max», если ты предпочитаешь фирму GSN. По цене продукты американской фирмы GSN не намного дороже отечественных, так что выбор за тобой. Как ты сам написал, ты живешь «в глухой деревне», значит ты наверняка можешь использовать преимущества потребления свежей пищи — молока, творога, яиц и мяса. Ты не должен зацикливаться на добавках, а потреблять их между основными приемами пищи, которых должно быть не меньше шести. Помни, что на каждый килограмм веса, калорийность дневного рациона должна составлять около 30 ккал. Жиры дают 9 ккал на один грамм, а белки и углеводы по 4. Если ты весишь, к примеру, 70 кг, то пропорции по калорийности распределяются так:
белки — 30%, жиры — 10%, углеводы — 60%.
Рассчитываем дневную норму:
белок — 2100x0,3=630:4 = примерно 158 грамм
жиры — 2100x0,1= 210:9 = примерно 24 грамма
углеводы — 2100x0,6=1260:4 = 315 грамм

Однако все эти цифры весьма приблизительны, следует всегда соотносится со своим организмом. На спортивном питании не стоит акцентировать свое внимание, ведь это же добавки. Основное внимание уделяйте «нормальным» продуктам питания, используя «протеины» для приближения к «питательному» идеалу. Удачи в наборе массы.

Здравствуйте, дорогая редакция.

Как у Вас можно приобрести журналы «Качай Мускулы» и «Мир Силы». Желательно все вышедшие номера, можно ли получить их наложенным платежом. Как подписаться на 2000 год. ***С уважением, Громов С.***

AT&PC: Здравствуй, Громов С. Отвечаем на твою просьбу. Если ты хочешь подписаться на журнал «Качай Мускулы» с 2000 года, то это можно сделать на почте. Мы уже есть в каталоге Роспечати, просто из–за кризиса мы не смогли попасть в каталог на 1999 год, а вот на 2000 – смогли. Что касается журнала «Мир Силы», так как он выходит по мере готовности, в каталоге его нет. Но в каждом журнале «Качай Мускулы» и «Мир Силы» вложен купон на подписку. Ты его заполняешь, оплачиваешь, посылаешь нам – и твой желанный номер у тебя. К большому сожалению, первый номер «Мир Силы» уже стал раритетом, однако ты можешь выписать другие – №2, 3 и 4. На предпоследней странице журнала «Качай Мускулы» ты можешь выбрать, какой тебе надо.

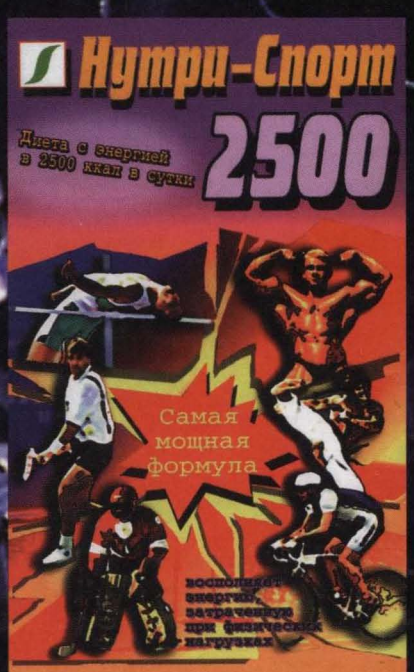
УЖЕ В ПРОДАЖЕ

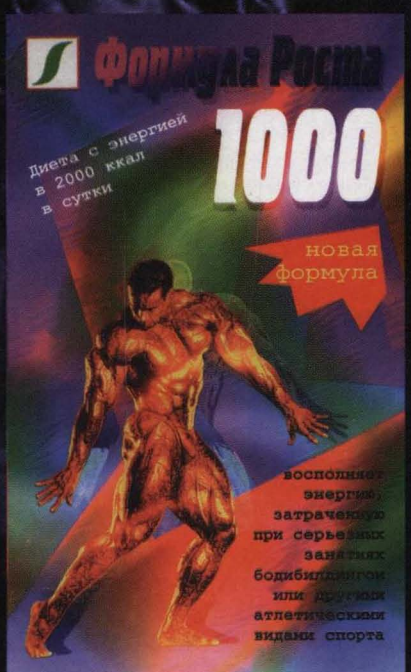




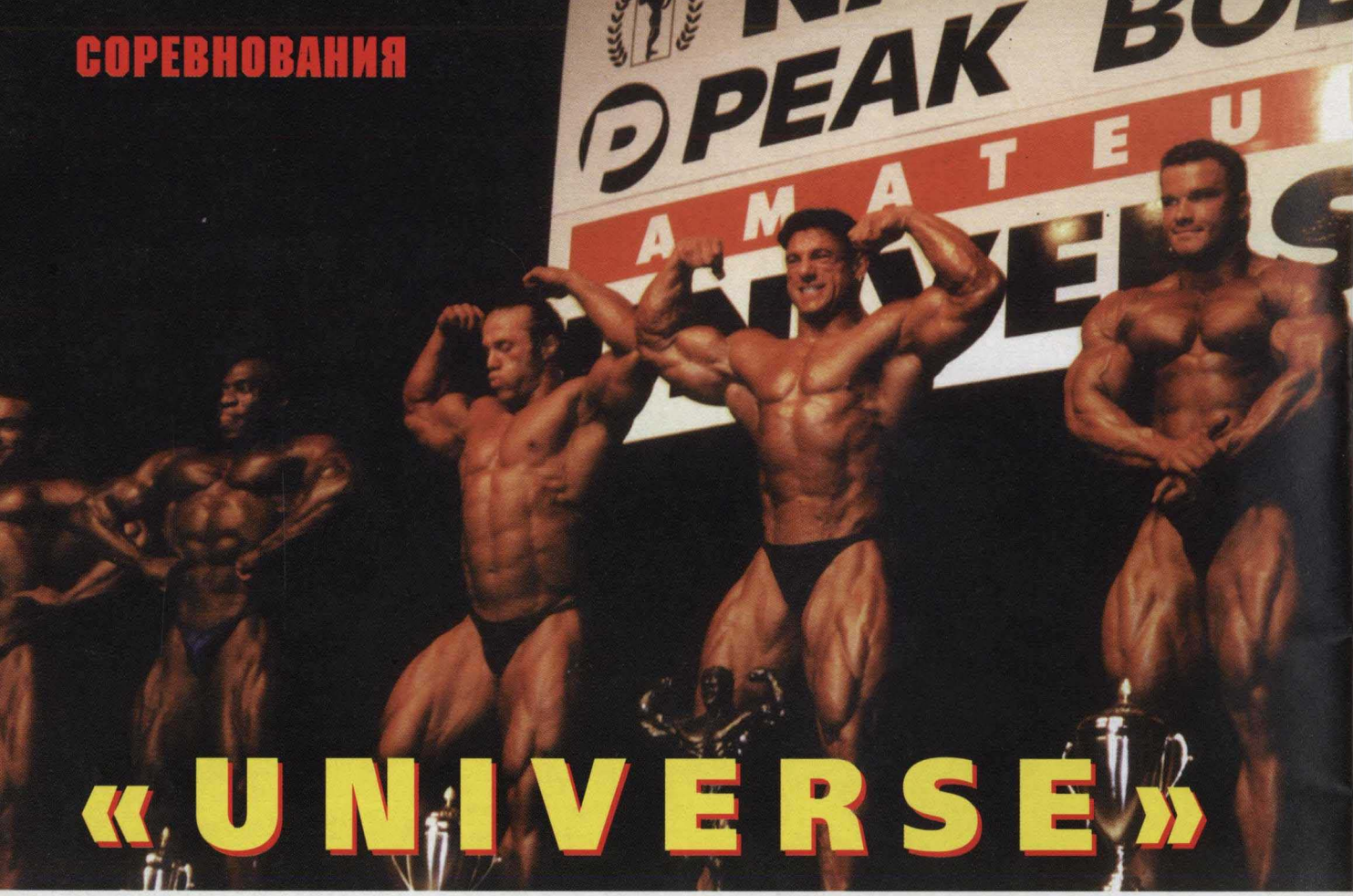
И ЕЩЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО







(095) 795 9630



«UNIVERSE»

ПО «ИТАЛЬЯНСКИ»

ПО ВЕРСИИ NABBA

Олег ПЕРУНОВ

фото Владимира ШУБОВА

«Юниверс» – мечта многих атлетов, порой и не достижимая. В который раз мы убеждаемся, что русских не любят и стараются «задвигать» подальше. В итоге получается, что Сергей Огородников реально претендующий на 1 место, становится лишь 3-м, получая в протоколе 5 и 8 места. Обидно... Но об этом вам подробно расскажет очевидец всего действа – президент НАББА России Владимир Моисеевич Шубов.

«Юниверс»-99 проходил впервые в городе Заспарте, расположенном где-то между Манчестером и Ливерпулем. Уютный город встретил нас типичной английской дождливой погодой.

1 октября прошел конгресс НАББА, на котором президенты национальных федераций собрались решать насущные вопросы. Решено было несколько изменить структуру руководства – вместо двух сопрезидентов и председателя избрали единого президента. Им стал старейший деятель этой самой старой организации, президент НАББА Англии Айвар Данбар. В прошлом году проходил юбилейный, 50-й «Мистер Юниверс» и я видел, как по-дружески обнимались со старым соратником Айваром Данбаром легенды бодибилдинга – Стив Ривс, Рег Парк, Билл Перл. Мудрый, доброжелательный, он по праву занял это почетное место. Следующим вопросом было обсуждение места проведения чемпионатов Европы и Мира. «Европу» взялась проводить Италия, а Новой Зеландии «досталось» проведение чемпионата Мира. В 1994 году наша команда уже была в этой чудесной зеленой стране. Тогда впервые российский юниор Борис Склярский стал третьим. Но если раньше нам помог мощный спонсор... Сейчас же, поднимая руку, я не мог не испытать ужаса при мысли, как мы одолеем расстояние через экватор длинной в половину диаметра земного шара. Так что, если эти строки прочитает любитель бодибилдинга и экзотики, который мог бы стать спонсором нашей команды – милости просим.

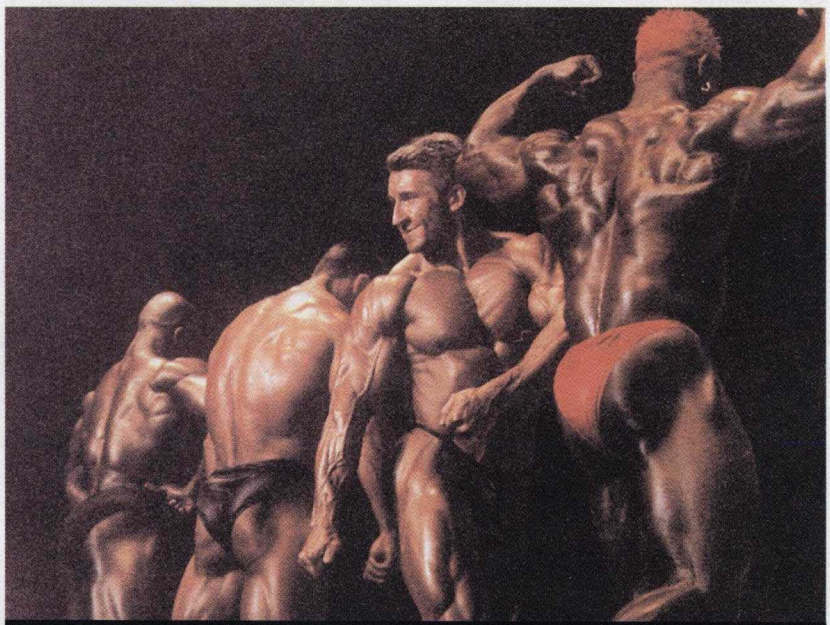
На конгрессе я обратил внимание на человека, который был переводчиком у президента НАББА Италии. Это был явно действующий член команды, и хотя на следующий день ему надо было выступать, он активно помогал своему патрону. Не удержусь и сразу же сообщаю – этот, не очень то заботящийся о своем отдыхе, живой и жизнерадостный атлет по имени Франко Мале на следующий день стал абсолютным победителем на «Юниверс»-99.

А теперь перейдем непосредственно к турниру. Как всегда, первыми вышли ветераны. Я не перестаю восхищаться этой категорией. Но особенно хочу отметить постоянный рост атлетов в том возрасте, когда большинство заботится лишь о сохранении своих физических возможностей. Любой из этих ветеранов мог спокойно выступить среди более молодых спортсменов и очень здорово потрепать им нервы. В этой категории единогласно победил бодибилдер из Германии Петер Андреас, а наш Вячеслав Лякин из Тольятти, к большому сожалению, не попал в финальную шестерку. На мой

взгляд он подготовился очень хорошо и, наверное, это была, если не лучшая его форма, то одна из лучших. Однако в компании этих «жутких старичков» ему не удалось претендовать на более высокое место. Затем на сцену вышла категория «фигура». Обычно зрители сразу реагируют на появление женщин этого класса. Традиционно сильные спортсменки были из Германии, Англии, Австралии и Новой Зеландии. Победила в этом классе новозеландская спортсменка Лиза Массон. Из наших знакомых, выступавших в этом классе, можно отметить известную спортсменку из Белоруссии Татьяну Ковалько. Я знаю, что она специально готовилась к этим соревнованиям, но в итоге заняла всего лишь четвертое место. С одной стороны, быть четвертой на таком турнире очень почетно, с другой — она занимала призовые места на «Юниверсе», так что, наверное, она воспринимает свое место как не очень удачное. Когда на сцену вышли спортсменки из «высокой» категории, зрители в очередной раз получили возможность их красоту и восхищенно охали глядя на прекрасные тела. Некоторых спортсменок я видел раньше — на чемпионате Мира в Австрии отлично выступила Джованна Роза из Италии и по общему мнению судей на «Юниверсе» она тоже стала первой. Немного забегая вперед скажу, что на Мире ей не удалось завоевать титул абсолютной чемпионки, на этих же соревнованиях она смогла это сделать — в борьбе с победительницей «низкой» категории Лизой Массон, Джованна Роза завоевала корону абсолютной победительницы среди женщин. Что можно сказать женщинам, читательницам нашего журнала, которые хотят выступать на соревнованиях в этом классе. Конечно, это очень большая ответственность и работа должна быть проведена соответствующая — обязательно должен быть виден пресс, «читаться» спина, руки, ноги... При этом, самое сложное — это сохранить ощущение женственности, свежести. Для женщины это очень важно. Ведь спортсменка, стоя на подиуме, должна излучать красоту, грацию, задор, если хотите... Может быть, этого немного не хватает нашим спортсменкам, которые добиваются результатов с большим трудом, в нашей стране легко никогда не бывает. Несомненно то, что бодибилдинг — это дорогой вид спорта, и, естественно, что лучше подготовится тот спортсмен, у которого нет проблем, кроме тренировочных. У нас же все намного сложнее, однако и наши спортсменки выступали очень удачно — Екатерина Карабань, например, стала чемпионкой Европы и Мира. Сейчас, может быть, таких реальных претенденток и нет, но ведь Россия всегда могла удивить...

Вот на сцене появился женский класс, который, может быть, вызывает самые большие пересуды — «физический» класс. В НАББА были разные мнения, вплоть до ликвидации этого класса, но решили так, как, наверное, и надо. Если есть женщины, которые хотят выступать в этом классе, значит так тому и быть. Единственное, что сделали организаторы, это объединили две категории в одну, и теперь женщины «физического» класса выступают в абсолютной категории. Не скрою, я с некоторым удовольствием узнал, что не буду судить этот класс, потому что критерии судейства очень размыты, и если судить оценивая женщину, как культуриста, то это, по-моему, не совсем правильно. Хотя на деле так часто и получается. Я каждый раз удивляюсь, как могут женщины добиваться результатов, которым может позавидовать мужчина в любой категории. Спины такие, что можно было запросто спутать, кто же стоит перед тобой — мужчина или все-таки женщина? Одно время наблюдалось некоторое «затухание» этого класса, однако в этот раз собралось довольно много спортсменок. Среди них была наша Галина Подольнева и выступающая за Белоруссию Ольга Тихонова. Судьи в итоге распределили места так: 1 место завоевала австралийка Тейлор Менд, Ольга Тихонова стала второй — это очень большой успех для нее. Наша Галина Подольнева стала седьмой. По объемам, жесткости

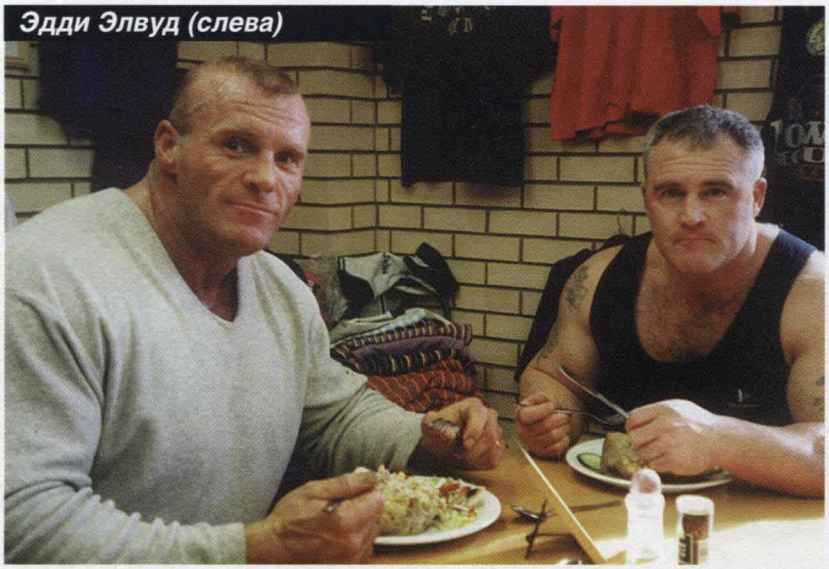
Категория до 172 см.



Категория свыше 179 см.

Абсолютная категория




Эдди Элвуд (слева)

мышц она не отставала от своих соперниц, единственное – немного подвел рельеф. Надеюсь, что этот недостаток она учтет и на следующих соревнованиях выступит лучше.

Наконец, появилась мужская категория до 165 см. И сразу ошарашила: на сцене стояли ребята весом за сто килограммов и бицепсами за 50 сантиметров. Когда видишь одного-двух, это воспринимается еще не так шокирующе, но когда перед тобой стоят сразу десять таких «гигантов»... Шестерку определить было очень трудно, даже те, кто в нее не попал, были достойны большего. Интересно то, что при таких габаритах они умудрялись смотреться очень гармонично, хотя увидев на улице такой ходячий «квадрат» можно и обалдеть. Так что те, кто комплексует по поводу своего роста – могут не отчаиваться. Первое место занял англичанин Эндрю Райнис. Хотя, в принципе, если перемешать всю шестерку, особой разницы не будет – настолько ровные были спортсмены. Следующую категорию, до 172 см, судить было полегче, потому что уровень подготовленности атлетов немного рознился. Сразу выделился итальянец Франко Мале, очень приличные пропорции, рельеф, отличное выступление и агрессивное позирование – практически сразу сняли вопрос о победителе данной категории. В итоге он первый. В категории до 179 см победил англичанин Саймон Коэн. От остальных спортсменов он отличался хорошей проработкой мышц, рельефом и, если так можно сказать, какой-то «изюминкой». Здесь впервые дебютировал наш атлет Борис Шамраев, который поступил очень правильно – так как набрать большие объемы не представлялось возможным, то он сделал ставку на рельеф. И надо сказать, что Борис здорово выделялся в своей категории. В итоге – седьмое место, что вполне неплохо для первого раза. Затем на сцену вышла «категория гигантов», атлетов ростом свыше 179 см. Эту категорию мы ожидали с нетерпением, потому как в ней был наш спортсмен, реально претендовавший на призовое место, Сергей Огородников. Буквально вечером, после конгресса, когда я пришел к нему в номер и увидел Сергея, то был просто поражен. Такую форму сделать после долгого перерыва!.. Каждый кусочек тела был проработан и вблизи Сергей производил впечатление человека со снятой кожей. Невольно в голове уже появились строчки в журналах, типа «Сергей Огородников – первый русский «Мистер Юниверс»... И вот на сцене атлеты в категории свыше 179 см. Надо сказать, что Сергей оказался одним из самых «маленьких» спортсменов, хотя сказать про него «маленький» – довольно сложно. В этой категории появились атлеты, рост которых зашкаливал за 190 см. Многие просто поражали своими габаритами. И на этом фоне, Сергей казался, если не миниатюрным, то достаточно «аккуратным», однако по проработке мышц он был лучше других. Хотя мне показалось, что вечером мышцы Сергея имели несколько большую жесткость. Может, это было вызвано тем, что я видел его близко от себя. В зале же судьи сидели достаточно далеко, а для Сергея это было не выгодно – по пропорциям он несколько проигрывал своим соперникам, по качеству – выигрывал. Однако эту «дикую» проработку мышц на таком расстоянии видно не было. А победил в этой категории спортсмен из Голландии Джованни Томпсон. Он перекрасил свои черные волосы под цвет красных плавок, что было достаточно экзотично. Во всем остальном, особого впечатления он на меня не произвел. А спортсмен занявший второе место в моем протоколе вообще оказался пятым. В результате, Сергей Огородников занял почетное третье место. С одной стороны – это очень хорошо, с другой – за пять лет выступлений на «Юниверсе» он уже третий раз занимает это место. Поэтому было видно, что для Сергея это был удар. Против него явно проводилась «какая-то работа», например, в протоколе Сергея ставили на 5, а то и на 8 место! Поэтому настроение было очень основательно подпорчено.

Как всегда, после любителей выступали профессионалы. Здесь победил мой старый знакомый Эдди Элвуд из Англии. Вторым стал Гарри Листон, в прошлом году «взявший» «Юниверс» среди любителей. В абсолютке у «любителей» первым стал Франко Мале. Затем организаторы пошли на беспрецедентный шаг – в абсолютной категории соревновались победитель среди профессионалов Эдди Элвуд и победитель среди любителей Франко Мале. Надо сказать, что англичанин не без труда одолел настырного итальянца и по праву получил очередной конвертик из рук организаторов.


Владимир Шубов и Айвон Данбар

«БОЕВЫЕ» ПРОТОКОЛЫ «ЮНИВЕРСА»

NABBA UNIVERSE– 1999

Master Adjudicating Sheet Class: Miss Physique

**** JUDGES **** Reserve Judges:

No	Competitors Name	FINA THEUNISSEN	H. SCHLAGER	R. PELLETIER	D. SCHOVERS	P. MASSARONI	W. THIN		B. SCOTT	G. MYERS	M. PEREZ	B. KNIGHT		Points Total	Final Place
1	SANDRA WATERSCHOOT	3		5	X	1	3		3	5	3	4		22	3
2	PIPPA HORTON	5		3	7	7	4		X	2	8	6		34	5
3	GALINA PODOLNEVA	7		8	8	4	8		7	7	7	7		51	7
4	ANGELA MUNRO	6		4	4	5	5		4	4	4	2		30	4
5	VERA BENDEL	4		6	6	6	6		6	6	6	5		41	6
6	TAYLOR YOUNG	X		1	2	3	2		2	1	1	1		10	1
7	TIHONOVA OLGA	2		2	3	2	X		5	3	2	3		17	2
8	ALEXANDRA KUYLAARD	8		7	5	8	7		8	8	5	8		37	8
9															
10															

ADJUDICATING TEAM SIGNATURES:

NABBA UNIVERSE– 1999

Master Adjudicating Sheet Class: Mr Class 2

**** JUDGES **** Reserve Judges:

No	Competitors Name	G. LANGEFELD	C. MARLEY	J. MARTINEZ	E. CREMER	LEO VAN NOOT	V. BALZAN	P. HARDWICK	V. SHUBOV	J. CHARLES	C. SCOTT		Points Total	Final Place
41	HELGE SELIGER	3	2	3	1	1	3	1	2	3			15	3
42	BILLY LEAHY	4	5	4	5	6	4	4	4	4			30	4
43	ALAN MICALLEF													
44	JOHN BUCHANAN	7	6	6	10	10	8	7	8	8			54	7
45	EUGENE VAN DER WESTHUIZEN	10	7	10	7	8	7	8	10	6			57	8
46														
47														
48	ERIC TILMAN	5	4	5	4	2	5	5	5	5			33	5
49	SIMON COHEN	1	3	2	2	3	1	3	1	1			13	1
50	RENE MEIER	2	1	1	3	5	2	2	3	2			15	2
51	BUDDY DREIMANN	8			8	7								
52	STEVE WARD													
53	BORIS CHAMRAEV			7	6				6					
54	EUGENE BUYS	6	8	8	10	4	6	6	7	7			48	6
55	DOMINIC SCHEDA													
56														
57														
58														
59														

ADJUDICATING TEAM SIGNATURES:

NABBA UNIVERSE– 1999

Master Adjudicating Sheet Class: Mr 1

**** JUDGES **** Reserve Judges:

No	Competitors Name	G. LANGEFELD	C. MARLEY	J. MARTINEZ	E. CREMER	LEO VAN NOOT	V. BALZAN	P. HARDWICK	V. SHUBOV	Reserve Judge	C. SCOTT	J. CHARLES		Points Total	Final Place
58	CARL RUNG	10	6	8	10	7	4	8	7			10		56	
59	RUDOLF FREY														
60	MIKE CAMPBELL	6	5	6	6	2	8	6	10			6		43	5
61	PATRICK WARNER	7	10	7	5	4	6	7	4			8		44	6
62	SERGEI OGORODNIKOV	3	3	2	3	8	2	5	1			2		20	3
63	KIN MITCHELL	1	2	3	2	3	3	1	8			3		17	2
64	BEMD FULLNER	4	4	4	4	10	5	4	3			10		35	4
65	CHRIS WALL	5	7	5	8	5	10	2				7		47	7
66	GARY GUINN	8	8	10	7	6	7	10	6			5		52	8
67	JOHAN GROENEWALD														
68															
69															
70	VINCE VASILIOU										4				
71	GIOVANI THOMPSON	2	1	1	1	1	1	3	2		1			9	1
72	ZORAN VEJIC							8							
73															
74															
75															
76															

ADJUDICATING TEAM SIGNATURES:

NABBA UNIVERSE– 1999

Master Adjudicating Sheet Class: Masters

**** JUDGES **** Reserve Judges:

No	Competitors Name	G. LENGEFELD	C. MARLEY	J. MARTINEZ	E. CREMER	LEO VAN NOOT	E. MASSARONI	V. BALZAN	P. HARDWICK	C. SCOTT		V. SHUBOV		Points Total	Final Place
1	PETER ANDREAS	1	1	1	1	1	1	1	1	1				7	1
2	DAVID GRIFFIN					8									
3	KEVIN POLL				7					3					
4	RONNY DE WINTER														
5	VIACHESLAV LIAKIN			8					8						
6	PAT COLLARD	7	6	6	10	10	9	7	5	10				54	6
7	DON MAHONEY	2	10	5	6	10	4	4	6	5				40	5
8	GRAHAM LAKEY	10	5	7	8	3	10	10	10	4				54	7
9	JO SASSO		8				5								
10	WERNER SCHNEIDER	5	2	4	3	5	3	5	3	7				28	4
11	TONY RIZZO	6	10	10	8	7	7	8	7	10				55	8
12	JOHN LEE	3	4	3	2	2	6	2	2	2				18	2
13	JACK WADSWORTH	4	3	2	4	4	2	3	4	8				24	3
14	BOY BAX	8	7	10	10	6	10	6	10	6				57	
15															
16															
17															

ADJUDICATING TEAM SIGNATURES:



МАДРИД - 99

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ВЕРСИИ IFBB

Алексей ВЕСЕЛОВ фото **Владимира ДУБИНИНА**

29 - 30 мая столица Испании Мадрид принимала чемпионат Европы по бодибилдингу по версии ИФББ. Среди представителей 30 держав, собравшихся на этот форум силы и красоты были, безусловно, и россияне, для которых нынешний старт был особенно ответственным. На прошлогоднем первенстве Европы наши атлеты умудрились завоевать аж три из шести разыгрываемых золотых наград (в том числе и самую престижную за победу в категории свыше 90 кг), уступив в командном зачете лишь невероятно сильной сборной Испании, и, понятное дело, на сей раз нужно было держать марку. Однако сделать это было крайне сложно, поскольку сборная России прибыла в Мадрид в усеченном составе. По разным причинам на чемпионат Европы не приехали сразу пять из шести победителей в своих весовых категориях Кубка России, состоявшегося в г. Мурманске: Олег Мельгунов (Иваново), Дмитрий Семенов, Илья Горошко (оба - Москва), Александр Вишневский (Санкт-Петербург) и Борис Великоиваненко (Калининград).

В результате пришлось созывать под знамена сборной «вторых» и даже «третьих» номеров мурманского турнира: Вячеслава Буренкова (Брянск), Александра Федорова (Санкт-Петербург) и Юрия Мельникова (Москва), к которым присоединился единственный номинальный победитель Кубка России Дмитрий Поляков (Смоленск). Однако четверке россиян удалось совершить почти невозможное и занять третье место в командном зачете! Даже самые ярые оптимисты вряд ли бы могли предположить, что события примут такой оборот!

Впрочем, поначалу сюжет чемпионата развивался без нашего участия. В категории до 65 кг, собравшей лишь восьмерых спортсменов, за победу боролись двое: итальянец Коррадо Маггиоре и испанец Хосе Луис Боррего. При всем уважении к этим спортсменам следует заметить, что если бы двукратный чемпион Европы Олег Мельгунов, который вообще не собирался выступать в нынешнем сезоне, а потому и не готовился к соревнованиям, все же вышел бы на сцену, первое место ему было бы обеспечено. А так золотая медаль досталась Маггиоре, который, уступая после полуфинала Боррего целых четыре балла, в финале сумел выиграть пять! Видимо, судьи предпочли ничем особым не запоминающуюся и даже не слишком рельефную, но зато очень сбалансированную мускулатуру итальянца более жесткой и «сухой» форме испанского атлета, которого подводили не слишком выдающиеся пропорции. «Бронзовую медаль завоевал представитель Германии Михаэль Рейман.

В категории до 70 кг фаворит был

виден невооруженным взглядом: фигура чеха Вацлава Кваци дышала какой-то особой эстетикой: очень тонкая талия, крупные и глубоко проработанные бедра. К тому же его программа позирования выгодно отличалась от «произволок» конкурентов. А вот судьба серебряной медали решалась в поединке Мариуша Мускалы (Польша) и украинца Валерия Коптенко. Козырем Мускалы был великолепный низ: мясистые, хорошо «разваленные» бедра и голени, в то время как Коптенко отличал более мощный корпус. В полуфинале судьи одинаково оценили выступление обоих атлетов. А вот в финале отдали все-таки предпочтение польскому спортсмену. Коптенко - третий.

Наконец, в категории до 75 кг в бой за награды европейского чемпионата вступила и Россия в лице Дмитрия Полякова (Смоленск). Дмитрий - очень опытный и титулованный спортсмен, мало кто из россиян может сравниться с ним по числу побед, одержанных на чемпионатах и Кубках России, однако международная карьера Полякова развивалась не столь блестяще: третье место на чемпионате Европы 1994 года в г. Тюмень в категории до 80 кг - вот и все, собственно, достижения. Следует признать, что, оказавшись в непривычной для себя категории до 75 кг, Поляков выше головы не прыгнул, но и обедни не испортил, заняв почетное шестое место. Дмитрий не уступал никому в своей категории по «массе», имел вполне приличное «качество», к тому же при нем были его козыри - парочка внушительного размера рук. Однако этого аргумента для того, чтобы замахнуться на медали Полякову явно не хватило, и спор за награды первенства разгорелся между испанцами Хуаном Гилом и Хосе Пинильей. Гил превосходил своего соперника в пропорциях по линии «плечи - талия - бедра». Его плечи были куда шире, чем и Пинильи, талия - тоньше, а бедра имели более законченную форму. Правда, это отличное впечатление несколько портила огромная лысая голова Гила. Тем не менее, Гил сумел завоевать золотую медаль, «серебро» - у Пинильи, а «бронза» досталась поляку Богдану Вробелу, которому занять более высокое место помешали проблемы с ногами.

В категории до 80 кг наши атлеты вновь оказались сторонними наблюдателями, в то время как на подиуме выясняли отношения испанцы Педро Вилла и Франсиско Муньос, а также поляк Богдан Жотка. Вилла чисто выиграл категорию, не оставив соперникам никаких шансов. На его стороне были такие аргументы как предельно жесткая и плотная мышечная форма с невероятно развитой венозной сеткой, мощнейшие руки с «пиковыми» бицепсами и могучие бедра (сгибатели бедра - просто выше всяких похвал). Вторым стал Жотка, бронзовая медаль у Муньоса.

Когда на сцену «Палассо де Конгрессо» вышла категория до 90 кг, победителя можно было предсказать заранее. Впрочем, для этого не нужно было быть пророком, ведь перед восхищенной публикой предстал не кто иной, как сам Хамдулла Айкутлу. Тем не менее, россияне больше следили за выступлением не блистательного турка, а нашего соотечественника Вячеслава Буренкова, для которого нынешний турнир стал дебютом на международных соревнованиях. Тремя неделями раньше Буренков сотворил подлинную сенсацию на Кубке России, сумев обойти осеннего чемпиона страны Павла Ершова и продемонстрировав просто «ядерную» форму. К чести Буренкова, он сумел сохранить эти отличные кондиции до первенства Европы, которые позволили ему занять достаточно высокое для дебютанта пятое место, особенно если учесть что в категории заявилось аж 28 участников! Глубоким «развалом» бедер и пресса Буренков не уступал даже Айкутлу, с которым мог посоревноваться и в «делении» ягодичных мышц! Если бы не отдельные недостатки вроде не слишком выразительной спины, которой явно не хватало ширины, Слава, несомненно, поднялся бы в итоговом протоколе гораздо выше. Что же касается распределения призовых мест, то первым, как и предполагалось, финишировал Айкутлу. Самый высокий в категории, не отличающийся, вроде бы, огромными размерами, в раундах сравнений Айкутлу выглядел настоящим гигантом - вот как много значит умение выложиться на все сто и продемонстрировать свои мышцы в самых выигрышных ракурсах. К тому же, на стороне турка был и его конек - невероятно «глубокая» сечка на ягодицах, которой он в очередной раз привел в восторг публику. Второе место в этой категории занял испанец Хосе Кано. В прошлом году Кано пробовал силы в более тяжелом весе и сумел стать третьим. «Уплотнившись» до 90 кг, он сумел сохранить все свои достоинства: неимоверно широкие плечи и очень крупные бедра, и еще больше сузил талию и заострил рельеф. Впрочем, что касается рельефа, то финишировавший третьим соотечественник Кано Хамид Эль Хамикви мог бы дать ему фору - настолько он «выглядел» ободранным. Вполне приличная спина, и, пожалуй, лучшие на сцене ноги - таковы были аргументы Хамикви. Если бы не неказистые пропорции, он вполне мог бы стать и вторым.

Выступление тяжеловесов затмило все увиденное до этого и, к неописуемой радости российской делегации, наши ребята - петербуржец Александр Федоров и москвич Юрий Мельников



Хамдула Айкутлу

Вячеслав Буренков



Дмитрий Поляков

котировались в этой компании очень высоко. За три недели, прошедшие после Кубка России, Федоров сумел здорово улучшить форму, добившись впечатляющего разделения спины. Правда, бедра питерского гиганта были все же гладковаты, однако этот недостаток с лихвой перекрывался такими достоинствами как отменные пропорции при отсутствии слабых мест, весьма артистичное позирование и фотогеничная внешность. В таких позах, как «двойной бицепс сзади», а так же в обоих боковых позах Саша не знал себе равных и, несомненно, победил бы, если бы не чудовище по имени Франсиско Батиста. Мало кому известный испанец просто шокировал своим появлением на подиуме видавших виды знатоков бодибилдинга, в том числе и россиян. Бедра, которые выставил Батиста напомнили публике «Золотого орла» бодибилдинга Тома Плаца и, уверяю, что ни у кого из нынешних профи я не наблюдал ничего подобного! Руки испанца также выглядели чудовищными, на глазок где-то под 60 см! Правда, остальные части тела Батисты были весьма далеки от совершенства: узкая спина и недостаточно массивная грудь придавали ему очень несбалансированный и «корявый» вид, однако эти недостатки с лихвой компенсировались изумительным «качеством» мышц. Словом, первое место досталось Батисте вполне заслуженно, хотя следует признать, что человеку с такими данными мало что светит на конкурсах профессионалов. Федоров стал вторым, а третье место досталось представителю Литвы Роландасу Поцюсу. 26-летний литовец смотрелся на сцене весьма внушительно и практически не уступал в «массе» 114-килограммовому Федорову: его руки были столь же большими (а Саша выставил, по его словам, 54 см), а плечи - такими же широкими. Бедра Поцюса были рельефнее, но меньше, что особенно сильно бросалось в глаза в боковых позах. Возможно, это обстоятельство и склонило чашу весов в пользу российского тяжеловеса.

Рассказывая о турнире самых могучих мужчин, конечно же, нельзя не отметить выступление Юрия Мельникова. Несмотря на то что 34-летний Мельников уже не первый год по праву считается одним из лучших культуристов России, возможность попытать счастья на международном турнире выпала ему только в Мадриде, и дебют москвича следует признать очень успешным. Практически во всех сравнениях Юра вызывался вместе с Батистой, Федоровым и Поцюсом и почти ни в чем не уступал своим молодым коллегам. Мельников был достаточно массивен и сбалансирован, а его знаменитая спина производила очень мощное впечатление. Если бы Юре удалось выставить чуть более «качественную» форму, он, несомненно, попал бы в призовую тройку.

После получения всех медалей, были подведены итоги командной борьбы. Первое место с очень большим отрывом заняла сборная Испании, что, впрочем, никого не удивило - и без того сильные испанцы на сей раз являлись хозяевами чемпионата, а потому выставили два состава, то есть 12 человек! Второе место досталось сборной Польше, ну а россияне обосновались на третьем месте. Нет, все-таки верно говорят, что и третье место порой стоит первого...

Категория до 65 кг:

1. Коррадо Маггиоре (Италия)
2. Хосе-Луис Боррего (Испания)
3. Михаэль Рейман (Германия)

Категория до 70 кг:

1. Вацлав Кваца (Чехия)
2. Мариуш Мускала (Польша)
3. Валерий Коптенко (Украина)

Категория до 75 кг:

1. Хуан Гил (Испания)
2. Хосе Пинилья (Испания)
3. Богдан Вробел (Польша)

...6. Дмитрий Поляков (Россия)

Категория до 80 кг:

1. Педро Вилла (Испания)
2. Богдан Жотка (Польша)
3. Франсиско Муньос (Испания)

Категория до 90 кг:

1. Хамдулла Айкутлу (Турция)
2. Хосе Кано (Испания)
3. Хамид Эль Хамикви (Испания)

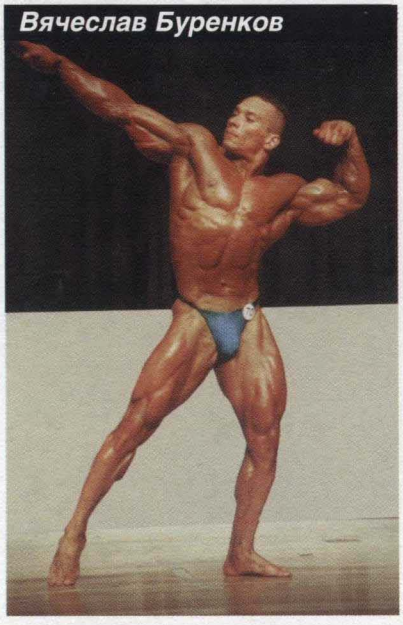
...5. Вячеслав Буренков (Россия)

Категория свыше 90 кг:

1. Франсиско Батиста (Испания)
2. Александр Федоров (Россия)
3. Роландас Поцюс (Литва)
4. Юрий Мельников (Россия)

Командный зачет:

1. Испания - 84 очка
2. Польша - 45 очков
3. Россия - 30 очков



Вячеслав Буренков



Александр Федоров, Франсиско Батиста, Юрий Мельников

ПОМОГАЕТ ВСЕМ!!!

Всего за 300 рублей!

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



100% ЧИСТЫЕ МУСКУЛЫ

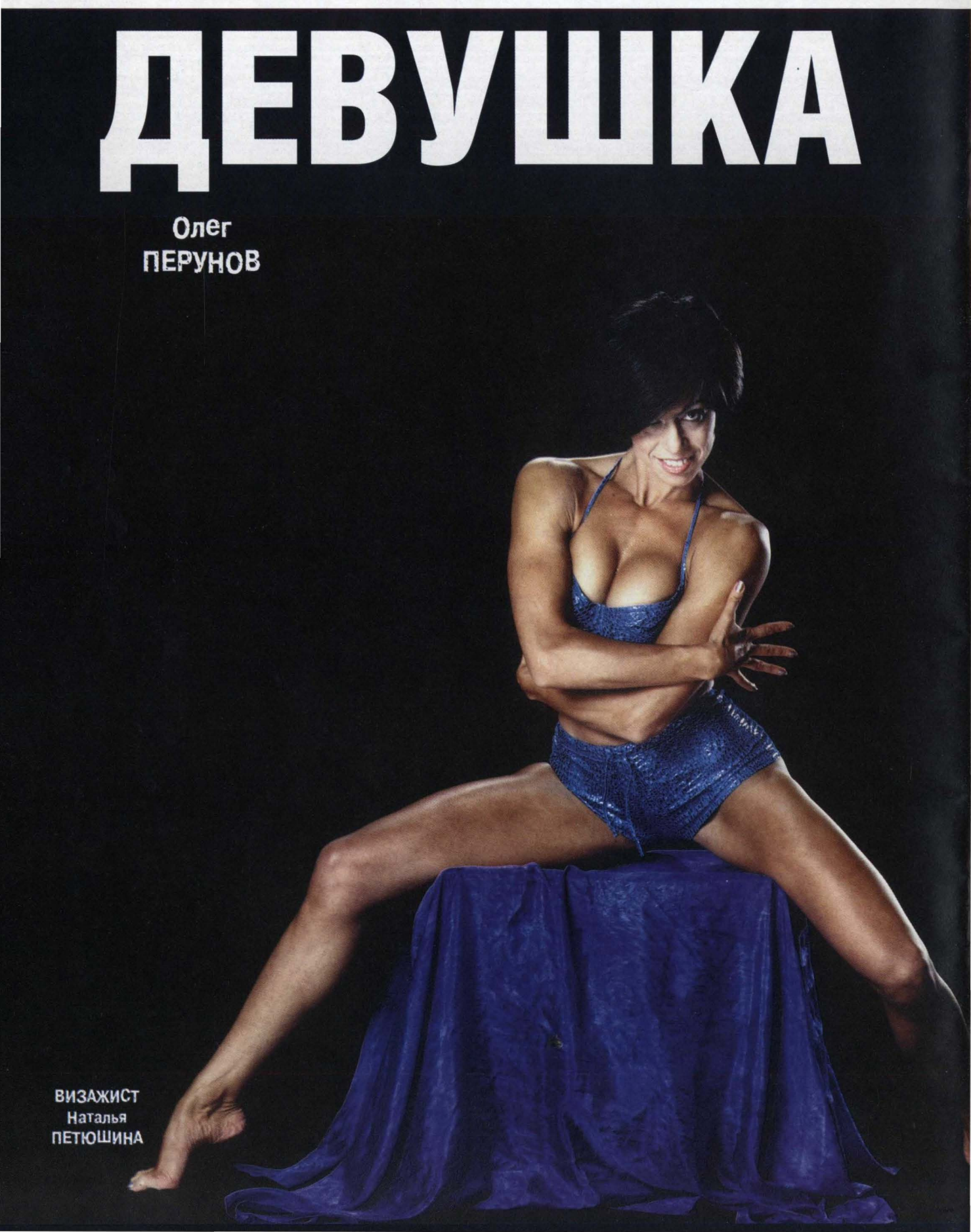
«Спортсмены и культуристы, желающие наращивать твердую мускулатуру без жира, могут добиться этого с помощью MEGA BLAST TURBO 3800. Эта система обеспечивает быстрый и эффективный набор мускулатуры - более 2 кг в неделю. С дополнительными 3800 калориями из MEGA BLAST TURBO 3800 вы добьетесь оптимальных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

Сергей Огородников.

General Sport Nutrition

ДЕВУШКА

Олег
ПЕРУНОВ



ВИЗАЖИСТ
Наталья
ПЕТЮШИНА

ИЗ СКАЗКИ



Фото Константина ОСЬМАКА

ПРИЧЕСКА Вячеслав КУТИН

МАРИНА ФАКТОРОВИЧ

AT&PC: Начнем пожалуй...

Марина Факторович: Давай.

AT&PC: Вот скажи мне, как ты докатилась до жизни такой?

М.Ф.: Как докатилась (смеется), всю свою сознательную жизнь – я в спорте, для меня это как наркотик. С семи лет занималась спортивной гимнастикой, 14 лет отдала ей. А когда приехала из Питера в Москву...

AT&PC: То есть ты жила в Питере...

М.Ф.: Да. Так вот, уже в Москве решила заняться шейпингом, потому что начала немножко поправляться. И когда я пришла на первое занятие, мне сразу же предложили выступать. 3 года я выступала за сборную Москвы, однако со временем, та нагрузка, которую я испытывала при занятиях шейпингом мне показалась недостаточной. И я решила заниматься просто на тренажерах, для того, чтобы немножко подкачаться – ведь от занятий шейпингом я очень похудела и весила всего 46 кг. Вместе с подружкой пошли в тренажерный зал. И когда я туда пришла, инструктор Елена Митина посмотрела на меня и предложила выступать по фитнесу. Я отвечаю: «С удовольствием, а что это такое?» Как бы с этого все и началось.

AT&PC: И вот ты уже стала профессионалом в области фитнесса и поэтому можешь сказать мне, какими положительными качествами отличается фитнесс от шейпинга?

М.Ф.: Если задача шейпинга – это просто улучшение фигуры, то фитнесс, я считаю, это построение супертела. Ты чувствуешь себя сильной, красивой и уверенной в себе. Когда я занималась шейпингом, то видела женщин, которые занимаются культуризмом или просто тренажерами и думала: «Боже мой, какое несчастье, какие мышцы, какой ужас», а когда начала заниматься фитнессом, то смотря на худых девушек уже думала: «Какие худые, им бы подкачать чего-нибудь» (смеется).

AT&PC: А женский культуризм тебя привлекал когда-нибудь?

М.Ф.: Нет. Никогда. Становиться больше, чем я сейчас, мне бы не хотелось.

AT&PC: Я знаю, что ты замужем. Как у тебя в семье реагировали на твое увлечение?

М.Ф.: В принципе, на шейпинг меня отвел муж. Он мне сказал: «Марина, ты начинаешь поправляться, может тебе пойти позаниматься»...

AT&PC: Критично так...

М.Ф.: Да (смеется). У него был офис в Ледовом дворце ЦСКА и он сказал, что у них как раз открывается клуб и надо бы походить туда. А когда я стала очень худой, он сказал: «Знаешь, надо тебе немножко подкачаться». А сейчас он мне говорит: «Марина, хватит. Сейчас уже все в норме». Но очень мной гордится, единственное, что я хочу еще сказать – когда он поправился, ему стало стыдно за себя и он стал заниматься. По три раза в неделю, качается, напокупал тренажеров. У нас в доме пройти уже нельзя – одни тренажеры кругом, гантели и штанги.

AT&PC: А вот родители, смотря на тебя...

М.Ф.: Тоже испытывают чувство гордости. Правда они говорят мне о некотором перерыве в выступлениях, мол, о потомстве подумать надо и все такое. А у меня как бы «поперло»...

AT&PC: Масть легла...

М.Ф.: Да (смеется). И пока не хочется делать перерыв в выступлениях. Хотя я понимаю, что уже надо бы.

AT&PC: А когда у тебя родится ребенок, ты отведешь его в какую-нибудь спортивную секцию?



М.Ф.: Ну, я не знаю, что будет лет в 18, но до этого времени, конечно, дам ему какие-то общеобразовательные упражнения. Если будет девочка, то я хотела, чтобы она занималась художественной гимнастикой или плаванием.

AT&PC: Но ты же занималась спортивной гимнастикой...

М.Ф.: Вот поэтому я и не хочу своего ребенка отводить в эту секцию. Кстати, из-за этого мне было достаточно легко выступать на соревнованиях по фитнессу – акробатическая подготовка уже была. Хотя заниматься на тренажерах очень тяжело, очень. Меня надо заставлять – ведь я очень ленивая. И если надо мною не стоит тренер и не стучит кулаком по столу, то я начинаю халявничать, честно говорю (смеется).

AT&PC: А когда ты пришла на тренажеры, ты хотела что-то конкретно поправить в своей фигуре?

М.Ф.: Все хотела. Потому что на шейпинге я очень похудела и как уже говорила, весила всего 46 кг! Ну просто – «две палочки, две веревочки». И, конечно, хотелось быть более женственной, хотелось приобрести какие-то округлости тела (смеется). В принципе, мне это удалось и я считаю, что шейпинг – это начальная стадия, а фитнесс – это, конечно, «верхушка» построения тела.

AT&PC: Что ты хочешь сказать людям, которые подумывают заняться фитнессом.

М.Ф.: Я считаю, что здесь важнее всего – это упорство и диета. Если женщины хотят похудеть, то диета обязательна, так же как и в шейпинге. А вообще я считаю идеальный вариант при занятиях фитнессом – это тренироваться, правильно питаться и спать. Потому что я работаю и не успеваю хорошо восстанавливаться. И мне хотелось бы заниматься четыре раза в неделю, а получается всего два.

AT&PC: И при том, что ты тренируешься всего два раза в неделю, у тебя такая великолепная фигура.

М.Ф.: В принципе, да. Хотя мне кажется, все-таки повлияли долгие годы занятия спортом. Я тренируюсь три года, а прогресс начался через полтора года после начала тренировок.

AT&PC: А как ты относишься к новомодным диетам, обещающим быстрое похудение?

М.Ф.: Негативно. Этого никогда не надо делать. Я видела девочек, которые пили таблетки, делали какие-то биостимуляции, но через определенное время они поправлялись еще больше. Я считаю, что спорт и диета – это идеальное сочетание для построения тела.

AT&PC: На каких ближайших соревнованиях ты собираешься выступать (разговор проходил в октябре, поэтому мы не знали какое место займет Марина на чемпионате Москвы и России)?

М.Ф.: Пока это чемпионат Москвы, осенний сезон и, если удачно выступлю на Москве, значит – потом Россия. Дальше загадывать рановато.

AT&PC: Как ты оцениваешь шансы на чемпионате Москвы?

М.Ф.: Если честно, то мне кажется, что я несколько хуже, чем была на той же Москве весной. Говорят, что будет Наталья Шамина, Света Пугачева, которая находится в очень хорошей форме.Кстати, она мне часто помогает и к тому же является моей подругой. А больше не знаю кто...

AT&PC: А на чемпионате России, где в твой категории «властвует» очень сильная спортсменка из Санкт-Петербурга Нина Абрамова?

М.Ф.: На России мне приходится очень сложно.

AT&PC: Что тебе не хватает, на твой взгляд?

М.Ф.: Мне не хватает только мышечной массы. За первое место пока бороться нереально, а вот за второе-третье вполне. А вообще я всегда недовольна собой. Даже когда я стала абсолютной чемпионкой Москвы, то смотря на себя в зеркало говорила: «Боже, у меня и здесь не хватает, и здесь. Это надо подкачать». И теперь, когда на улице впереди себя я вижу женщину или мужчину, то в уме начинаю давать им советы – вот это убрать, здесь прибавить.

AT&PC: Ладно, давай поговорим на отвлеченные темы. Мне интересно, при таком насыщенном дне, как ты успеваешь управляться со всем?

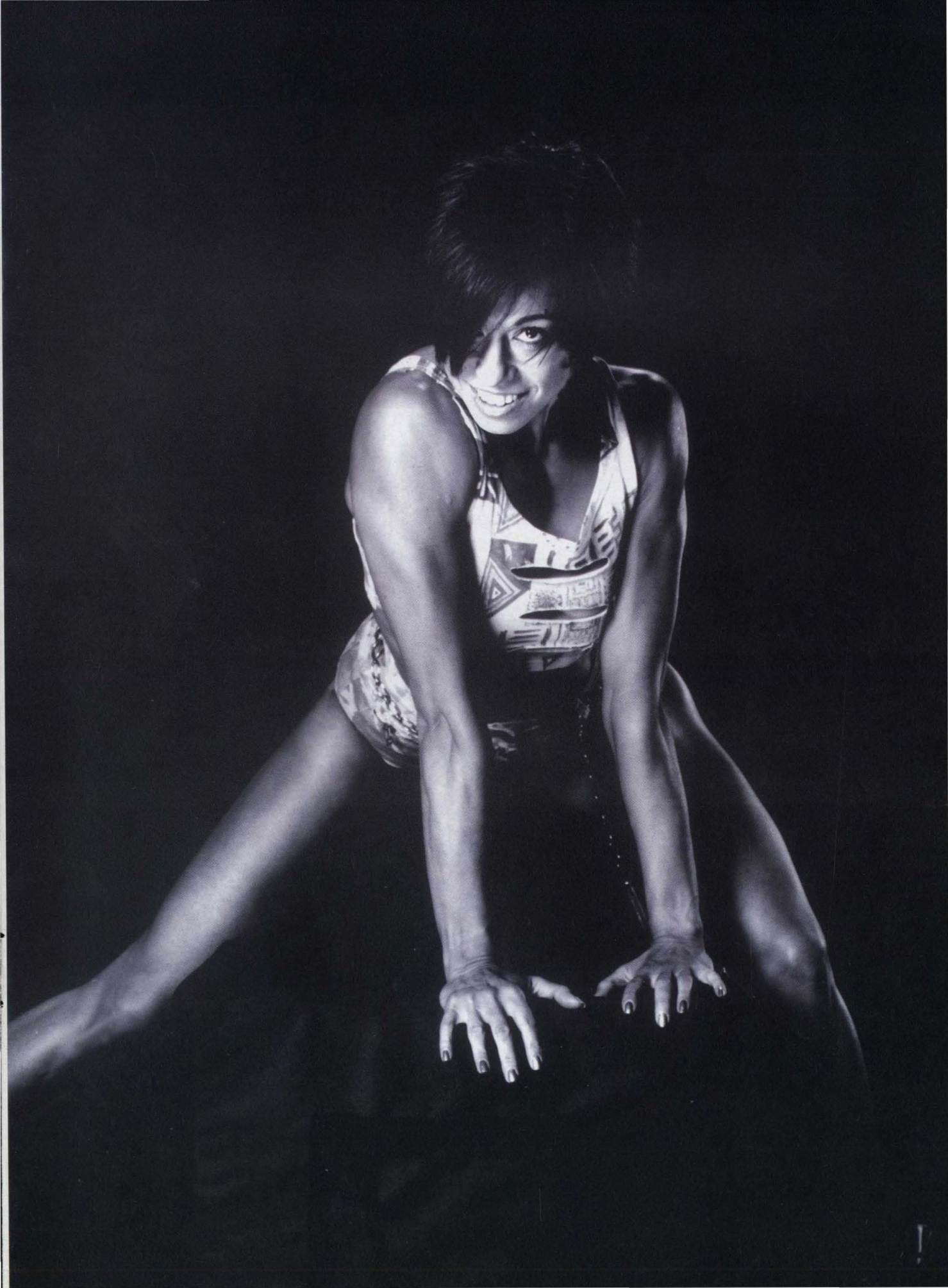
М.Ф.: Не знаю (смеется).

AT&PC: Да, коротко и ясно.

М.Ф.: Все-таки спорт он дисциплинирует и ты успеваешь делать все, что планируешь. Мой рабочий день начинается в 6.30 с прогулки с собакой...

AT&PC: А муж у тебя не ругается на тебя, ведь на домашние дела времени не хватает?

М.Ф.: Он это понимает и сам стара-



ется помочь. Мы живем вместе уже семь лет и раньше он очень обижался, что я не успевала ужин приготовить или постирать, а сейчас понимает это и старается делать все делать сам, к тому же оказывает и существенную моральную поддержку. В общем, помогает как может, хотя и ругается.

AT&PC: В своих тренировках на что ты делаешь упор — на тренажеры, аэробику или варьируешь то и другое?

М.Ф.: Если я вижу, что веса не идут, то тогда иду в зал хореографии. Она очень хорошо влияет на физическое и эмоциональное состояние. Я могу сказать, что если делать акцент на ноги, то с помощью хореографии можно хорошо все подсушить и подтянуть.

AT&PC: А кто тебе помогает делать твои великолепные произвольные программы?

М.Ф.: Мне помогает мой хореограф Наташа Максимцева. Очень талантливая девочка. Мне очень тяжело поставить программу, так как я уже переросла уровень примитивных танцев, хочется что-то интересней.

AT&PC: У кого зарождается идея будущей программы?

М.Ф.: У нее. Ей со мной очень легко работать, она делает движение, а у меня уже появляется продолжение. И мы с ней вместе ищем те движения, которые мне подойдут больше всего, мы как бы друг друга дополняем.

AT&PC: Программы придумывает тебе твой хореограф, а кто придумывает костюмы?

М.Ф.: Марика Илларионова — модельер, она все и придумывает. Я приношу ей музыку, она слушает ее и приносит эскизы костюмов. И я уже выбираю, какой больше подходит. Мое желание иметь и ее возможность придумать — вот такой тандем (смеется). И многие отмечают, что моя последняя программа очень гармоничная — костюм, музыка, движение — все как одно целое.

AT&PC: Ты помнишь свои самые первые соревнования?

М.Ф.: Да, они проходили, по-моему, в городе Волхове и я там отличилась тем, что когда вышла на вольные упражнения, то забыла всю программу. И стояла ревела. Но мне разрешили на следующий день выступить с новой программой и выступила я очень хорошо. И мне поставили за первый день такую же высокую оценку, как и за второй.

AT&PC: А первые свои соревнования по фитнессу?

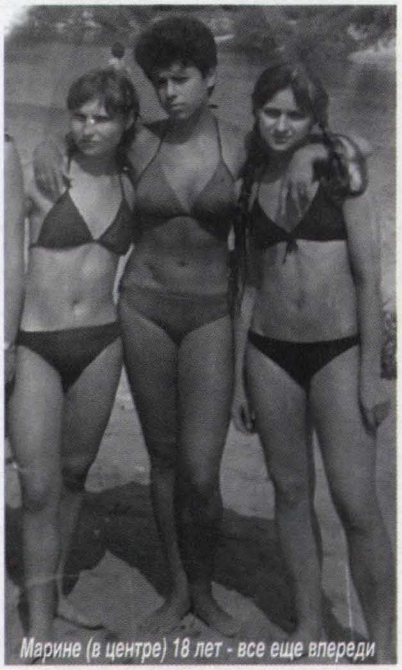
М.Ф.: Тогда я очень боялась, у меня был такой страх — тряслись ноги-руки, я не видела зала. Хотя я уже выступала на соревнованиях по шейпингу и, по идее, не должна была бояться зала. Но когда я увидела этих больших дяденек и тетенек, то подумала: «Боже мой, зачем я сюда пришла?» И когда на этих соревнованиях заняла третье место, то была в шоке — занималась-то я всего две недели.

AT&PC: И когда ты пришла домой и сообщила об этом родителям, как они отреагировали?

М.Ф.: Они сказали: «Боже мой, Марина, и не надоело тебе прыгать? Может ты нам сначала ребенка родишь, а потом прыгать будешь» (смеется).

AT&PC: Когда ты была маленькая, родители сами отвели тебя в секцию спортивной гимнастики?

М.Ф.: Во-первых, меня родители туда не отправляли. Они даже не знали, что я пошла в гимнастику. Мои родители предвещали мне карьеру певицы или пианистки, так как у меня был и голос, и музыкальный слух. Но у нас только построили спортивную школу и мы с братом решили туда пойти. Мне очень понравилось и я подошла к тренеру и сказала:



Марине (в центре) 18 лет - все еще впереди

«Можно мне записаться?» А было мне тогда семь лет. Дома я сказала об этом родителям. Они были в шоке. И я решила попробовать совмещать занятия в музыкальной школе с тренировками. Потом, когда передо мной стал выбор — я решили остаться в спортивной гимнастике. Мне очень нравилось тренироваться и хоть я была самая ленивая, но зато мне все легко давалось (смеется).

AT&PC: А с их стороны не было ли давления на тебя?

М.Ф.: Нет. Правда мама всегда хотела, чтобы я занималась либо бальными танцами, либо училась в музыкальной школе. Она никогда не воспринимала меня в качестве гимнастки, но когда у меня начало понемногу получаться и появился некоторый результат, мама стала относиться к моим занятиям более положительно. Надо отдать ей должное — она никогда не вмешивалась в тренировочный процесс. Тренер у нас был грубый, добивался всего криками и руганью, но она всегда говорила: «Если он на тебя кричит, значит ты сама виновата». И поэтому я, наверное, не бросила гимнастику и стала тем, кем являюсь на данный момент.

AT&PC: Когда ты снималась у Константина, какие были ощущения?

М.Ф.: Я могу сказать, что когда делали пробные фотографии — у меня не было ни желания, ни куража. Прическа не та и макияж не такой. А вот когда ты в совокупности нравишься сама себе, то все кажется другим. Я просто «летала» по студии, вот из души все шло. Это даже видно на фотографиях (с этим нельзя не согласиться, фотографии действительно классные — прим. автора). Я снималась и раньше, но вот эта последняя съемка была просто необыкновенная. Мне приятно было общаться с Костей, с ним очень легко. Да и обстановка была очень расслабляющая, тем более что рядом находились люди, которые меня поддерживали.

AT&PC: Чем ты еще увлекаешься, в свободное от спорта и работы время?

М.Ф.: Я очень люблю водить машину. Очень. Когда я сажусь за руль, как мне кажется, я перевоплощаюсь. Насколько я боюсь воды (мне повезло, что в институте не пришлось сдавать зачет по физкультуре, так как я мастер спорта по гимнастике), настолько я люблю водить машину. Мне ее подарили родители на день рождения. Хотя машине девять лет, однако, бегает как ласточка. Водить машину учил муж, так как он профессиональный водитель и он заставлял меня ездить в любом состоянии — болит ли голова, кружится. Он говорил: «Ты должна садиться за руль и ехать». И я благодарна ему за это.

AT&PC: А ты сама по себе азартный человек?

М.Ф.: Да. Но я очень быстро перегораю. Допустим, загорелась, но что-то не получается и оставляю это.

AT&PC: Может быть это плохо?

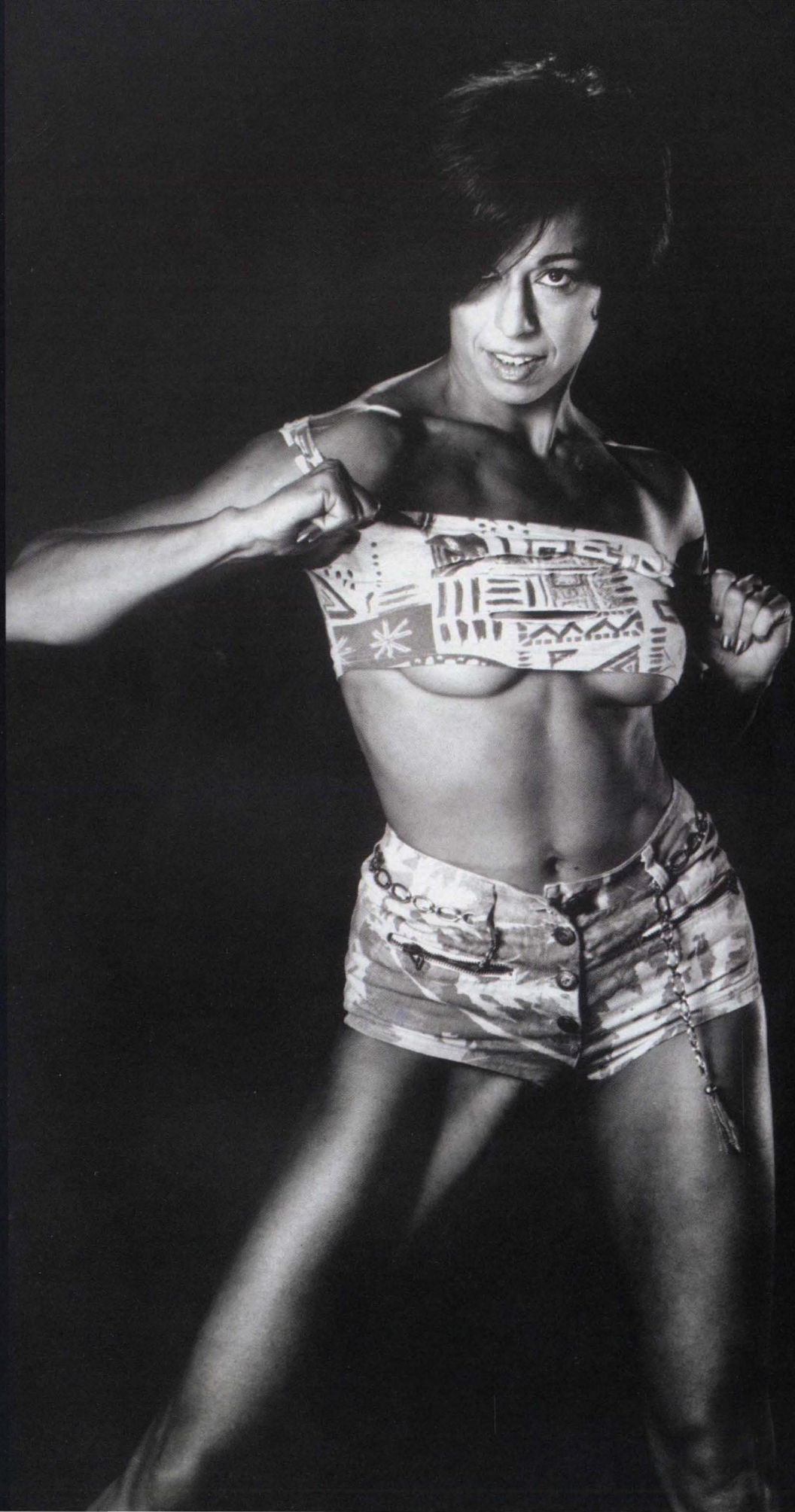
М.Ф.: Может быть. С другой стороны меня это часто спасало, например, в казино (смеется).

AT&PC: А не было ли желания бросить все?

М.Ф.: Было. Но я понимаю, что от меня зависит много людей. Как говорится, мы в ответе за тех, кого приручаем. Конечно, хочется бросить все, отдохнуть. Но ответственность не только за себя, но и за других не позволяет сделать это.

AT&PC: Что ты напоследок хочешь пожелать женщинам?

М.Ф.: Дорогие женщины, обязательно начните заниматься спортом. Очень жалко молодых девушек, которые не следят за собой. А вот в этом году я заметила такую тенденцию — много молоденьких девушек стало ходить в тренажерные залы. Значит сейчас, слава богу, стали лучше жить и появилась возможность ходить в зал.





ВНИМАНИЕ: СПИНА!

Алексей ВЕСЕЛОВ фото Алексея КАРПОВА

Широкая мощная спина – визитная карточка действительно классного культуриста. Да вот только далеко не всем удается достичь высшего пилотажа в развитии этой мышечной группы. Вы спросите: почему? Ответ напрашивается сам собой: обычно вы не можете толком разглядеть свою спину в зеркале, а потому следуете пословице «С глаз долой – из сердца вон», уделяя этой едва ли не самой крупной мышечной группе преступно мало внимания. Вот и получается, что, к примеру, среди российских атлетов далеко не часто можно встретить обладателей по-настоящему классной спины. Петербуржец Влад Астанин – из их числа. Так что если уж кого и спрашивать насчет того, как раскачать спину, то, конечно, его.

AT&PC: Влад, твоя спина – предмет зависти для многих качков: широкая, толстая, имеющая низкое крепление, с развитыми «столбами» и трапециями. Признайся честно, ты таким родился или же твоя спина – результат тяжелой работы в зале?

Владислав Астанин: Думаю, что в моем случае залогом успеха стало сочетание природных данных, таких как низкое крепление широчайших мышц и строение центральной части спины с действительно тяжелой работой в зале, с помощью которой я сделал свою спину широкой и «толстой».

AT&PC: А что ты подразумеваешь под тяжелой работой?

В.А.: Ни для кого не секрет, что я сторонник силового тренинга. Люблю проводить мощностные тренировки, поднимать большие веса, выполняя при этом низкое число повторений и нагружать каждую часть тела где-то раз в неделю. Эту систему я неоднократно проверял на себе и могу сказать одно – в моем случае она срабатывает эффективнее, чем любая другая. Более того: эту тренировочную схему я рекомендую своим клиентам в зале и большинство из них добиваются отличных результатов!

AT&PC: И как же выглядит твоя методика применительно к накачке спины?

В.А.: Начнем с того, что я прорабатываю спину раз в неделю. Кстати, в эту же тренировку входит и работа над задними дельтами. А в целом мой недельный сплит выглядит следующим образом:

Понедельник:
грудь, бицепс, пресс.
Вторник:
квадрицепс, голень.
Среда:
Отдых.
Четверг:
Поясница, заднее бедро, трицепс, пресс (легко).
Пятница:
спина, задние дельты.
Суббота:
дельты, трапеции, пресс.

Если учесть, что поясница и трапеции – это тоже спина, то выходит, что я прорабатываю всю спину целиком за три дня.

AT&PC: С чем это связано?

В.А.: Видишь ли, «мертвая» тяга, с помощью которой я прорабатываю поясницу, с одной стороны, очень трудоемка, и делать ее вместе с другими упражнениями на спину тяжело. С другой стороны, это упражнение здорово нагружает бицепс бедра, поэтому, выполнив его, есть смысл дополнить такую тренировку теми же сгибаниями ног в станке. Ну, а что касается трапеций, то многие, не один я, качают ее вместе с дельтами, поскольку трапеции – не только часть спины, но и часть плечевого пояса. Делая трапеции вместе с дельтами, я лучше чувствую, как они работают. Кстати, трапеции я всегда прокачиваю одним и тем же упражнением – шрагами со штангой.

AT&PC: А как насчет тех упражнений, которые входят в твой основной комплекс для накачки спины?

В.А.: Их тоже немного. Обычно я начинаю тренировку с тяги вертикального блока с груди обратным хватом, затем перехожу к тяге штанги в наклоне, ну и заканчиваю тренировку тягой блока за голову. И если первые два движения – достаточно тяжелые, силовые, то в тяге за голову я стараюсь не брать больших весов и работаю в стиле «памп», стараясь улучшить деталировку в верхней части спины.

AT&PC: А о каких весах идет речь, когда ты говоришь о тяжелых движениях?

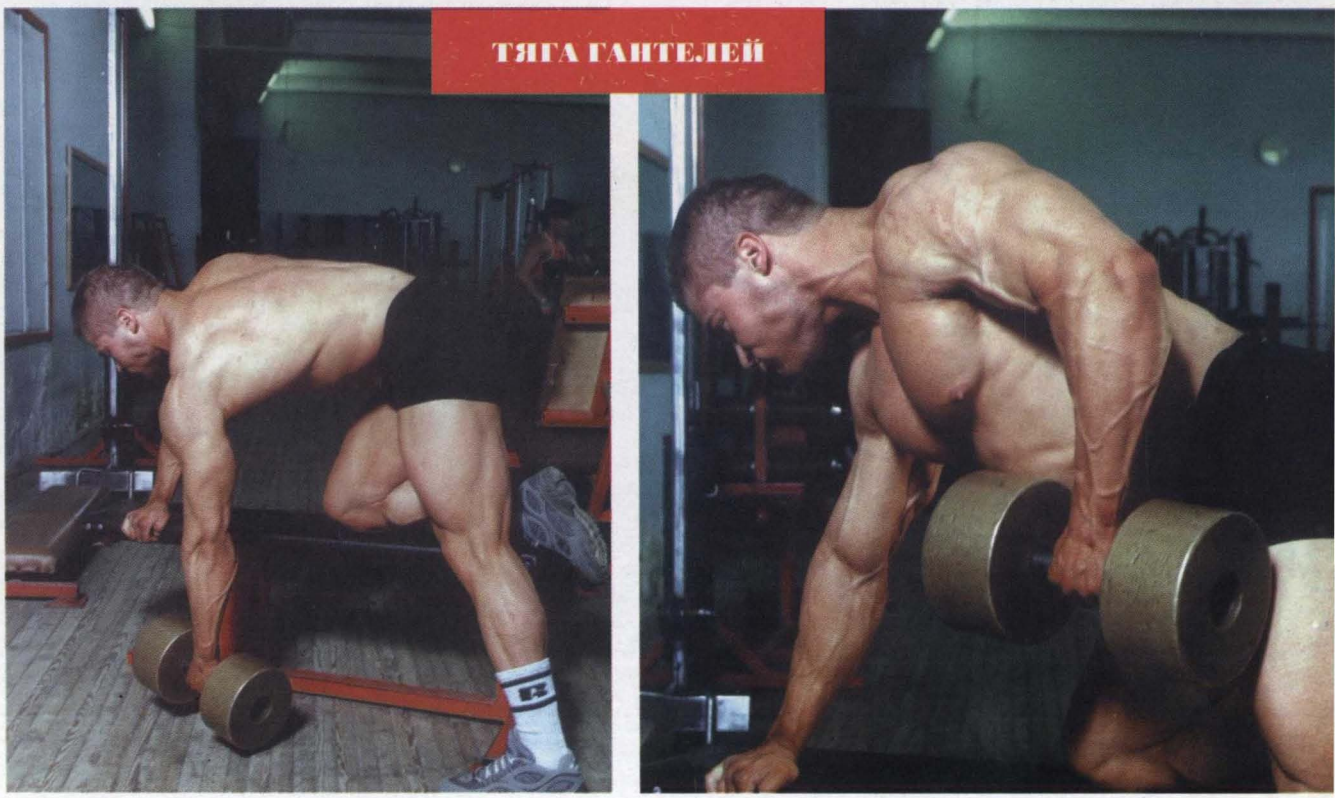
В.А.: Ну, в тяге блока обратным хватом я беру около 300 фунтов на 6 раз. Конечно, эта цифра мало о чем говорит, могу лишь добавить, что в каком бы зале я ни занимался, везде поднимаю всю плитку отягощений. Что же касается тяги в наклоне, то мой рекорд в этом упражнении – 200 кг на 4 раза.

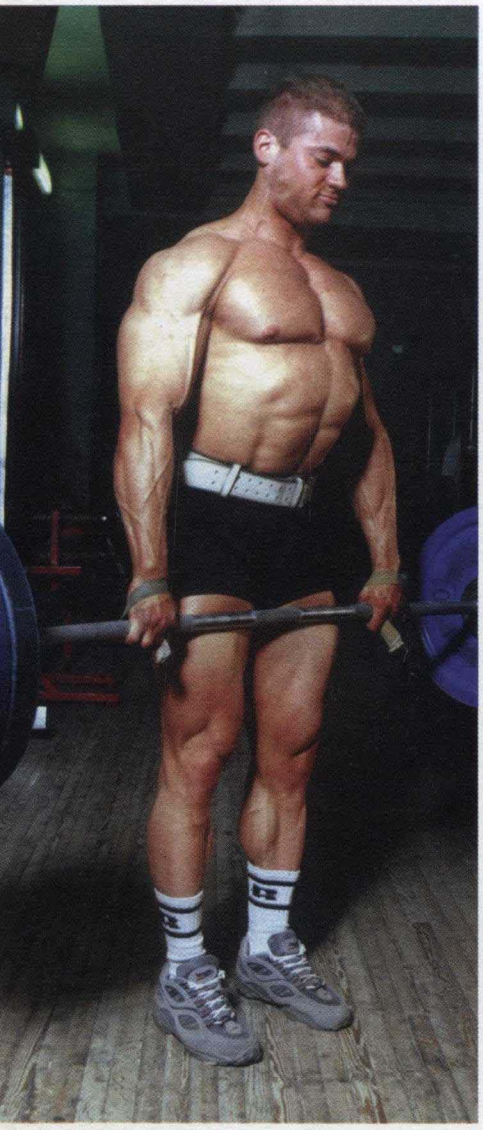
AT&PC: Расскажи поподробнее о том, как выглядит твоя обычная, не рекордная тренировка спины.

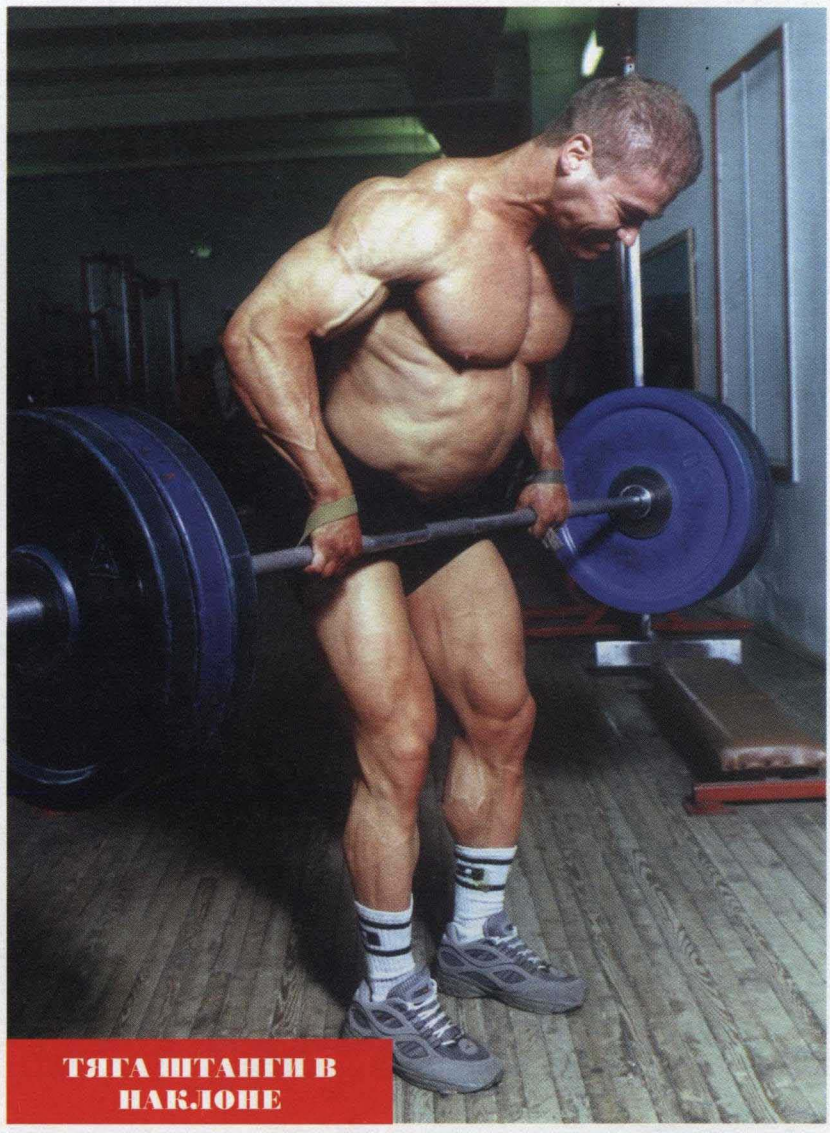
В.А.: Начинаю, как уже говорил, с тяги блока сверху обратным хватом. Я свято верю в это упражнение, поскольку считаю, что оно позволяет добиться невероятной толщины нижней части широчайших мышц спины. Кроме того, в этом движении мне удается добиться почти идеального сокращения широчайших. В начальной фазе упражнения я держу руки на ширине плеч, используя примерно такой же хват, как и при сгибании рук со штангой. Кстати, сами руки держу постоянно согнутыми в локтях, чтобы работали только широчайшие. Из исходного положения тяну рукоять блока примерно до уровня диафрагмы, стараясь как следует сократить мышцы спины. При этом корпус несколько отклоняется назад. Что же касается подходов, то я выполняю четыре подхода из 10, 8, 6 и 4 повторений, увеличивая вес от подхода к подходу.

AT&PC: Дальше идет тяга в наклоне...

В.А.: Ну да. В это упражнение я тоже свято верю, поскольку оно задает отличную силовую базу мышцам спины, а также позволяет очень здорово нагрузить верх широчайших и сделать спину толще и шире. Правда, иногда я заменяю это движение на тягу Т-грифа или гантели. Гантель тяну не так часто по







ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

двум причинам: во-первых, далеко не везде можно найти подходящего веса гантель, а во-вторых, даже если таковая нашлась, то при опускании веса я чувствую неприятные ощущения в связке между задней дельтой и широчайшими. Тягу штанги в наклоне я делаю, стоя под углом примерно в 70 градусов относительно пола, что позволяет работать с максимальным весом. Хват – такой же, как и в тяге блока, причем, хват сверху. Я не тяну штангу обратным хватом, так, как это когда-то делал Ятс, поскольку считаю, что такой вариант тяги дублирует тягу блока обратным хватом. А зачем делать два одинаковых движения? Из нижнего положения тяну штангу до касания живота, стараясь как можно сильнее свести лопатки. Здесь я могу более точно указать свои рабочие веса. В первом походе: 100 кг на 10 раз, потом 110 кг на 8, 130 кг – на 6, затем сразу 180 кг на 6 и, если чувствую в себе силы, 200 кг на 4. Вообще-то такие заходы на рекордные веса я делаю не часто, пару раз в силовом цикле, который длится около четырех недель, причем, одна из попыток, бывает, оказывается неудачной.

AT&PC: А ты совсем не делаешь упражнений с использованием широкого хвата?

В.А.: Практически нет. Те же подтягивания я в межсезонье не делаю потому, что вешу в это время под 110 кг. И потом, я полагаю, что для того, чтобы накачать широкую спину, вовсе не обязателен широкий хват. В этом смысле, возможно, более полезны те же самые растягивания широчайших мышц, которые я делаю после каждого подхода. Я просто берусь рукой за какую-нибудь опору и тянусь. При этом действительно возникает ощущение ширины!

AT&PC: А сколько времени занимает такая тренировка?

В.А.: Не более 20 минут. Если я не укладываюсь в это время, то могу даже не дойти до третьего упражнения – тяги блока за голову. А так обычно укладываюсь в это время, успевая как следует отдыхать между подходами. Вообще-то паузы для отдыха я определяю произвольно, по самочувствию. Скажем, между первыми подходами. Когда веса отягощений не слишком велики, могу отдыхать по 30-40 секунд. Перед последним, самым тяжелым подходом, как, впрочем, и после него, отдых может затянуться до 4-5 минут, пока полностью не восстановятся силы.

AT&PC: А как ты делаешь «мертвую» тягу. Все-таки поясница — это

САМЫЕ ЛУЧШИЕ

АМИНОКИСЛОТЫ

Чемпион России
Чемпион Европы
Чемпион Мира
Неоднократный призер
«Mr. Universe»
Сергей Огородников



№1

Для меня лучшие аминокислоты из продающихся сейчас - AMINO TOP и AMINO 9999. Я использовал их в последние 6 месяцев перед «UNIVERSE» и стал призером. Для меня AMINO TOP и AMINO 9999 оказались самыми лучшими из аминокислот.

General Sport Nutrition
Сделано в США

тоже часть спины.

В.А.: Тягу делаю нетрадиционно. Нечто среднее между классической становой тягой и тягой с прямыми ногами. Дело в том, что я не использую здесь никаких подставок и слегка сгибаю ноги, что позволяет мне поднимать в этом упражнении достаточно солидные веса. К примеру, мой личный рекорд – 270 кг на четыре раза. Правда, до таких весов я дохожу крайне редко, чаще, даже в силовом цикле ограничиваюсь работой на 200 кг в тех же четырех повторениях. А в целом схема подходов и повторений такова: 130 кг на 10 раз, 140 кг на 8, 160 на 6 и 200 на 4.

AT&PC: Перед соревнованиями ты что-нибудь меняешь?

В.А.: В общем-то, нет. Разве что добавляю гиперэкстензии, которые помогают добиться предельной четкости в районе поясницы.

AT&PC: А какие-то специальные «технологии» типа суперсерий, снижающихся подходов и так далее ты используешь?

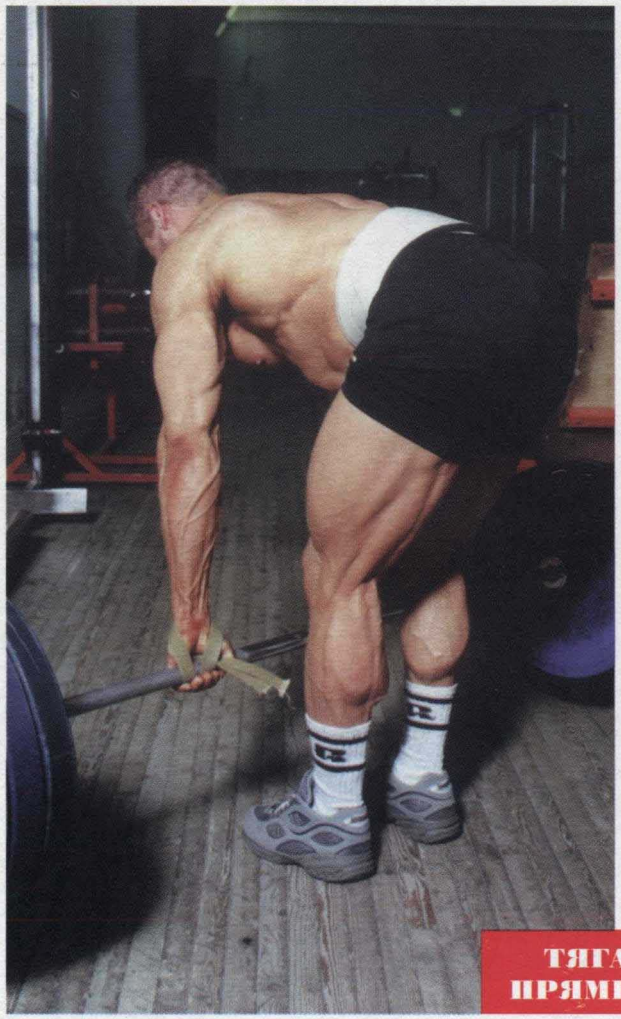
В.А.: Моя спина стабильно растет и без этих «штучек», так что они мне ни к чему.

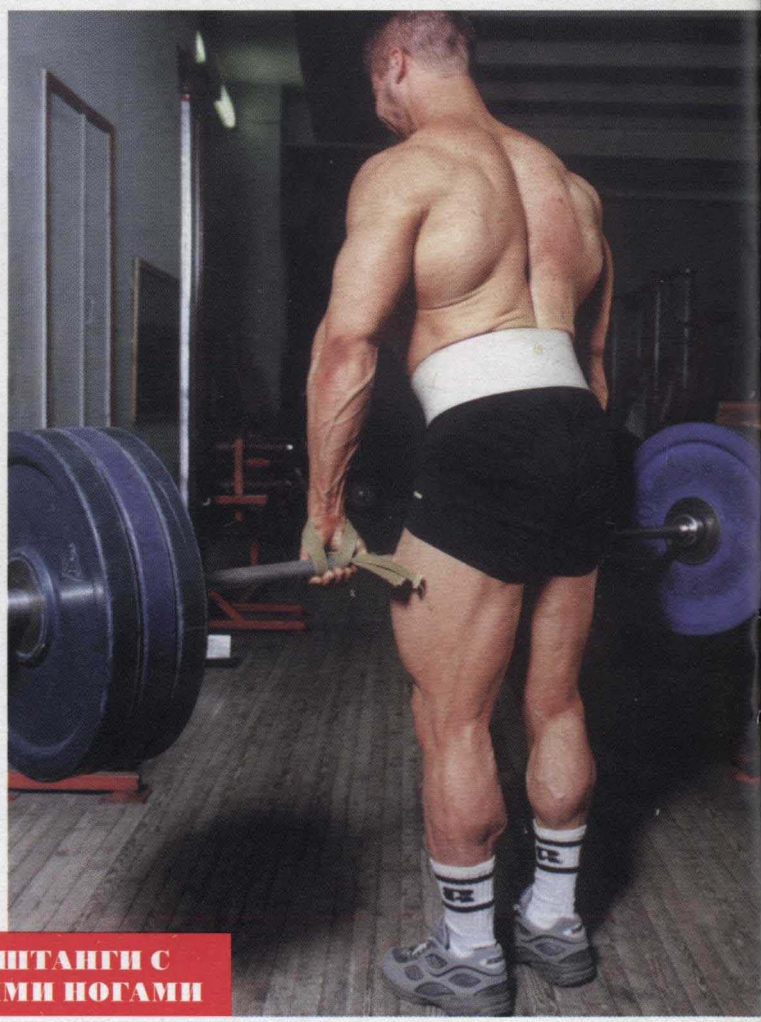
AT&PC: Если взять звезд российского и мирового бодибилдинга, то чьи спины ты бы выделил?

В.А.: На российском уровне – спины Александра Вишневского, Юрия Мельникова и Александра Федорова. Причем, спина Вишневского – однозначно лучшая. Она невероятно массивна, бугриста, в ней есть все – ширина, толщина, низкое крепление широчайших... Спина Мельникова тоже близка к идеалу. Правда, спереди она смотрится чуть хуже, чем сзади, но зато какие там куски в позе «двойной бицепс сзади»! У Федорова тоже невероятно широкая и массивная спина. Что же касается профессионалов, то здесь никто не может сравниться с Дорианом Ятсом. Его спина – это идеал, в котором есть все и к которому никто не может приблизиться, даже нынешний «Мистер Олимпия» Ронни Колмэн, хотя его спина также достаточно массивна.

AT&PC: Ну а что бы ты посоветовал тем, кто только начинает тренироваться? Как им построить классную спину?

В.А.: В этом плане у меня богатый опыт, поскольку, я работаю тренером в питерском фитнесс-центре «Галактика». Обычно я предлагаю клиентам свою программу, стараясь ее сделать более разнообразной. То есть она может состоять не из трех упражнений, а из четырех-пяти. Понятное дело, что характер выполнения этих движений меняется, чаще это – «памп», накачивающая тренировка. Это могут быть такие упражнения как тяга низкого блока к животу, тяга в тренажере «Хаммер», тяга вертикального блока к груди и т.д. Главное – научиться правильно выполнять движение и наращивать рабочие веса. Могу тебя заверить – такая методика срабатывает почти на 100 процентов!

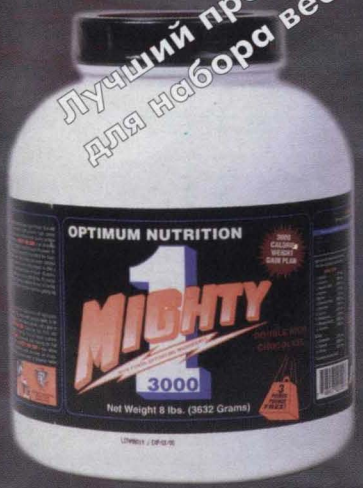




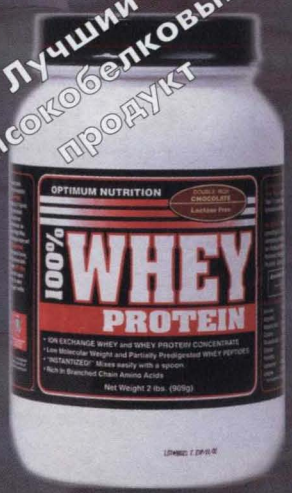
ТЯГА ШТАНГИ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ

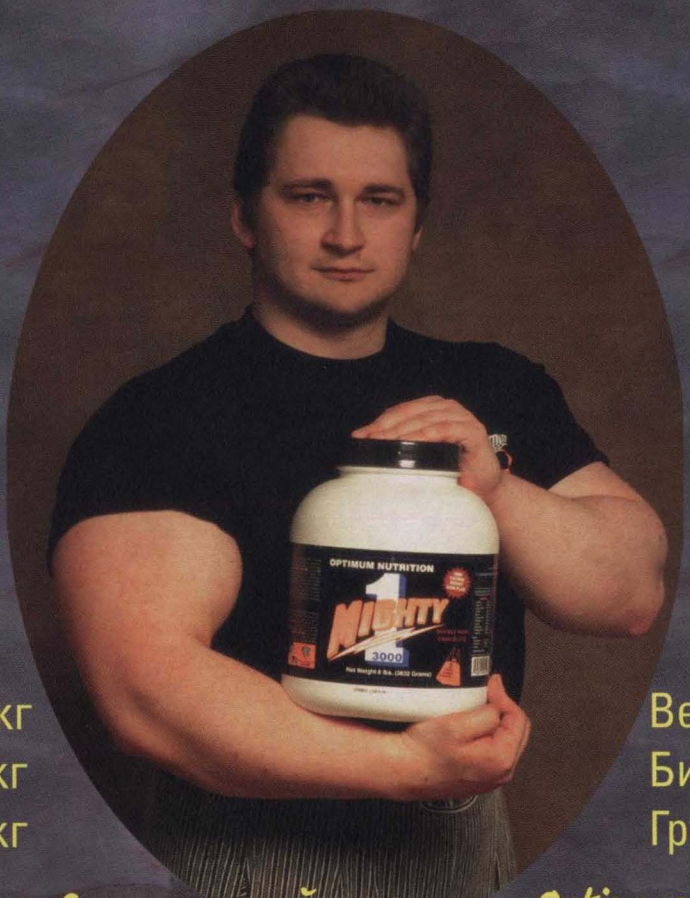
БЫТЬ №1

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



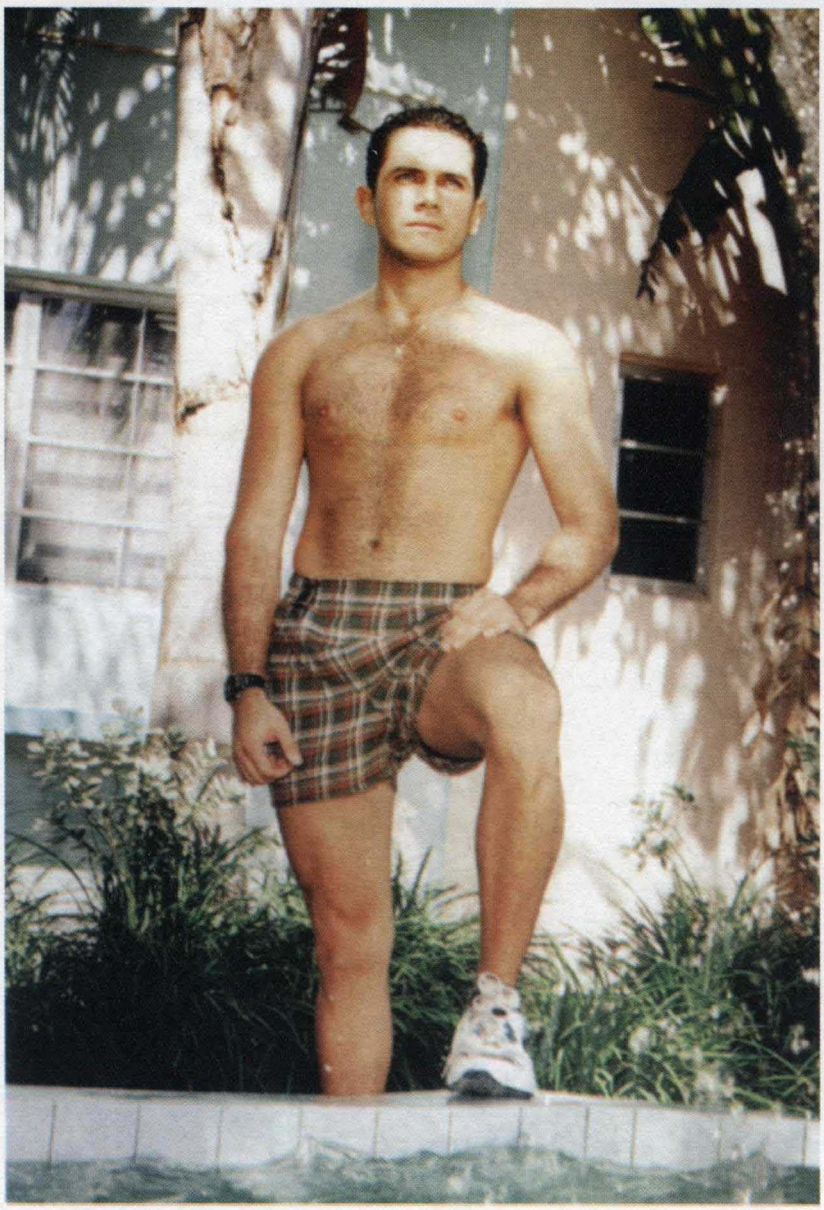
Все виды аминокислот: таблетки, капсулы, жидкие

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

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЭКТОМОРФОВ

Сергей МЕРКУЛОВ



Абсолютное большинство тренировочных программ расчитаны на мезоморфов - людей нормального мускулистого телосложения. А как же быть эктоморфу, отличающемуся естественной худощавостью и тонкими костями? У этих людей, вдобавок ко всему, непропорционально короткий торс, длинные конечности и тонкие мышцы.

Эктоморфы, как правило, лидируют в скорости набора силы, однако им трудно наращивать большой объем мышц. И тем не менее Арнольд Шварценеггер, Флекс Уилер, Френк Зейн - эктоморфы!

Я сам отношусь к племени "скелетов" и на своем примере знаю, как тяжело дается рост мышц. Но все же вы можете стать больше и сильнее, если захотите. Здесь я дам ряд советов по тренировкам и питанию, которые помогут эктоморфам достичь отличных результатов.

Используйте упражнения на мощность и большие нагрузки

Вам необходимы большие веса, чтобы заставить работать глубоко расположенные мышечные волокна. Не тратьте время на выделяющие упражнения - делайте базовые:

Для ног - приседания, становую тягу с прямыми ногами, подъем на носки (стоя, сидя, с партнером на спине);

Для груди - жим штанги или гантелей на наклонной скамье;

Для спины - подтягивание, тяга штанги (любой формы);

Для плеч - жимы гантелей или штанги вперед, вверх, подъемы рук с гантелями в стороны;

Для бицепсов - подъемы штанги или

гантелей на бицепс;

Для трицепсов - жим лежа узким хватом, отжимания на брусьях или жим EZ-штанги лежа.

Эктоморфы обычно тренируются слишком быстро. Замедлив темп, можно добиться лучших результатов. Два оптимальных метода повышения интенсивности - увеличение веса с увеличением отдыха между подходами и уменьшение веса с одновременным уменьшением отдыха. Чтобы заставить расти глубоко расположенные волокна, а это возможно только с большими весами, отдых между подходами должен быть длиннее.

Старайтесь, чтобы ваша тренировка была короткой и насыщенной. Это может показаться противоречием, но снизив скорость, вы за меньшее время добьетесь хорошей прокачки мышц. От 20 до 40 минут - и можете идти домой. Долгие силовые тренировки вам противопоказаны.

Очень внимательно следите за своим состоянием. В период тяжелых тренировок необходима небольшая перетренированность, чтобы мышцы росли. Однако долгие перегрузки для эктоморфа убийственны. Как только замечаете симптомы перетренированности - снижайте нагрузки.

Если захотите, попробуйте работать по "высокоинтенсивной системе" Менцера. Вообще, есть множество методик, позволяющих тренироваться с большой отдачей, тратя на это минимум времени. Выбирайте то, что вам подходит - и вперед.

Отдыхайте долго, спите много

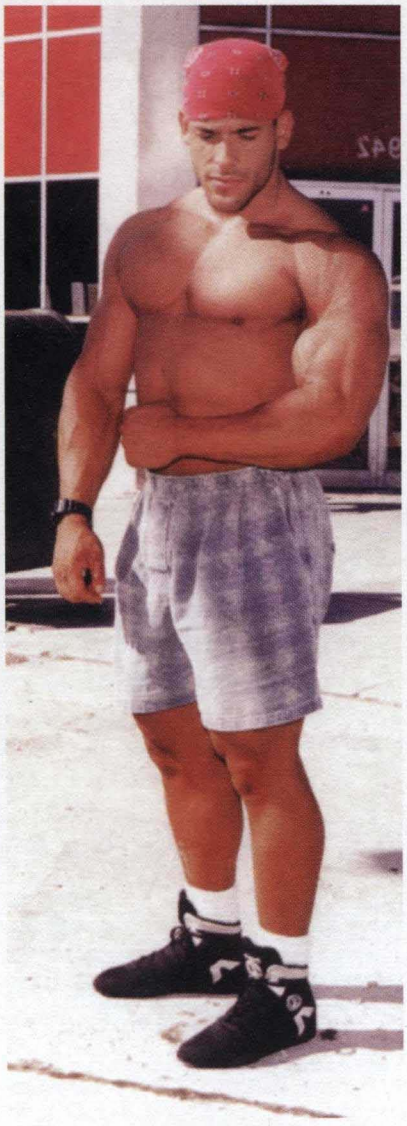
Соответственно, отдых между тренировками также должен быть достаточно длительным. Никогда не работайте над группой мышц, если она еще не восстановилась с прошлого раза. Например, после интенсивной силовой тренировки я отдыхаю два дня, а после проработки ног - иногда и три.

У эктоморфов быстрый метаболизм, так что им нужно 7-9 часов сна в сутки. Перед сном расслабьтесь, чтобы снять напряжение. Расстройства сна, характерные для эктоморфа, происходят из-за чрезмерного возбуждения нервной системы. Это отрицательно сказывается на восстановлении. Постарайтесь не жертвовать сном без крайней необходимости.

Питание: ешьте, ешьте, ешьте!

Учтите, что питание не менее важно для развития мышц, чем тренировки! Самая большая проблема эктоморфов - поглощение большого количества "неправильной " пищи и недостаточно частое питание. Сделайте несколько простых вещей:

- Ешьте 5-7 раз в день и понемногу, а не наедайтесь сразу;
- Старайтесь обильно позавтракать, чтобы организм получил как можно больше питательных веществ, израсходованных за время ночного сна;
- Найдите возможность поесть в перерывах на работе, после учебы, перед тренировками. Берите с собой питательную, богатую белком еду;
- Если вам не удается полноценно перекусить, используйте белково-углеводный коктейль или протеин с какой-нибудь выпечкой;
- Увеличьте ежедневное потребление белка до 2,5-3 грамм на килограмм веса тела в сутки;
- За полтора часа до сна принимайте порцию протеина или ешьте что-нибудь богатое белком (например, нежирный творог);
- Ешьте больше сложных углеводов и волокон (овощи); ограничьте сахара и легкоусвояемые кондитерские изделия;
- Увеличьте содержание жира в рационе до 25-30 процентов общей калорийности, отдавая предпочтение ненасыщенным жирам (растительное масло);
- Ешьте более медленно усваиваемую пищу (бобовые, кукуруза, орехи, овсянка, макароны);
- Принимайте добавки поливитаминов и минеральных веществ;
- Пейте много воды - примерно 2 литра в день.



Расслабляйтесь

Очень часто эктоморфы весьма подвижны и все время в бегах. Для таких людей большую проблему составляют стрессы, так как они приводят к выделению катаболического гормона кортизола. Излишние стрессы мешают росту мышц и вдобавок расшатывают сердечно-сосудистую систему.

Вам следует перестать торопиться и научиться расслаблению. Постарайтесь как минимум 10 минут в день оставаться наедине с собой, вдали от шума. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, вдыхайте ртом и выдыхайте через нос. Ваши мышцы должны быть расслаблены так, чтобы конечности стали тяжелыми. Представьте себе, что стресс улетучивается из вашего тела. Никто не может обеспокоить вас. Вы полностью контролируете себя.

Уменьшите суету

Из-за быстрого метаболизма ваше тело слишком быстро перерабатывает полученную пищу. Очень многие эктоморфы жалуются, что не могут набрать вес. Это и понятно: они едят слишком мало, неправильно тренируются и слишком много суетятся.

Если ваша задача - стать большим, постарайтесь откинуть все лишние заботы. Тело должно хорошо отдыхать и усваивать поступившие питательные вещества для быстрого роста.

Конечно, очень многие из нас совмещают несколько занятий. Тем не менее, организовав свой режим дня, вы можете избавиться от нерациональных затрат времени. В выходные (если они у вас есть) и в свободное время больше отдыхайте. Пусть ваша генетика не помешает вам добиться своего. Будьте сильными!



Гигиенические основы физиологии и биохимии и сбалансированность питания

Павел РЫБАЛЬСКИЙ

Питание необходимо человеку для жизнедеятельности и восстановления его энергозатрат. Посредством обмена веществ, организм обеспечивается энергией, необходимой для его жизнедеятельности.

Обмен веществ представляет собой сложный процесс превращения веществ в организме, обеспечивающий его рост, развитие, деятельность и жизнь в целом, непрерывно протекая во всех клетках, тканях и системах организма. С его помощью обеспечивается восприятие веществ, поступающих из внешней среды, и превращение их в вещества самого организма.

Обмен веществ разделен на два взаимно противных и параллельно протекающих процесса:

Первый — катаболизм. Включает реакции, связанные с распадом веществ, их окислением и выведением из организма продуктов распада.

Второй — анаболизм. Объединяет все реакции, связанные с синтезом необходимых веществ, их усвоением и использованием для роста, развития и жизнедеятельности организма.

Посредством этих процессов (анаболизма и катаболизма) осуществляется взаимодействие организма с внешней средой. Это взаимодействие является важнейшим и постоянным условием, определяющим жизнь. Сочетание анаболических и катаболических процессов обеспечивает постоянное обновление состава тела, которое, в связи с этим, находится в динамическом состоянии постоянной перестройки и обновления. Вещество живого тела не является неизменным — оно подвергается непрерывному распаду и синтезу, в результате чего обеспечивается высокий уровень обновления клеточных и тканевых структур. Процессы диссимиляции (катаболизма) и ассимиляции (анаболизма), их взаимное соотношение и взаимосвязь составляют сущность обмена веществ.

И.М. Сеченов говорил: «Проследить судьбу пищевых веществ в организме, значит познать сущность жизненных процессов во всей их совокупности».

В нормальных условиях, у взрослого человека процессы ассимиляции и диссимиляции протекают в объеме, обеспечивающем относительное равновесие обмена веществ, характеризующееся постоянством веса тела. При дополнительных физических нагрузках (занятиях спортом) эти процессы подвергаются некоторым собственным изменениям и во взаимодействии друг с другом. Сложная система регуляторных механизмов обеспечивает при этом необходимый уровень интенсивности процессов соответственно состоянию организма.

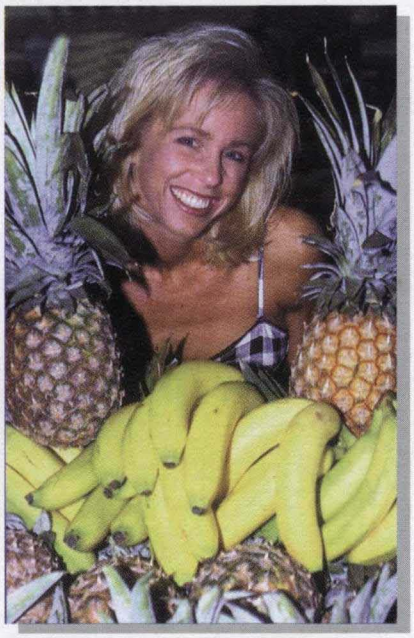
Обмен веществ регулируется на клеточном и молекулярном уровнях на основе саморегулирования. В регулировании обмена веществ принимают участие и гормоны.

На белковый обмен существенное влияние оказывает гормон щитовидной железы — тироксин, на углеводный обмен регулирующее влияние оказывает гормон надпочечников — адреналин и гормон поджелудочной железы — инсулин.

Самому многообразному влиянию подвергается жировой обмен, в регулировании которого участвуют гормоны поджелудочной и щитовидной желез, гипофиза, надпочечников и др.

В регулировании обмена веществ ведущая роль принадлежит центральной нервной системе, которая осуществляет свое координирующее влияние посредством гормонов.

Необходимо также отметить, что любой гормон, воздействуя на ту или иную систему и функцию, оказывает влияние на обмен веществ. В нормальных условиях у взрослого человека процессы катаболизма и анаболизма протекают в относительном равновесии. Однако при различных нагрузках и в разном возрасте обмен веществ у человека может меняться, эти изменения могут проходить как в направлении интенсификации процессов, так и в сторону их ослабления, задержки и торможения. Так, в возрасте до 25 лет, когда процессы роста и развития еще не завершены, обмен веществ характеризуется некоторым преобладанием процессов ассимиляции над процессами диссимиляции. При этом, можно рассматривать действующую программу обмена как белковую, направленную на полное удовлетворение всех синтетических потребностей, связанных с ростом, пластическими и др. структурными процессами, протекающими в этот возрастной период. В средней возрастной группе от 25 до 55 лет, в обмене веществ отмечается некоторое равновесие, при котором интенсивность и объем процессов примерно равны. В этом возрастном периоде «белковая» программа обмена веществ к 40 годам постепенно начинает заменяться «жировой», при которой преобладают процессы, связанные с образованием нейтрального жира. Программа обмена веществ после 55 лет характеризуется преобладанием процессов диссимиляции над процессами ассимиляции. Такое программирование обмена рассматривается как ослабление ассимиляционных процессов, с одновременным нарастанием и интенсификацией процессов диссимиляции (распада), сопровождаемых ослаблением функциональных возможностей разных систем организма. Но как вы сами понимаете приведенные данные весьма относительны и строго индивидуальны. У разных людей, те или иные изменения обмена веществ могут наступать в различные возрастные периоды. Это утверждение доказывают высокие показатели многих спортсменов. Например, в пауэрлифтинге, на чемпионате мира среди ветеранов, в возрастной группе «за 50», 16 ноября 1994 года в упражнении «приседание» японский спортсмен Инаба Хидеаки, в весовой категории до 52 кг, показывает фантастический результат – 240 кг. Он же является мировым рекордом в этой возрастной группе. В упражнении «тяга» зарегистрирован еще один мировой рекорд Инабы – он составил 233 кг. Больше всего поражает то, что этому спортсмену принадлежит рекорд суммы троеборья – 565 кг.



Хочется предупредить спортсменов, что под влиянием различных экзогенных и эндогенных факторов возможны нарушения обмена веществ. В основном они заключаются либо в недостаточном усвоении, либо в избыточном накоплении веществ. Нарушения обмена особенно часто выражаются при расстройствах трофической и регуляторной функций нервной системы и контролируемых ею эндокринных систем. Также к нарушению приводит недостаточное или избыточное, в количественном отношении, и неполноценное и несбалансированное, в биологическом отношении, питание.

Обмен веществ и энергии представляет собой комплекс биохимических и энергетических процессов, обеспечивающих использование пищевых веществ для нужд организма и удовлетворения его потребностей в пластических и энергетических веществах.

Пищевые вещества – белки, липиды, полисахариды и другие высокомолекулярные соединения подвергаются в пищеварительном тракте гидролитическому расщеплению на более простые низкомолекулярные соединения. Последние же, поступая в кровь и ткани, подвергаются дальнейшим превращениям – аэробному окислению, окислительному фосфорированию и др. В процессе этих превращений, наряду с окислением CO_2 и H_2O происходит использование продуктов окисления для синтеза аминокислот и других важнейших метаболитов. Аэробное окисление сочетает в себе элементы распада и синтеза, и является связующим звеном в этих взаимопротивоположных процессах, а также обмене белков, жиров, углеводов и других веществ.

Продукты расщепления пищевых веществ в пищеварительном тракте – аминокислоты, жирные кислоты и моносахариды вместе с аналогичными веществами, образовавшимися в органах и тканях, составляют «метаболический фонд», постоянно используемый организмом для биосинтеза и формирования новых структурных образований, а также для удовлетворения потребностей в энергии.

Распад веществ, поступивших из внешней среды, происходящий в организме в процессе диссимиляции сопровождается выделением энергии, составляя энергетику обмена.

В промежуточном обмене веществ, в результате аэробного окисления и сочетающегося с ним окислительного фосфорирования происходит освобождение химической энергии. Примерно половина ее (40-50%) аккумулируется в макроэнергетических соединениях, составляя «энергетический фонд», который используется для синтеза высокоэнергетических соединений (нуклеозидтрифосфат, аденозинтрифосфорная кислота – АТФ). Гидролитическое расщепление АТФ на АДФ (аденозиндифосфорную кислоту) сопровождается образованием тепла. Половина всей химичес-

ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Калории (Ккал)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				C	B1	B2	PP	B6	A	E	Ca	P	Mg	K	Fe
2500	100	88	310	50	1,75	2	15	2,5	1,25	20	750	1000	500	2500	12,5
3000	120	105	372	60	2,1	2,4	18	3	1,5	24	900	1200	600	3000	15
4000	160	140	500	80	2,8	3,2	24	4	2	32	1200	1600	800	4000	20
5000	200	175	620	100	3,5	4	30	5	2,5	40	1500	2000	1000	5000	25

кой энергии освобождается в процессе обмена веществ. Таким образом, в этом процессе сочетаются две стороны – энергетическая, обеспечивающая все области активной и пассивной деятельности, и пластическая, обеспечивающая рост новых тканей, регенерацию отживших клеток и тканевых элементов.

Возможность объективной оценки величины расходуемой энергии и потребляемой пищи одной и той же единицей измерения (калорией), позволила решить важную задачу по установлению адекватности питания производимым энергозатратам. В связи с этим, появилась возможность пропорционально сбалансировать питание во всех компонентах: жирах, белках и углеводах.

В сбалансированном питании непосредственно жировых компонентов может предусматриваться 50% животного жира, 30% растительного масла и 20% маргарина или кулинарного жира. На долю жира, в средних климатических условиях приходится около 30% суточной калорийности рациона.

Сбалансированность отдельных углеводов ориентировочно может быть предложена в следующем количественном выражении: крахмал – 75%, сахара – 20%, пектиновые вещества – 3%, клетчатка – 2% от общего числа углеводов.

Клетчатка играет важную роль в нормализации жизнедеятельности полезной кишечной микрофлоры, а также выведению из организма холестерина. Следует помнить, что особой ценностью отличается клетчатка овощей и плодов. Высокие качественные показатели овощей и плодов обуславливаются тесной связью клетчатки этих продуктов с пектиновыми веществами, присутствующими только в овощах и плодах. Ежедневное включение фруктов в рацион питания практически разрешает задачу правильной сбалансированности отдельных сахаров – особенно сахарозы и фруктозы, что имеет значение в профилактике атеросклероза.

При большой физической нагруженности отмечается большой расход белка, связанный с усилением его распада, поэтому белок – это тот компонент питания, который в наименьшей степени подлежит ограничению в его приеме. Особую ценность представляют такие источники белка, которые не влекут за собой увеличение потребления жиров и углеводов. Например, салат из спаржи – 10 грамм белка на 100 ккал или телятина нежирная – 23,1 грамм белка на 100 ккал. Однако, это только содержание белка, без учета его биологической ценности. В решении этой проблемы выявилась достоверная закономерность полного совпадения высокого количественного содержания белка в малокалорийном пищевом продукте с его высокими биологическими ценностями. Так, наибольшее количество белка в расчете на 100 ккал отмечено в таких растительных продуктах как: салат, баклажаны, зеленый горошек, капуста.

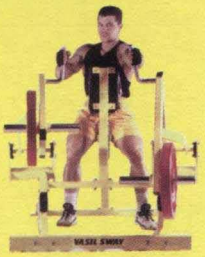
Белки делятся на животные (мясо, рыба) – характеризующиеся оптимальным соотношением аминокислот, и растительные, которые играют основную роль в обеспечении организма азотом (бобовые). Таким образом, если животные белки обеспечивают качественную сбалансированность аминокислот, то растительные обеспечивают необходимое поступление азота.

Критериями сбалансированности питания (в отношении белковой части), могут служить следующие положения: 1. Общее количество белка должно составлять 15% суточной калорийности; 2. Количество белков животного происхождения – 60%, растительного – 40%.

Сбалансированность витаминов показана в расчете на определенную калорийность. В типовой сбалансированности мегакалорий, предусматривается определенные эквиваленты витаминов на каждую тысячу калорий.

Сбалансированность минеральных веществ в наибольшей степени изучена в отношении кальция, фосфора и магния. В оптимальном составе они присутствуют в молоке и молочных продуктах. Такая благоприятная сбалансированность обеспечивает высокую усваиваемость кальция.

В заключении необходимо привести таблицу общей сбалансированности всех элементов в четырех вариантах при затратах 2.5, 3, 4 и 5000 калорий.

VASIL GYM
ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ЛИДЕР ПРОИЗВОДСТВА СИЛОВЫХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ
ЛУЧШИЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЗАЛОВ АТЛЕТИЗМА И ДОМАШНИХ МИНИ-СПОРТЗАЛОВ
Тренажеры профессиональные
(более 300 наименований)
грузоблочные, на свободных весах
многопозиционные
Тренажеры бытовые, многофункциональные
для дома, офиса, дачи, и т. д.
Экипировка
пояса, перчатки, наголовники
Велотренажеры: ременные, магнитные, эгометры
Стойки, лавки, приспособления. грифы, диски, штанги, гантели

www.orc.ru/"sport E-mail: sport@orc.ru
м. «Войковская» (095) 154-71-00
Представительства:
С-Петербург (812) 114-65-67
Н. Новгород (8312) 91-27-96
Новосибирск (3832) 77-10-77
Казань (8432)37-27-67

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.

АНДРОГЕНЫ

(продолжение)

Доктор ШПРИЦ

Друзья! Сегодня мы продолжаем разговор об андрогенных препаратах, начатый в позапрошлом номере журнала.

Тестостерона энантат. В прошлый раз мы подробно рассмотрели сустанон — один из самых сильнодействующих андрогенных препаратов. Заметьте: «один из». Дело в том, что помимо сустанона и того же омнадрена к «тяжелой артиллерии», составляющей арсенал культуристов относится и тестостерона энантат. Этот стероид отлично зарекомендовал себя при работе на «массу» и силу. С его помощью вполне реально набрать 6-10 кг веса всего за 4-6 недель, заметно улучшив при этом силовые показатели. Причина такого невероятного «спурта» заключается в том, что тестостерона энантат в значительной степени вызывает задержку воды. Впрочем, это обстоятельство ничуть не смущает отечественных качков, тем более, что в нем кроется и положительный факт: сильное скопление воды в организме помогает тем атлетам, у которых возникают проблемы с суставами, тем, кто жалуется на боли и хруст в плечах и тем, у кого в значительной степени изношены межпозвоночные диски. Прием тестостерона энантата способствует ускоренному восстановлению организма от тяжелых силовых нагрузок, поскольку благодаря ему повышается выработка организмом креатинфосфата. Именно поэтому основная стадия приема этого стероида — межсезонье, особенно так называемые силовые циклы.



ДЕКА-ДУРАБОЛИН ВМЕСТЕ С ТЕСТЭНАТОМ ПОЗВОЛЯЕТ НАБРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ ВЕС

Считается, что тестостерона энантат — европейская «штучка» (в отличие от тестостерона ципионата, который распространен исключительно в США). В Европе наиболее известный препарат, содержащий тестостерона энантат — тестостерон-депо. Что же касается России, то у нас производится тестэнат — препарат, который содержит тестостерона энантат и тестостерона пропионат (о котором мы поговорим чуть позже) в пропорции 8:2. Использовать каждый раз название тестостерона энантат — не слишком удобно, поэтому в дальнейшем мы заменим его на «Тестэнат».

Срабатывает ли тестэнат в одиночку? Да, однако одним из замечательных свойств этого препарата является то, что он великолепно сочетается с другими препаратами, особенно с теми, у которых ярко выражена анаболическая составляющая и почти отсутствует андрогенная. Идеальной в этом смысле является комбинация тестэната и винстрола. Впрочем, подбор той или иной комбинации необходимо увязывать с вашими целями. Если вы хотите стать глобально больше и сильнее, и при этом вас не особенно заботит потеря рельефа, то вам стоит попробовать комбинацию тестэнат-метандростенолон, хотя риск испытать на себе всю гамму побочных эффектов в данном случае резко возрастает. Более приемлемо в этом отношении попробовать сочетание тестэната и ретаболила (декадураболина). Оно вряд ли позволит вам нарастить 10 или более кило, но зато это будет более качественный вес. В принципе, используя тестэнат в комбинации с примоболаном и/или винстролом и придерживаясь достаточно жесткой диеты, можно наращивать относительно жесткую мускулатуру с минимальным скоплением воды в организме. Однако проблемы с задержкой воды все же вряд ли позволят вам набрать отличное «качество» мышц, поэтому в стадии работы на рельеф тестэнат лучше заменить на, скажем, ан-

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.

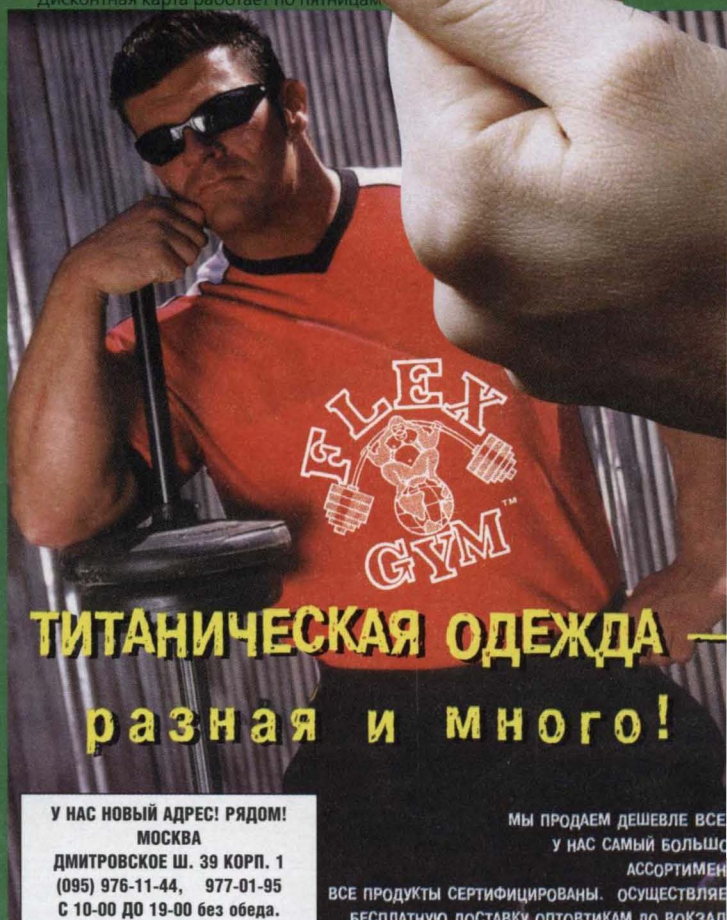


MEGA MASS 4000
упаковка 4500 гр.
879 руб.





Дисконтная карта работает по пятницам



У НАС НОВЫЙ АДРЕС! РЯДОМ!
МОСКВА
ДМИТРОВСКОЕ Ш. 39 КОРП. 1
(095) 976-11-44, 977-01-95
С 10-00 ДО 19-00 без обеда.
Воскресенье - выходной

МЫ ПРОДАЕМ ДЕШЕВЛЕ ВСЕ
У НАС САМЫЙ БОЛЬШО
АССОРТИМЕН
ВСЕ ПРОДУКТЫ СЕРТИФИЦИРОВАНЫ. ОСУЩЕСТВЛЯЕ
БЕСПЛАТНУЮ ДОСТАВКУ ОПТОВТИКАМ ДО ВОКЗАЛ
СКИДКИ ДО 50

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 11.11.99

Пример 1

«Бриллиантовый» цикл

	Тестэнат
Неделя 1	200 мг
Неделя 2	250 мг
Неделя 3	350 мг
Неделя 4	400 мг
Неделя 5	350 мг
Неделя 6	250 мг
Неделя 7	200 мг

дриол или тестостерона пропионат.

Одна ампула тестэната содержит всего 100 мг, а не 250, как в случае с сустаноном, что делает его использование более приемлемым для тех атлетов, которые не увлекаются огромными дозами. Кроме того, тестэнат удобен в применении тем, что его можно вкалывать не слишком часто – примерно раз в неделю. Это связано с относительно долгим периодом полураспада препарата, который составляет примерно неделю. При введении в организм тестэнат остается активным около двух недель. Преимущество русского тестэната по сравнению с тем же тестостероном-депо еще и в том, что входящий в его состав тестостерона пропионат включается в работу буквально в первые же часы после инъекции. Продолжая тему выгодности российского тестэната, нельзя не упомянуть о цене – она составляет всего 4-5 долларов за упаковку из 10 ампул. Таким образом в пересчете на 1 мг тестэнат примерно в 20 раз дешевле ретаболила. Почувствуйте, как говорится, разницу...

Коли так, то не удивительно, почему тестэнат является одним из излюбленных препаратов в меню российских качков. К сожалению, у этой низкой цены есть и «оборотная сторона» медали. Во-первых, стремительно набирая «массу», вы так же быстро начинаете ее терять, стоит вам «слезть с иглы». Именно поэтому опытные культуристы чередуют прием тестэната, сустанона и других андрогенов, дабы не дать «забиться» рецепторам вследствие растянутого до бесконечности цикла. Я видел, что происходило с такими культуристами, когда по разным причинам (травма, безденежье и т. д) им приходилось все-таки прервать прием препаратов. Парни таяли прямо на глазах, теряя чуть ли не по 10 кг (!!!) за месяц, причем, эти 10 кг приходились не на одну только воду...

Данная проблема связана с тем, что тестэнат, как и другие сильнодействующие андрогены здорово расстраивает производство организмом собственного тестостерона, воздействуя на рефлекторную дугу «гипоталамус-гипофиз-яички». Информация о значительном скоплении синтетического тестостерона в организме передается в мозг, который по вышеупомянутой дуге дает организму команду снизить производство тестостерона. Несмотря на то, что данное явление обратимо, последствия для мускулатуры после прекращения стероидного курса оказываются ужасающими, и даже плавный выход из курса не в состоянии справиться с этой проблемой. Некоторые атлеты пытаются выходить из курса, заменив тестэнат на более «мягкие» препараты с низким андрогенным индексом типа ретаболила или примоболана, но и это помогает далеко не всегда. Выход видится в приеме гонадотропина, способного оживить функцию половых желез. Гонадотропин следует прокалывать раз в 6-8 недель курсами по 8-15 000 МЕ (примерно по 3-5 тысяч МЕ в неделю в течение 2-3 недель). Учитывая то, что тестэнат способствует развитию такого явления как ароматизация (накопление эстрогенов, чреватых образованием жировой прослойки, гинекомастией и т. д) рекомендуется параллельно с использованием тестэната принимать антиэстрогены, например, такие, как нолвадекс и провирон.

Пример 2

	Метан	Тестэнат	Ретаболил
Неделя 1	35 мг	200 мг	
Неделя 2	30 мг	400 мг	
Неделя 3	30 мг	400 мг	
Неделя 4	20 мг	400 мг	
Неделя 5	10 мг	300 мг	
Неделя 6	5 мг	300 мг	
Неделя 7		200 мг	300 мг
Неделя 8		200 мг	300 мг
Неделя 9		100 мг	200 мг
Неделя 10		100 мг	200 мг
Неделя 11		100 мг	
Неделя 12		100 мг	

Если продолжить тему побочных эффектов, сопутствующих приему тестэната, то еще одним из них является повышенная агрессивность, которая растет по мере того, как вы повышаете дозировку препарата. Впрочем, этот недостаток довольно безобиден, если учесть, что обычно спортсмены выплескивают свою агрессию в тренажерном зале.

А вот такой побочный эффект как появление прыщей (акне) к безобидным отнести довольно сложно. Да, этот недостаток не смертелен и от него можно избавиться, но все не всем понравится щеголять усыпанными прыщами. Группой риска в этом смысле можно считать подростков, которым, кстати, вообще нет особой нужды прибегать к этому препарату. Поскольку их организм вырабатывает его в достаточном количестве. Во всяком случае, если вы уверены в том, что подвержены появлению прыщей, то вам, как минимум, не стоит сочетать прием тестэната с такими препаратами как анадрол, метандростенолон, сустанон и прочие андрогены.

Пример 3

	Метан	Ретаболил	Тестэнат
Неделя 1	35 мг	200 мг	500 мг
Неделя 2	30 мг	200 мг	500 мг
Неделя 3	30 мг	300 мг	500 мг
Неделя 4	20 мг	400 мг	400 мг
Неделя 5	10 мг	400 мг	300 мг
Неделя 6	5 мг	300 мг	
Неделя 7		200 мг	

Что касается женщин, то им вообще лучше держаться подальше от тестэната, поскольку зачастую женщины испытывают последствия такого явления как вирилизация (развитие по мужскому признаку: усиленный рост волос на теле и лице, ломка голоса) от куда более низкоандрогенных препаратов типа ретаболила или винстрола. Самое неприятное состоит в том, что последствия вирилизации чаще зачастую необратимы. Поэтому

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.



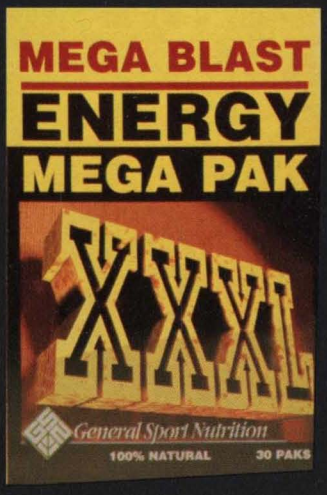
Абсолютный чемпион России и Европы, Чемпион Мира, многократный призер «Mr. Universe» - Сергей Огородников

Продукт сертифицирован.

Средство для набора массы с отличным вкусом.

General Sport Nutrition
Сделано в С.Ш.А.

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.

Пример 4

	Тестэнат	Винстрол
Неделя 1	200 мг	100 мг
Неделя 2	400 мг	200 мг
Неделя 3	400 мг	300 мг
Неделя 4	400 мг	300 мг
Неделя 5	300 мг	200 мг
Неделя 6	300 мг	200 мг
Неделя 7	200 мг	100 мг

Пример 5

	Ретаболил	Тестэнат
Неделя 1	200 мг	500 мг
Неделя 2	400 мг	500 мг
Неделя 3	400 мг	400 мг
Неделя 4	400 мг	300 мг
Неделя 5	300 мг	300 мг
Неделя 6	200 мг	200 мг

если девушка или женщина всерьез вознамерилась попробовать «тестэнат», то она должна хорошенько подумать, а стоит ли?

Если же говорить о таком побочном эффекте, как разрушение печени, то он — скорее миф, чем реальность. Дело в том, что в отличие от оральных препаратов типа метандростенолона, анавара или анадрола, которые попадают в организм именно через печень, инъецируемые стероиды поступают через мягкие ткани в кровь, а в печень попадают только в момент разрушения.

Тем не менее, это вовсе не означает, что теперь на радостях можно обкалываться до опупения чудовищными дозами. Начиная любой стероидный цикл, вам нужно четко уяснить для себя, зачем вы это делаете, собрать всю возможную информацию о тех препаратах, которые вы намерены использовать и составить схему приема, которая при минимальном риске для здоровья (читая: при минимально допустимых дозах) принесла бы максимальные результаты. Больше — не всегда лучше.... В следующий раз мы поговорим о тестостерона пропионате и андриоле.

Примеры стероидных циклов с использованием тестэната.

Пример 1

Это — классическая пирамида. Используется только один тестэнат.

Пример 2

Здесь тестэнат используется вместе с ретаболилом. Отличное сочетание, позволяющее вам набирать относительно качественный вес. Схема обеспечивает двойное воздействие на рецепторы мышечных клеток, причем, если ретаболил отвечает за синтез белка, то тестэнат — за восстановление организма от нагрузок. Если дозировки покажутся вам слишком высокими, то можно изменить тактику: одну неделю делать инъекцию тестэната. Следующую — ретаболила, потом — опять тестэната, опять ретаболила и т.д.

Пример 3

Цикл, направленный на достижение «супермассы». К концу 6-ой недели прием метана прекращается в силу того, что рецепторы мышечных клеток перестают улавливать этот препарат. При этом дозировка тестэната продолжает оставаться высокой. Мы заменяем метан ретаболилом и, тем самым продлеваем эффект двойного воздействия на рецепторы мышечных клеток. К 11 неделе вы прекращаете прием тестэната, однако продолжаете снижаться на ретаболиле, что в какой-то степени позволяет вашему организму нормализовать производство собственного тестостерона. Дополнительно неплохо бы в 11-ю и 12-ю недели подключить гонадотропин по 5000-8000 МЕ (международных единиц) в неделю.

Пример 4

Это — мощнейший цикл для набора «массы» и силы. Рецепторы мышечных клеток подвергаются атаке с трех сторон, причем, вы выходите из цикла на самом безопасном и самом «долгоиграющем» из этих трех препаратов — ретаболиле. Опять-таки неплохо было бы дополнить схему приемом гонадотропина в течение двух недель.

Пример 5

Пример цикла, направленного на набор качественной мускулатуры. С подобного сочетания можно начинать цикл предсоревновательной подготовки, а затем, скажем за шесть-восемь недель до конкурса заменить тестэнат на тестостерона пропионат или андриол.

! ВНИМАНИЕ !

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЮБЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ПОД КОНТРОЛЕМ ВРАЧА.
ВСЕ ПРИВЕДЕННЫЕ СХЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ В ЖУРНАЛЕ НОСЯТ ТОЛЬКО ОПИСАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР И НЕ МОГУТ СЛУЖИТЬ РЕКОМЕНДАЦИЕЙ К ПРИМЕНЕНИЮ.

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.

лучший выбор и цены москвы!

CYBERGENICS,MLO,MEGA BLAST

ФОРТОГЕН, СУПЕРМАСС, АКТИВАТОР, АТЛЕТ, АТЛАНТ, витамины, аминокислоты, сжигатели жира, восстановители, книги, журналы, видео!



Москва, ВВЦ, павильон "ЗДОРОВЬЕ"

тел: 216-1060

АТЛЕТИЧЕСКИЙ СОЮЗ

NABBA РОССИИ

МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР «АТЛЕТИЧЕСКОГО СОЮЗА» NABBA РОССИИ

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

В магазине

«МЕДВЕДЬ»

ПРОТЕИНЫ, АМИНОКИСЛОТЫ, ЭНЕРГЕТИКИ, СЖИГАТЕЛИ ЖИРА, ВИТАМИНЫ...

ведущих фирм мира

WIEDER, GSN, TWINLAB, UNIVERSAL, MLO, ULTIMATE NUTRITION и др.

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПРОДАЖА ПИТАНИЯ

SPORT & FITNESS

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

SPORTS NUTRITION

Тоник «БИОСПОРТ»

Розничная цена 7 рублей

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!



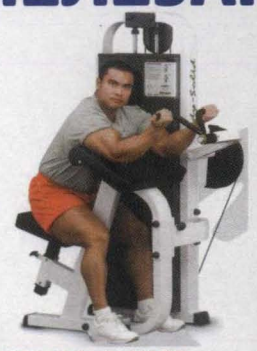
ШТАНГИ: олимпийские, рекордные, тренировочные, для пауэрлифтинга; европейский и американский стандарт; более 20 наименований (от 35 до 524 кг)
ГАНТЕЛИ: от 0.5 до 174 кг в т.ч. разборные, гантельные ряды для залов бодибилдинга и фитнесса



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:

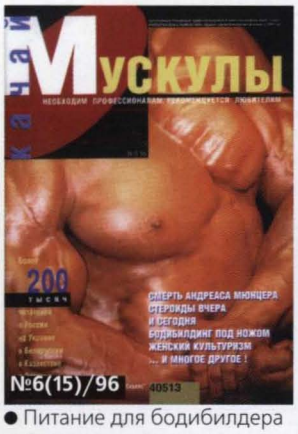
«АЛЬЯНС-СПОРТ»

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

ВЫПИСЫВАЙ МУСКУЛЫ

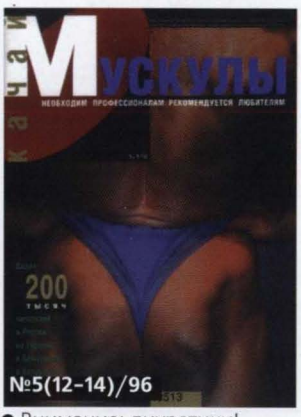
ВЫПИСЫВАЙ СИЛУ

ЖИВИ БОГАТО И КРАСИВО



- Питание для бодибилдера
- Стероиды вчера и сегодня
- Женский культуризм: сделайте свое тело красивым!

...и многое другое!



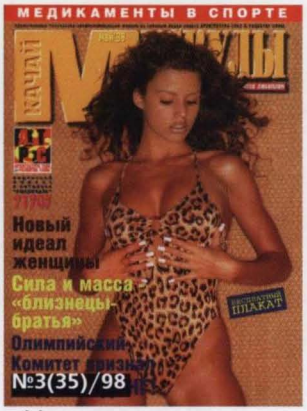
- Внимание: диуретики!
- Спасение - в гантелях!
- Программа тренировок для продвинутых культуристов
- Советы новичкам

...и многое другое!



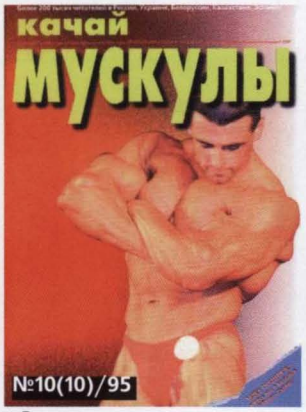
- Как накачать ноги без приседаний?
- Как физические нагрузки влияют на зрение?
- Сахар и соль - белая смерть?

...и многое другое!



- Медикаменты в спорте
- Сила и масса - «близнецы-братья»
- Диета решает все!
- Новый идеал женщины

...и многое другое!



- Все про витамины
- Как бороться с жиром?
- Ускорьте свой обмен веществ!
- Сделай пресс железным!

...и многое другое!



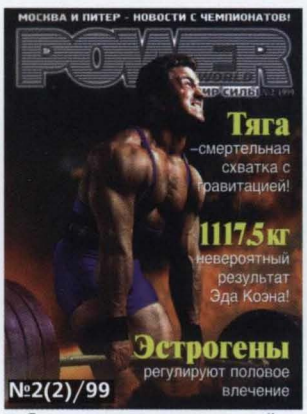
- Тайны и опасности «Силиконовой долины»
- Способ сделать руки больше
- Стероиды – лекарство и яд в одном флаконе

...и многое другое!



- Дельты от альфы до омеги
- Новости с «России»
- Жир: что это такое и с чем его едят

...и многое другое!



- Стань монстром становой тяги!
- Рекорды России и десятка лучших пауэрлифтеров
- Что такое сывороточный протеин?

...и многое другое!



- Как тренировать жим лежа? Очень просто – жать лежа!
- Интервью с Александром Матвеевым!
- Анаболики растут на грядке?

...и многое другое!

Для того, чтобы получить эти номера, воспользуйтесь бланками, вложенными в номер журнала.

Как это сделать?

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

Заполните купон 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

СПАСИБО!

КАК СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ?

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



№1

ПРОСТО ЯДЕРНЫЙ

CREATINE

УЛУЧШЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС С ФОСФАТОМ

3000



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.

General Sport Nutrition
Сделано в США

Продукт сертифицирован.