20000 - ХОРОШИЙ КУСОЧЕК ДЛЯ ВЛАДИМИРА АВТУХОВА

Единственный российский профессиональный журнал по [illegible] спорта АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ.

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

№7-8'99

...АЛАМ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛЮБИТЕЛЯМ

АРТ РАЗ

подписной индекс в каталоге "РОСПЕЧАТЬ" 71707

Лилия ОСИЯ - «Шейпинг - это ерунда!»

Почем грудь, которая нам нравится?

Большие руки - тренируйся реже, ешь больше! (Ноу-хау от Юрия Панова)

Все о МОСКВЕ-99 по версии IFBB

Используешь стероиды - включай мозги!

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 С.Ш.А.

№7-8(44)'99

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

СОДЕРЖАНИЕ

ЖЕЛЕЗНЫЕ НОВОСТИ 4

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ
Отвечаем на вопросы 6

СОРЕВНОВАНИЯ
«Большой Приз Жигулей» в Тольятти 8
10 мая в городе Тольятти под эгидой WABBA (представителем которого в России является Российская Ассоциация Бодибилдинга) прошел турнир по бодибилдингу «Большой приз Жигулей». Все дипломы, которые получили спортсмены подписаны президентом WABBA Бруно Пикколи.

Москва-99 по версии IFBB 14
Несмотря на то, что был дождливый и ненастный день, множество фанатов собрались в киноконцертном зале «Измайлово», чтобы в очередной раз посмотреть на своих кумиров. Как всегда единственным, кто позаботился о нуждах культуристов, был магазин от клуба «Flex Gym».

ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК
Лилия Осия 18
«Поначалу у меня многое не получалось. В зале, где я занималась, было много народу, в основном мужчины, у каждого тренажера толпилась очередь. Я садилась в углу расстроенная и даже подумывала: «А нужно ли мне это?»

МЕТОДИКА
Чтоб иметь большие руки, занимайся по науке! 24
Согласись, что даже самый последний «чайник» приходит в зал с мечтой накачать не ноги и не спину, а именно руки. Не стану скрывать, когда-то и я пришел в зал именно за этим: сделать себе руки. То есть руки приоритетны.

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ
Репортаж из Силиконовой Долины 30
Если несколько лет назад вставная грудь была большой экзотикой, которую можно было лицезреть разве что на страницах американского «Плейбоя», то сейчас заиметь вожделенный бюст не представляется проблематичным и нашим согражданкам.

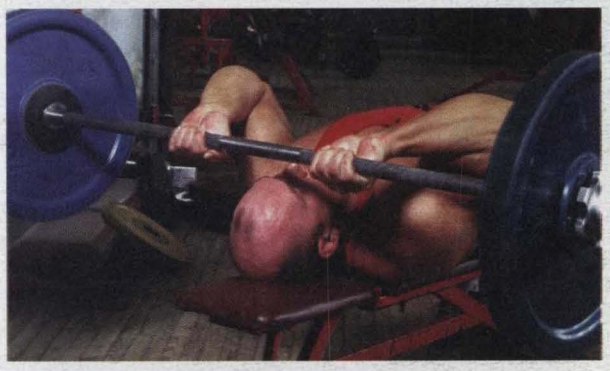
ПИТАНИЕ
Нутри-Спорт - самая мощная формула! 34
Фирмы «Нутри-Флекс» и «Нутритек» выпустили новый революционный продукт «Нутри-спорт». Эта смесь содержит необходимое количество белка и сложных углеводов, включая низкогликемические (быстрый источник энергии) и высокогликемические (для запасания гликогена в мышцах).

Есть или не быть? 36
Итак, мы едим белки, жиры и углеводы – это основные энергонесущие продукты. Как говорится, организм работает как любое физическое тело, которое подчиняется основным законам сохранения энергии. Если ты тратишь энергии больше, чем потребляешь – тебя становится меньше. Если ты тратишь энергии меньше, чем потребляешь – тебя становится больше.

ФАРМАКОЛОГИЯ
Не яд, а лекарство?! 38
На мой взгляд, генетически одаренные люди – это такие как Флекс или Нассер – мышечная форма первого и объемы второго действительно недостижимы для среднего обывателя. А раскачать до упомянутых мною размеров среднестатистического человека можно (я имею в виду, естественно, людей среднего роста. А не карликов).









На 1-й стр. обложки - Лилия ОСИЯ Съемка производилась в фитнесс-центре «Гринвей клуб» Фото Константина ОСЬМАКА

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйте, друзья!

Вот и закончилась лето. В свое время май преподнес нам много сюрпризов, приятных и не очень. В начале казалось, что весна плавно перейдет в осень, но теперь ясно, что лето все-таки наступило. И с наступлением тепла оживились культуристы. Сразу два крупных соревнования нашли место на наших страницах - Чемпионат Москвы и Большой Приз Жигулей в городе Тольятти.

Помните, как в детстве вы хвастались друг перед другом бицепсами и выясняли - у кого больше? Теперь в ваши руки попадает секретное оружие. Редакции удалось уговорить знаменитого бодибилдера Юрия Панова поделиться с нами технологией накачки рук. Следуйте его советам - и пусть только кто-нибудь попробует помериться с вами бицепсами!

Стероиды, стероиды, стероиды... Все буквально помешаны на них. Борьба между их сторонниками и противниками превосходит по накалу страстей давние войны между католиками и протестантами. Но одного нельзя отрицать - как невозможно судить о вкусе рыбы, не попробовав ее хотя бы раз, так и о стероидах лучше писать тому, кто знаком с ними не понаслышке. Статья, которую прислал в номер доктор Шприц, конечно, во многом спорна. Однако это одна из немногих попыток взглянуть на проблему беспристрастно, не пытаясь заменить разумные доводы воплем «Стероиды - давить!»

Что только не делают женщины, чтобы стать красивыми! Каким только пыткам они не подвергают себя! Какие огромные суммы в это вкладываются! А зачем? Этот вопрос поднят в статье Марины Новиковой. Кому нужна силиконовая грудь? Вывод делается парадоксальный - мужчине нет почти никакого дела до того, какая грудь у женщины - «яблоко», «арбуз» или «уши спаниеля». Если он любит - то будет любить в любом случае. Значит, это нужно только женщинам для самоутверждения? Выходит, что так...

Как говорит один из наших сотрудников (кстати, сам - большой любитель вкусно поесть) - «Чревоугодие - это, конечно, грех. Но до чего же приятный!» Как поставить чревоугодие себе на службу и питаться разумно, не насилуя себя - статья в этом номере.

Прекрасный цветок, ангел, спустившийся с небес, воплощенная грация - как еще можно назвать одну из красивейших женщин России? А если она еще и мила, интеллигентна и остроумна? Я так и вижу скептические усмешки - мол, такого не бывает. Но на этот раз скептики будут посрамлены - у нас в гостях Лилия Осия. Прочитайте интервью с ней и убедитесь сами: она - само Совершенство.

И последнее. По не зависящим от редакции причинам это номер выпускается сдвоенным. Приносим свои извинения.

Да, чуть не забыл! Присылайте не только письма, но и фотографии - не стесняйтесь хвастаться своими достижениями. Страна должна знать своих героев.

Главный редактор

Георгий Фунтиков.

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

подписной индекс в каталоге РОСПЕЧАТИ 71707

Ежемесячный независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 7-8 (44) 1999 год,

Издается с 1992 года.

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Георгий ФУНТИКОВ
ЗАМ. 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 ФББР**
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 своё 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)

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

МИР СИЛЫ Power World

ВНИМАНИЮ ПОДПИСЧИКОВ!

На второе полугодие 1999 г. журнал «Качай мускулы» отсутствует в каталоге «РОСПЕЧАТЬ». Поэтому подписки через агентство нет. Вы можете воспользоваться прямой подпиской через редакцию. В каждом номере журнала будет вложен подписной купон на следующий номер «Мир силы» и «Качай мускулы». Однако тем, кто подписался на целый год, нет причин беспокоиться - они будут получать журнал и дальше.Спасибо за Ваш выбор.

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 [illegible]02810300010001107

в [illegible] наименование банка

к/с 30[illegible]000000544 БИК 044583544

другие банковские реквизиты

лицевой счет №

фамилия, и., о., адрес плательщика

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

Ка[illegible]

Плательщик

ИНН 7724053440

получатель платежа

расчетный счет № 40702810300010001107

в АКБ «ИРС»

наименование банка

к/с 30101810000000000544 БИК 044583544

другие банковские реквизиты

лицевой счет №

фамилия, и., о., адрес плательщика

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

КВИТАНЦИЯ

Кассир

Плательщик


Лилия

20 мая был день рождения у известной спортсменки, чемпионки России Лилии Осии. Официальное празднование проходило в одном известном клубе, на празднике присутствовали близкие друзья спортсменки: чемпион Европы Андрей Басов, чемпион России Дмитрий Корнюхин, призер чемпионата мира по мужскому фитнессу Дмитрий Чижов, чемпион России среди юниоров Александр Анисимов. Празднование прошло в дружеской непринужденной обстановке. Наши поздравления имениннице.

По сведениям из достоверных источников стало известно, что в Белоруссии произошло беспрецедентный событие — объединились три федерации бодибилдинга, а именно IFBB, NABBA и WABBA в единую федерацию. Совместно был проведен общенациональный чемпионат в городе Гродно и теперь федерации бодибилдинга Белоруссии будут готовить три сборных, в зависимости от календаря и готовности спортсменов на чемпионаты мира NABBA, WABBA и IFBB. Так держать!

Руководитель московской ассоциации бодибилдинга Андрей Басов заявил корреспонденту нашего журнала, что открытый Кубок России он намерен провести в Москве. Призовой фонд Кубка станет известен позднее, где-то после летнего сезона (если в августе не будет очередного кризиса). Хотите узнать больше? Читайте наш журнал!

Чемпионат Мира по версии WABBA пройдет в Германии, в пригороде Франкфурта ориентировочно 28-29 октября этого года. Российская ассоциация бодибилдинга планирует проведение открытого Кубка России за две-три недели до чемпионата Мира, дабы сформировать сборную на этот чемпионат.

Известная спортсменка, вице-чемпионка мира Ирина Шелестова, проработав несколько лет тренером, решила сменить вид деятельности и теперь она работает фитнесс-менеджером в одном из престижных клубов столицы. Мы желаем Ирине дальнейших успехов и надеемся, что финансовые возможности новой работы предоставят ей шанс великолепно подготовиться на Мир, а может и выиграть его.

На последнем чемпионате Москвы по версии IFBB, вице-президент RABBA Андрей Басов появился в компании двух очаровательных девушек модельной внешности. На фоне разводов известных спортсменов, поведение Басова выглядит весьма смелым шагом.


Андрей

8 мая в Латвии, в городе Даугавпилс (недалеко от Риги) прошел открытый Кубок Латвии по бодибилдингу под названием «Кубок Паллады», на котором абсолютным победителем стал наш соотечественник, чемпион России Дмитрий Корнюхин. С чем мы его и поздравляем.


Дима

15 мая в Йошкар-Оле состоялся турнир по бодибилдингу под названием «Кубок Онара». Это грандиозное событие вызвало большой резонанс в спортивных и околоспортивных кругах. Соревнование посетило большое количество народа. Кроме обычной публики Кубок почтили своим вниманием и официальные лица республики. Шоу продолжалось 12 часов. Главным призом в абсолютной категории была огромная стиральная машина. В абсолютке «за нее боролись» — Даниил Братишка (победитель категории до 165 см), Дмитрий Золин (победитель категории до 170 см), Андрей Сусекин (победитель категории до 175 см) и Дмитрий Корнюхин (победитель категории свыше 180 см). Даниил Братишка ценой неимоверных усилий выиграл всего один балл у Дмитрия Корнюхина (правда, двое судей были из Нижнего Новгорода - может быть, это повлияло?), стал абсолютным и получил этот «компактный» приз, но каким образом он сумел унести его — осталось неизвестным.

Победители по категориям:

до 165 см - Даниил БРАТИШКА (Нижний Новгород)

до 170 см - Дмитрий ЗОЛИН (Озерск)

до 175 см - Андрей СУСЕКИН (Нижний Новгород)

св. 180 см - Дмитрий КОРНЮХИН (Москва)

Абсолютный победитель - Даниил БРАТИШКА



Данила

На магистралях Москвы появились рекламные плакаты с абсолютным победителем последнего «Мистер Юниверс по-русски» по версии НАББА Лев Гончаров. Жаль, что он не смог принять участие в последнем чемпионате России. Мы надеемся, что работодатели найдут со Львом общий язык. Но это не все. Всеми любимый Юрий Мельников был замечен в телевизоре вкусно и с энтузиазмом рекламирующим «свежее дыхание».



Юра



Лев

8 мая в Риге в Музыкальном театре прошел очередной национальный чемпионат Латвии по бодибилдингу по версии IFBB. В отличие от прошлого года латвийская NABBA не стала проводить отдельный от IFBB турнир, что позволило собрать под одной крышей и «наббовцев», и представителей IFBB (по другим сведениям, это не так). Особо примечательной была победа в абсолютке новичка из Риги Максима Бугая. Бесспорным лидером среди женщин в классе «фитнесс» стала Скандрите Петренко. *(На фото - Олег Иванов и Максим Бугай)*



На последнем турнире «Большой Приз Жигулей» произошла такая маленькая сенсация. Наталья Пронина, выступавшая ранее за Ростов-на-Дону, выступила за московскую команду. Наташа сменила место жительства и вместе со своим мужем, известным тренером и функционером федерации RABBA Александром Рыбаковым перебрались в Москву, где работают в одном из известных фитнесс-центров.



Наталья

Новость из разряда курьезов: известный в профессиональных кругах чемпион России Дмитрий Корнюхин, сам того не заметив, установил личный рекорд. Собираясь подготовить штангу весом в 260 кг, он ошибся и «навалил» на нее 277 кг, то есть на 17 кг больше. «Приседаю я с этой штангой и чувствую – что-то она идет тяжеловато. Потом смотрю на штангу – мама родная! Почти двести восемьдесят! А я ее на трираза «взял». Не ожидал от себя такого».

ваши письма

Где достать «химию»? На Сахалине ее не найти...

Здравствуйте, дорогая редакция.

Пишет вам качок с Сахалина. Немного о себе — мне 29 лет, бодибилдингом занимаюсь пять лет, результаты неплохие. Я вам пишу вот по какому вопросу: у нас на Сахалине невозможно достать анаболик, даже если у тебя есть рецепт. Вы бы не могли мне помочь в этом вопросе и выслать наложенным платежом метандростенолона пачек пять. Я вам буду очень благодарен. Если наложенным платежом не получится, то я вам могу выслать деньги, только напишите сколько. Я надеюсь, вы мне не откажите.

AT&PC : Нам очень лестно, что наш журнал добрался уже и до Сахалина. Но твоя просьба нас немного озадачила. Ты просишь прислать тебе стероиды (скорее всего, именно это ты подразумеваешь под словом «анаболик») наложенным платежом, но пойми, что лекарственные средства навряд ли можно присылать по почте, да и еще на Сахалин. Может быть проще отказаться от применения стероидов, а если ты еще не начинал, то лучше и не начинай. Извини, но «метан» прислать тебе мы не сможем. Так что продолжай писать нам письма, но уже с более реальными просьбами.

Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Архитектура тела и развитие силы». Заниматься стал недавно и у меня возник к вам один вопрос: не подскажите ли вы, пожалуйста, какие-нибудь упражнения для устранения слабых мест — нижняя часть амплитуды в жиме и приседе. Заранее спасибо. Игорь Альметьев, С-Петербург

AT&PC: Для устранения слабины в начальной фазе жима нужно делать дополнительно отжимания на брусьях с весом и жим гантелей лежа и стоя. А для улучшения приседа, в данном случае, нужно усилить надколенные части квадрицепсов (гакк-приседания в тренажере, разгибания и приседания со штангой на груди), а так же низ спины, ягодицы и бицепсы бедер — тут может помочь становая тяга на прямых ногах, гиперэкстензии и наклоны со штангой на плечах.

Как сбросить жир? Девчонки смеются, и на поросенка походить неохота

Привет, ребята!

Хочу вам сказать, что вы делаете нужное и полезное дело. Журнал читаю давно, мой старший брат является фанатом бодибилдинга и вашего журнала, но все как-то заниматься охоты особой не было. Но как-то летом, поехали с девчонками на речку купаться. Разделись все и к воде быстрей. Я тоже за ними. В общем покупались, вылезаем, а девченки давай смеяться на до мной — толстый, мол. После этого случая я посмотрел на себя со стороны и подумал, что стал я похож на... Жира много. А как бы мне согнать жирок? Это вообще возможно? Григорий Жунец, Ярославль

AT&PC: Согнать жир - очень просто: урезаешь плавно углеводы до минимума — 100-150 грамм в сутки, добавляешь (плавно) ненасыщенных жиров столько, на сколько уменьшил углеводы (по калорийности), много аэробики (низкой интенсивности — ходьба, бег трусцой в течение 40-50 минут), добавляешь аэробику тоже плавно, начиная с 10 минут. Все это делается, чтобы перевести организм на жировой обмен, тогда малого количества углеводов вполне хватит на тренинг и рост мышечной массы. Через пару-тройку месяцев от жира не останется и следа; а качаться продолжай в прежнем стиле. Естественно жрать на ночь не нужно, за ужином (часа за 3 до сна) съешь хороший кусок мяса с зеленью. Разделяй по времени прием крахмалистых продуктов и белковых (к примеру, картошку, рис, макароны с мясом не ешь), питайся чаще, но малыми порциями. Можешь купить в аптеке какой-нибудь чай для похудения, и смотри, что бы он не оказался мочегонным. Меняй иногда количество углеводов в рационе: в один день много (в день тренировки), в следующий меньше, а затем не более 100 грамм в сутки, организм не сможет приспособиться к этому и будет сжигать жир.

Как быстро «падает» масса?

Здравствуйте!

Я очень долго хотел вам написать, да все как-то времени не было. Но однажды я собрался и решил у вас в письме попросить совета. Не подскажите мне, как быстро наращенная масса «спадает», если активно какое то время не заниматься? А то у меня будет небольшой перерыв в занятиях. Спасибо, Женя В.

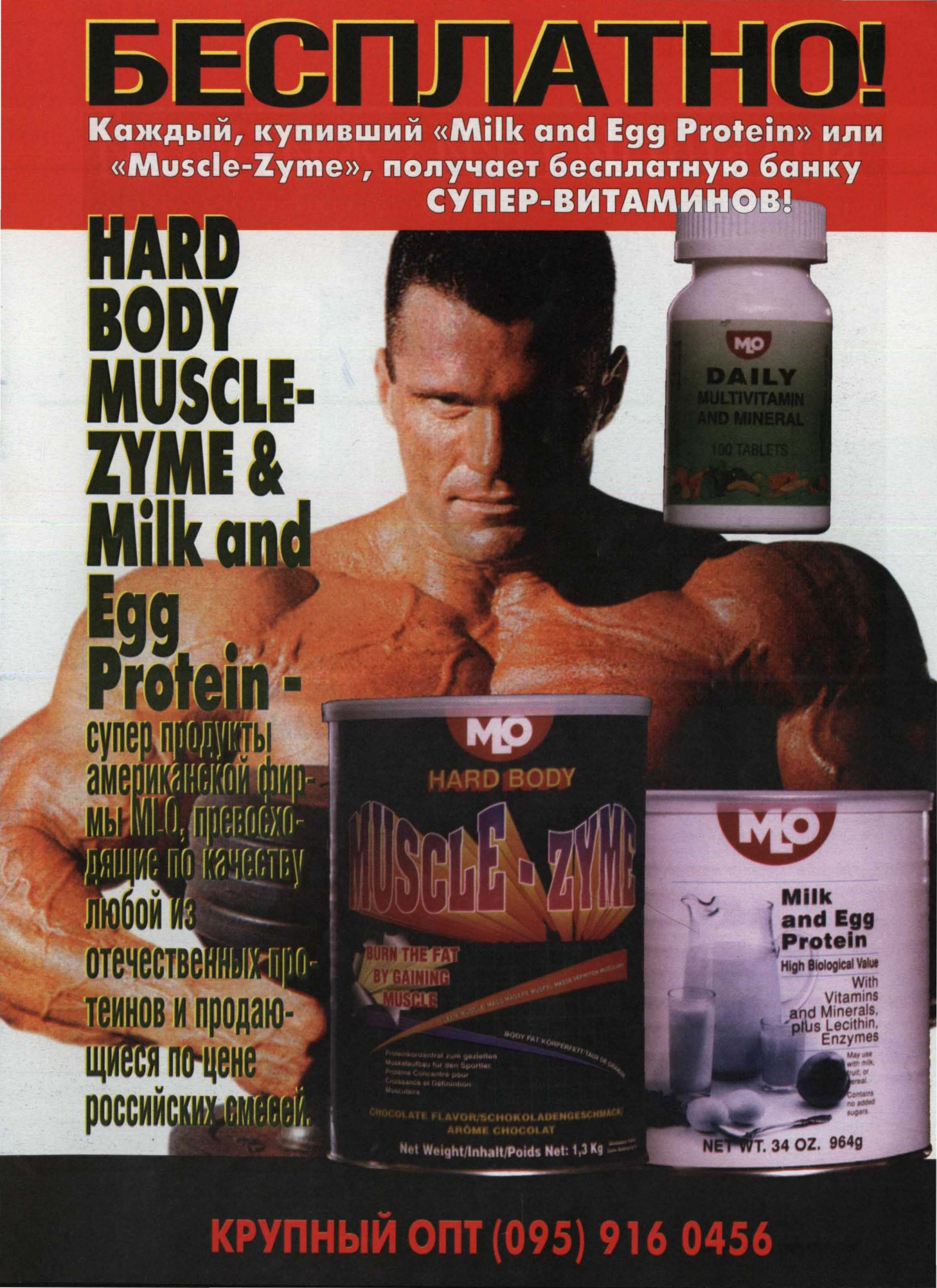
AT&PC: Мышечная масса не спадает. Если не тренироваться, из мышц уйдет гликоген и связанная им вода, то есть объемы уменьшатся незначительно. Но если возможно, старайся как-то поддерживать свою форму. Ведь ты сам понимаешь, легче продолжить тренировки, чем начать их заново. Попробуй, если это возможно, проводить хотя бы короткие тренировки с импровизированными отягощениями.

БЕСПЛАТНО!

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

HARD BODY MUSCLE-ZYME & Milk and Egg Protein -

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



КРУПНЫЙ ОПТ (095) 916 0456

БОЛЬШОЙ ПРИЗ ЖИГУЛЕЙ

прошел в Тольятти под эгидой WABBA



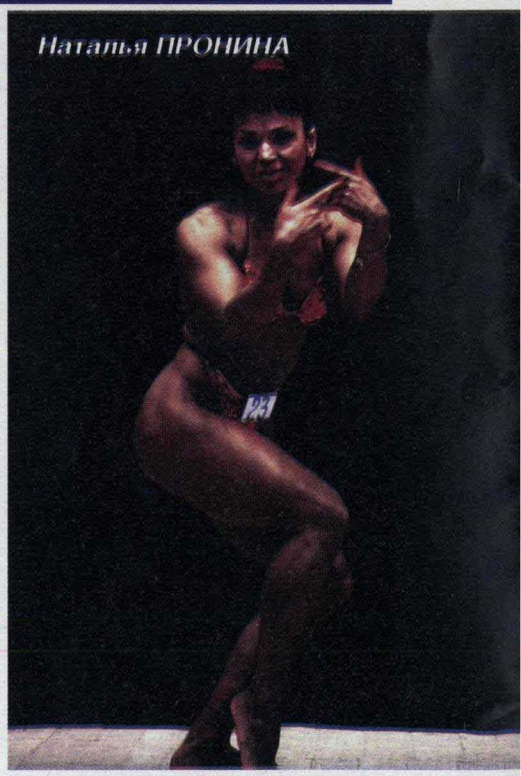
Борис ШАМРАЕВ, Владимир АВТУХОВ, Даниил БРАТИШКА

судья международной категории Андрей БАСОВ **фото К. ОСЬМАКА**

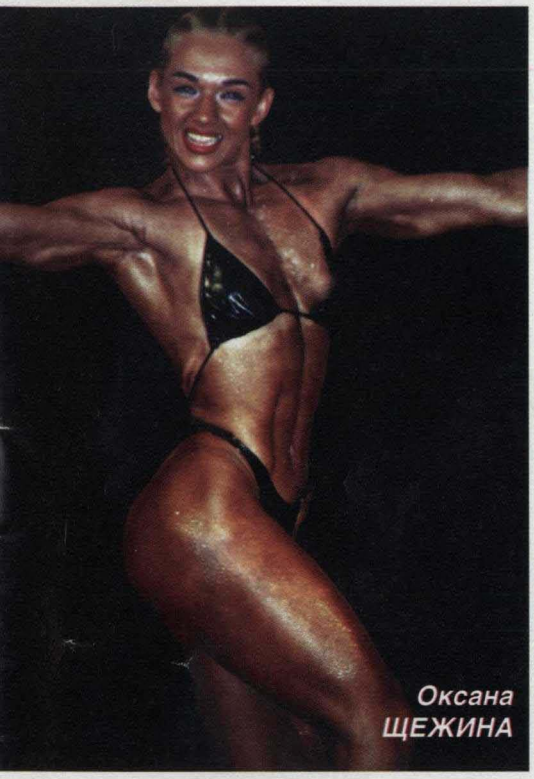
10 мая в городе Тольятти под эгидой WABBA (представителем которого в России является Российская Ассоциация Бодибилдинга) прошел турнир по бодибилдингу «Большой приз Жигулей». Все дипломы, которые получили спортсмены подписаны президентом WABBA Бруно Пикколи. Надо отметить, что этот турнир стал традиционным и приглашаются на него самые сильнейшие атлеты России. Не отступили от традиции и на этот раз – в Тольятти приехал абсолютный чемпион России 1999 года Даниил Братишка, чемпион Мира среди юниоров, чемпион Мира и чемпион Европы в парах Константин Пучков (пожалуй самый титулованный из выступающих), чемпион России Борис Шамраев, чемпионка Европы Татьяна Алексеева, абсолютная чемпионка России, бронзовый призер чемпионата Европы Наталья Пронина, серебряный призер чемпионата Европы в парах, чемпионка России Жанна Сунцова и многие-многие другие. Простите, что не упомянул всех, а то перечисление одних бы фамилий и титулов заняло бы несколько страниц.

Надо сказать, что для послекризисной России призовой фонд впечатлял - 20 тысяч за первое место в мужчинах и 10 тысяч за первое место в женщинах. Соответственно дальше по нисходящей, награждали всех мужчин и шестерку женщин.

А теперь, перейдем непосредственно к самому турниру. У мужчин состав был очень внушительный, общее количество титулов просто зашкаливало. Реально были готовы атлеты, которые участвовали в чемпионате России в Екатеринбурге по версии RABBA, но вырвалась вперед «темная лошадка». Владимир Автухов из Тамбова, который занял первое место – занял его по праву. Огромный, массивный, но не без недостатков в сложении. На первый взгляд, у человека не выпадает ни одна группа мышц. Однако, несколько не хватало массы спине, может быть чуточку ширины недоставало. Зато это компенсировалось хорошей просушкой, большими размерами рук (руки были просто жуткие), бедер и хорошим качеством, то есть мышцы были достаточно хорошо проработаны, была хорошая глубина и венозность. Я не понимаю, как такой человек ни разу не выступал на чемпионатах России. Судя по его послужному списку, он неоднократный призер Тамбовской области, поэтому я в недоумении, почему этот че-



Наталья ПРОНИНА



Оксана ЩЕЖИНА

ловек ни разу не выезжал на чемпионат России, а если и выезжал, то как он так быстро прогрессировал, что никто его не помнит, а тут вдруг вспомнили и пригласили на турнир. Вторым, с некоторой долей натяжки, стал Даниил Братишка из Нижнего Новгорода. Что касается меня, то я ставил Данилу на первое место, имея ввиду его большую сбалансированность мускулатуры. То есть, при взгляде на Владимира Автухова в глаза бросаются его огромные руки, а потом ты начинаешь его осматривать и видишь неплохие ноги, дельты, вот это ничего, вот то. Первыми привлекают внимание его бицепсы, может, для качка это здорово, но по моему твердому убеждению культурист должен быть ровным, таким, как Ли Лабрада. Вот говоря о Ли Лабраде, кто может сразу вспомнить его сильные места. Это ровный культурист, красивый. Вот Братишка увеличенный вариант Ли Лабрады. У него нет выдающихся частей тела, потому что нет отстающих. Соответственно, все развито одинаково ровно. Однако, есть некоторая недоработанность в деталировке спины. А так, очень ровный, пропорциональный атлет. Из-за того, что он невысокого роста, смотрится Данила очень массивно на сцене. Его портил грим – Братишка был сухим, поэтому смотрелся более гладким, чем был на самом деле. Я думаю, если на Европе Данила намажется хорошим гримом, он реальный кандидат в тройку призеров. Третье место занял Борис Шамраев из поселка газовиков «Рыздвяный» Ставропольского края (особую благодарность хочется передать Василию Васильевичу Зиновьеву, гендиректору «Кавказтрансгаза», который помогает спортсмену). Четвертое же место занял Константин Пучков из Москвы. Разница между ними была небольшая, оба – приблизительно два варианта одного и того же. Хотя Пучков был помассивней, Шамраев был более резаный и рельефный. Неплохие пропорции, великолепная деталировка мышц, великолепная сечка. «Сухость» была хорошая. Некий недостаток мышечной массы компенсировало его пропорциональное сложение и хорошая разрезанность, но все таки именно этот недочет не позволил ему бороться за первое место. Константин Пучков немногим проиграл третьему месту. С моей точки зрения, мог и выиграть. Основной его козырь – отличную сушку – в этот раз он не показал. К недостаткам можно отнести, во-первых, слишком темный грим, во-вторых, авария, в которую попал Константин, не прибавила ему хорошего настроения (авария была тяжелая, но как истинный спортсмен, Костя смог добраться до Тольятти, несмотря на то, что его машина осталась где-то на полпути между Тольятти и Москвой). И, видимо, нервы и еще что-то не позволили ему прибыть в лучшей форме. Видна была некоторая залитость, плюс темный грим – всё это съело выдающуюся Костину сечку. Поэтому его шансы на победу резко упали. Когда Костя вышел на сцену, было сразу видно, что несмотря на неплохие пропорции, ему не победить. Ради справедливости надо отметить его программу – она была лучшая на этом турнире, приз за лучшее позирование он получил заслуженно. Пятым стал Сусекин Андрей из Нижнего Новгорода *(редакция приносит ему извинения - в прошлом номере его назвали Александром. Эта досадная ошибка вкралась в присланные нам протоколы, из-за чего и было допущено это досадное недоразумение. Уверяем, что больше этого не повторится.)*, серебряный призер чемпионата России в категории до 175 см. Если на России он был недоведен, то к этому соревнованию Андрей подвелся лучше и выглядел вполне достойно – помимо отличных рук, он продемонстрировал вполне приличную спину. В позе «двойной бицепс сзади» Андрей был одним из лучших. Думаю, что если он поедет на Европу, он не потеряется в своей категории. Шестое место – Дмитрий Золин (Озерск). Ну что тут сказать, Золин есть Золин. Так как Дмитрий не поедет на Европу, он готовится на чемпионат Мира по версии НАББА. У него есть почти месяц для подготовки, поэтому он мог себе позволить приехать недоведенным. Седьмым стал Александр Боровков из города Троицк-5 Челябинской области. Лифтерского плана атлет, впечатляющее мышечное развитие – при росте 165 см, вес 90 килограмм. Выдающиеся ноги, спортсмен указал в своей анкете, что он приседает с весом 400 кг. Культурист «монстровидного» склада, при взгляде на него сразу ощущаешь силу, мощь. Я думаю, что он занял достойное место и в своей категории не потеряется. Восьмое место занял спортсмен из Самары Шайкин Алексей. Неплохие пропорции, хорошая проработка мышц, неплохая пластика. Но как я говорил ранее *(см. «Качай мускулы» №6/99, репортаж с чемпионата России)*, год от года в мышечной массе не прогрессирует и набрать 15-20 килограмм ему, судя по всему, сложно. Зато у него есть все шансы попробовать себя в мужском фитнессе. Девятым стал Александр Анисимов из Москвы. Что интересно – при почти одинаковом составе судей, на России и в Тольятти, и при той же самой форме атлетов, в Ревде они шли

Владимир АВТУХОВ, Константин ПУЧКОВ, Даниил БРАТИШКА



– Анисимов, Шайкин, а в Тольятти – Шайкин, Анисимов. Но оставим все эти перипетии на совести судей. Десятым стал местный атлет Лисичев Павел. На этот раз он ничем не блеснул. Сохранив все недостатки своего сложения, которые через две недели после России никуда не исчезнут, он несколько потерял в рельефе – достаточно сильно залился. Поэтому главного его козыря – ядерной сушки не было, он ничем не выделялся, посему занял почетное последнее место. Но Павел парень молодой, а коммерческий турнир это не самое главное в жизни.

Среди женщин первой стала Щежина Оксана из города Ставрополя. Второй стала Наталья Пронина из Москвы, третье место заняла Алла Соломенцева из города Тольятти. Тройка призеров наметилась с самого начала и тут мнение жюри разделилось достаточно сильно. Что касается меня, то я рассматривал как претендентов на первое место двух человек – Наталью Пронину и Аллу Соломенцеву. Алла явно подводилась к этому турниру, она была обезвожена и была самой сухой на сцене, но чуточку не хватало мышечной массы. Наталья Пронина типичная представительница фитнесса низкой категории WABBA, в меру массивная, очень пропорциональная, очень женственная. К недостаткам можно отнести некоторую залитость. Победительница Щежина Оксана превосходила своих соперниц в мускулистости, но была, если можно так сказать, более грубо и жестко сложена. Хотя только у нее была видна сечка на грудных мышцах, но были недоведены ноги и ягодицы. И для меня стало неожиданностью ее первое место. Четвертое место – Татьяна Алексеева, Москва. Чуть хуже, чем на России, но, в общем, была в хорошей форме, спина была лучшей на турнире, неплохие руки, плечи, однако некоторая гладкость ног немного портила общую картину. Пятое место заняла Назарова Екатерина из Самары. Очень красивая участница, на сцене смотрится великолепно. Но единственный ее недостаток – маловато мышечной массы и рельефа. Шестой стала Чеснокова Наталья из Тольятти. По сравнению с чемпионатом России, где она стала серебряным призером в категории до 163 см, особых изменений видно не было. Может всему виной не очень хороший свет. Очень трудно соревноваться в абсолютке с женщинами в категории свыше 163. И только такие гранды, как Наталья Пронина, могут на равных бороться в абсолютке с категорией +163 см. С минимальным отрывом за Наташей Чесноковой финишировала Жанна Сунцова. Хорошая программа, пластика, но далека от своей пиковой формы, потому и седьмая.



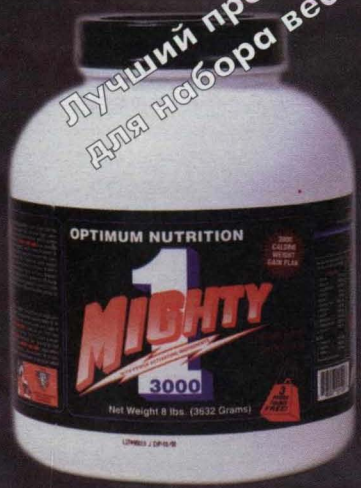
«AT&PC»: Расскажите кратко о себе.
- Меня зовут Автухов Владимир, я из Тамбова. Бодибилдингом занимаюсь 16 лет.
«AT&PC»: Вы думали, что выиграете этот турнир?
В.А.: Честно говоря, я первый месяц выступаю... А так, ну не знаю. Надеялся-надеялся, конечно, что выиграю.
«AT&PC»: Где вы планируете выступать еще?
В.А.: Собираюсь поехать на соревнования в Самару, а так планирую опять приехать в Тольятти в сентябре.
«AT&PC»: Спасибо вам большое и успехов.

Алексей ШАЙКИН, Константин ПУЧКОВ, Дмитрий ЗОЛИН

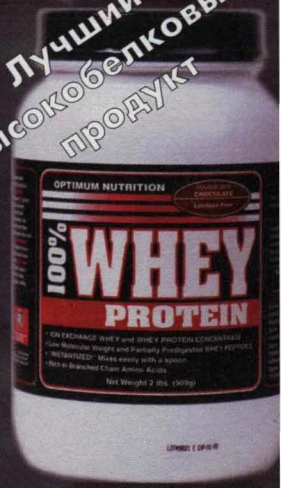


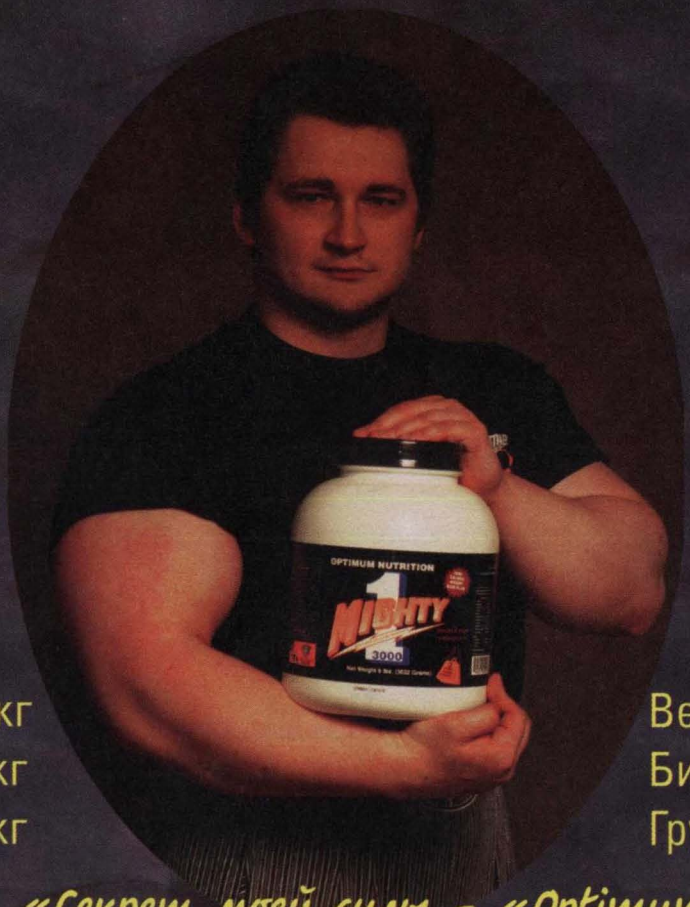
БЫТЬ №1

Лучший продукт для набора веса!



Лучший высокобелковый продукт





Приседания:	400 кг	Вес:	145 кг
Жим лежа:	250 кг	Бицепс:	57 см
Тяга:	370 кг	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



Даниил БРАТИШКА

Замыкают турнирную таблицу две девушки, которые впервые приехали на такие соревнования - Колесникова Татьяна и Лосева Елена. Надеюсь, что этот турнир даст импульс к дальнейшей плодотворной работе. Суперпрограмм реально никто не привез. Можно отметить программу Тани Алексеевой – хорошо сделанное, законченное произведение. Жанна Сунцова тоже показала классное шоу, а так, в принципе, особо никто не блеснул.

В заключении хочется сказать огромное спасибо Вячеславу Лякину, за четкую организацию этого прекрасного турнира, и, конечно, спонсорам – фирме «Империя-Лада» и ее генеральному директору г-ну Аркадию Магомедовичу Нуралиеву и генеральному директору фирмы «Ликана» г-ну Нурмагомеду Набисултановичу Абдулатипову.

Протокол соревнований

Мужчины

1. Автухов Владимир
2. Братишка Даниил
3. Шамраев Борис
4. Пучков Константин
5. Сусекин Андрей
6. Золин Дмитрий
7. Боровков Александр
8. Шайкин Алексей
9. Анисимов Александр
10. Лисичев Павел

Женщины

1. Щежина Оксана
2. Пронина Наталья
3. Соломенцева Алла
4. Алексеева Татьяна
5. Назарова Екатерина
6. Чеснокова Наталья
7. Сунцова Жанна
8. Колесникова Татьяна
9. Лосева Елена

Жанна СУНЦОВА, Наталья ПРОНИНА, Оксана ЩЕЖИНА, Татьяна АЛЕКСЕЕВА, Наталья ЧЕСНОКОВА





Вячеслав ЛЯКИН

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



БОБКОВ Дмитрий, ГОРОШКО Илья, ЛУКЬЧНОВ Александр, ЗИМИН Александр

МОСКВА- 99
ПО ВЕРСИИ IFBB

Глеб БЕНГАЛЬСКИЙ **фото К. ОСЬМАКА**

1 мая раньше назывался «Днем международной солидарности трудящихся», теперь же этот день объединил всех любителей бодибилдинга. Несмотря на то, что был дождливый и ненастный день, множество фанатов собрались в киноконцертном зале «Измайлово», чтобы в очередной раз посмотреть на своих кумиров. Как всегда единственным, кто позаботился о нуждах культуристов, был магазин от клуба «Flex Gym». Он предлагал всё: от спортивного питания до специализированной литературы. Торговля шла весьма бойко. Однако с первыми звонками, означающими начало турнира, все устремились в зал.

Первыми вышли участники в категории до 70 кг, собралось всего 8 человек. Когда спортсмены вышли на сцену, кто-то с галерки заорал: «химики» и весь зал зашелся в истерическом смехе, раздавались и другие непечатные выкрики, но по понятным всем причинам приводить их не будем. Вернемся к спортсменам. В который раз на сцену вышел двукратный чемпион Европы Олег Мельгунов, но не он привлек внимание зрителей и судей, всех просто загипнотизировал Дмитрий Семенов, кстати будущий чемпион России в этой категории. Его гигантские руки поражали всех своими объемами, качество мускулатуры было безупречным. Мельгунов же вышел не будучи реально готовым, он был залитой и рассчитывал выиграть только за счет своих пропорций и авторитета. Дмитрий Семенов однозначно сделал Олега Мельгунова во всех позах - и спереди и сзади, и заслуженно победил. Третье место занял Захаров Александр. Категория до 80 кг. Это была не очень многочисленная по количеству участников, но очень агрессивная категория. Когда атлеты выстроились в линию, вопросы о чемпионе отпали как у судей, так и у зрителей. Илья Горошко поражал своими объемами и неплохими пропорциями, чудовищно развитые дельты и грудь компенсировали недостаток деления бедер. За прошедший год Илья проделал титанический объем работы — прибавил и в качестве, и в массе. Никого запоминающегося в этой категории, кроме Ильи не было. Он выглядел неплохо, но к абсолютке, как мне показалось, чуть подтек. Второе и третье места заняли соответственно Бобков Дмитрий и Зимин Александр.

Остались две самые интересные категории, где развернулась достаточно серьезная борьба за первое место — это категории до 90 кг и свыше. В категории до 90 кг было больше всего участников, но, как говориться, количество не переросло в качество. Многие спортсмены явно не дотягивали до уровня чемпионата Москвы. Раньше проводился предварительный отбор, который позволял отсеять случайных людей, в этот раз такого не было. А жаль, хотя, если смотреть на это с другой стороны, зрителям не пришлось бы так веселиться. Для того, чтобы люди не утомлялись однообразием выступления, соревнования обычно перемежаются выступлениями артистов. На сей раз, необходимость в приглашении артистов отпала — клоунов хватало среди участников соревнования. Произвольные программы отдельных атлетов очень напоминали цирковые представления — зрительный зал стонал от смеха.

В категории было два фаворита — это Алексей Сафронов и Константин Иванов. Сафронов был самый

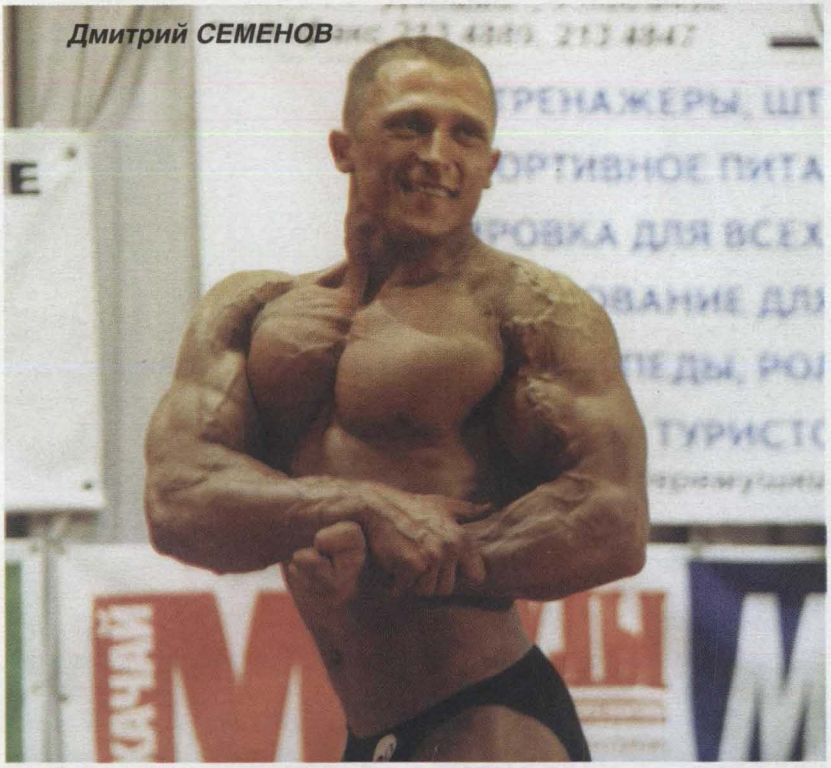
General Sport Nutrition

эстетичный, пожалуй, из всех присутствующих в этот раз на турнире, он имел самые хорошие пропорции: широкие плечи и узкая талия — его визитная карточка. Алексей мастерски преподносит себя на сцене даже когда не позирует. Он достаточно хорошо подготовился к соревнованию, но было заметно, что пик своей формы он рассчитывал подогнать к чемпионату России. Алексей рассчитывал выиграть в одну калитку, однако ему дорогу «перешел» Константин Иванов. Костя обладал более массивной и глубокой мускулатурой, однако Сафронов выигрывал по пропорциям. Задними позами Иванов убивал всех — у него были самые большие руки и мощная спина. Поэтому, кто займет первое место решало дело вкуса судей — масса Иванова или пропорции Сафронова. В результате, после долгих сравнений судьи отдали предпочтение Константину Иванову, а второе место занял Алексей Сафронов. Третьим стал Ермаков Максим. Очень перспективный атлет, неплохо подготовился, если ему чуть-чуть добавить в спине, то в будущем он сможет конкурировать с лидерами. Сочная массивная мускулатура сочеталась с неплохим качеством. Максим также продемонстрировал и неплохой пресс.

Самое интересное зрелище — это состязание в сверхтяжелой весовой категории. Было заявлено очень много известных спортсменов, похоже, свыше 90 стала очень модной и престижной категорией. В этот раз на подиум вышли — Олег Мокшанцев, давно не выступавший Дмитрий Голубочкин и «завсегдатай» Юрий Мельников. Проигравший прошлую Россию и Москву, Юрий был полон амбиций. На этот раз Мельников выставил на 2 килограмма меньше, однако смотрелся массивней и жестче,



Алексей САФРОНОВ, Константин ИВАНОВ



Дмитрий СЕМЕНОВ

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.

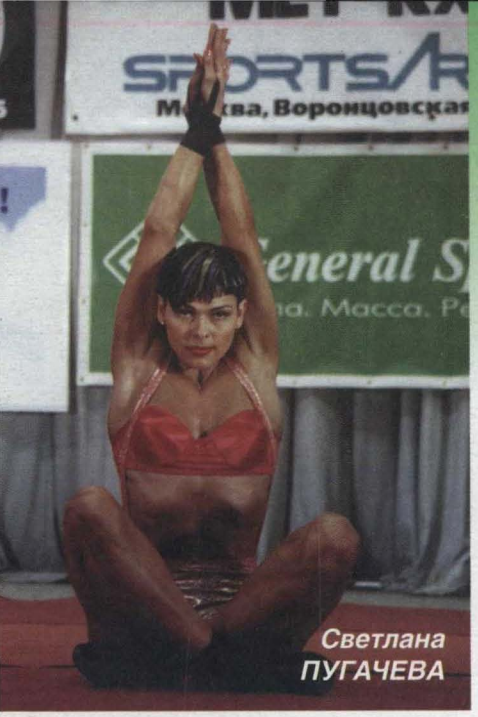
м. Аэропорт, ул. Острякова, д.6, стр.2
т. (095)563-3327

АТЛЕТИЧЕСКИЙ СОЮЗ
NABBA
РОССИИ

лучший выбор и цены москвы!
CYBERGENICS, MLO, MEGA BLAST
ФОРТОГЕН, СУПЕРМАСС, АКТИВАТОР, АТЛЕТ, АТЛАНТ, витамины, аминокислоты, сжигатели жира, восстановители, книги, журналы, видео!
тел: 216-1060
Москва, ВВЦ, павильон "ЗДОРОВЬЕ"

General Sport Nutrition

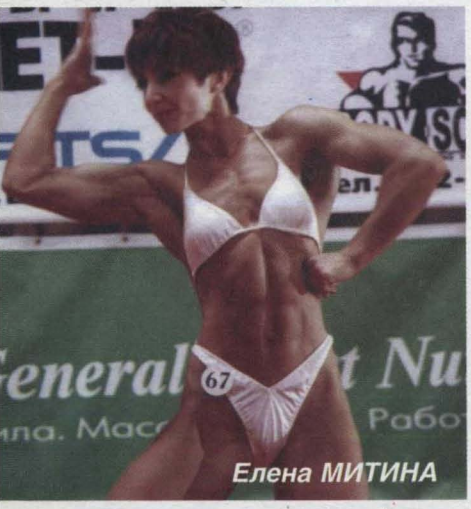
General Sport Nutrition



чем обычно. «Мельников больше» — кричали одни — «а Голубочкин рельефней» — кричали другие. И действительно, расклад на сцене полностью отражал настроение зала. Мельников был очень массивный, в то время как Голубочкин шокировал зал качеством своей мускулатуры. На сей раз судьи опять предпочли массу качеству, Мельников первый, Голубочкин второй, третьим стал Олег Мокшанцев. Справедливости ради надо отметить, что некоторая недосушенность у Юры объяснялась его стремлением подвести пик формы на чемпионат России.

Абсолютка. Место Константина Иванова, у которого нет российского гражданства, занял Сафронов Алексей, который до последнего момента этого не знал и сидел, пил воду в зале. Все судьи на первое место поставили Юрия Мельникова, который продемонстрировал приличную массу в сочетании с жесткостью и пропорциональностью мышц.

Что касается женского бодибилдинга, то первой здесь, в который раз, стала Юлия Стефанович. Продемонстрировав приличную форму и пропорции, она уверенно взяла очередное чемпионское звание. Второе место заняла Юлия Казакова, третьей стала Зубенко Елена. Фитнесс — в категории до 160 см первой стала Кулешова Наталья, а в категории свыше 160 см — Факторович Марина, она же стала и абсолютной чемпионкой.











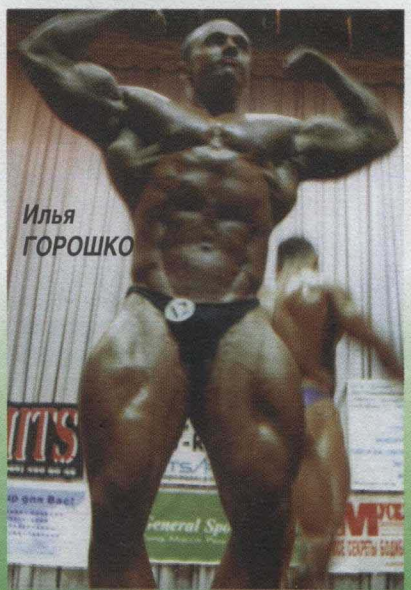
Дмитрий ГОЛУБОЧКИН, Юрий МЕЛЬНИКОВ



Дмитрий ГОЛУБОЧКИН, Юрий МЕЛЬНИКОВ

РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕМПИОНАТА

Юниоры до 80 кг	до 80 кг	Женщины
1. Горошко Илья	1. Горошко Илья	1. Стефанович Юлия
2. Архангельский Виталий	2. Бобков Дмитрий	2. Казакова Юлия
3. Кириленко Игорь	3. Зимин Александр	3. Зубенко Елена
+80 кг	**до 90 кг**	**Фитнесс до 160 см**
1. Сафронов Алексей	1. Иванов Константин	1. Кулешова Наталья
2. Большаков Роман	2. Сафронов Алексей	2. Юдина Валерия
3. Ермаков Максим	3. Ермаков Максим	3. Малютина Оксана
	+90 кг	**+160 см**
Мужчины до 70 кг	1. Мельников Юрий	1. Факторович Марина
1. Семенов Дмитрий	2. Голубочкин Дмитрий	2. Пугачева Светлана
2. Мельгунов Оег	3. Мокшанцев Олег	3. Блинникова Виктория
3. Захаров Александр	**Абсолютка — Мельников Юрий**	**Абсолютка — Факторович Марина**



Илья ГОРОШКО



Олег МОКШАНЦЕВ, Дмитрий ГОЛУБОЧКИН, Юрий МЕЛЬНИКОВ

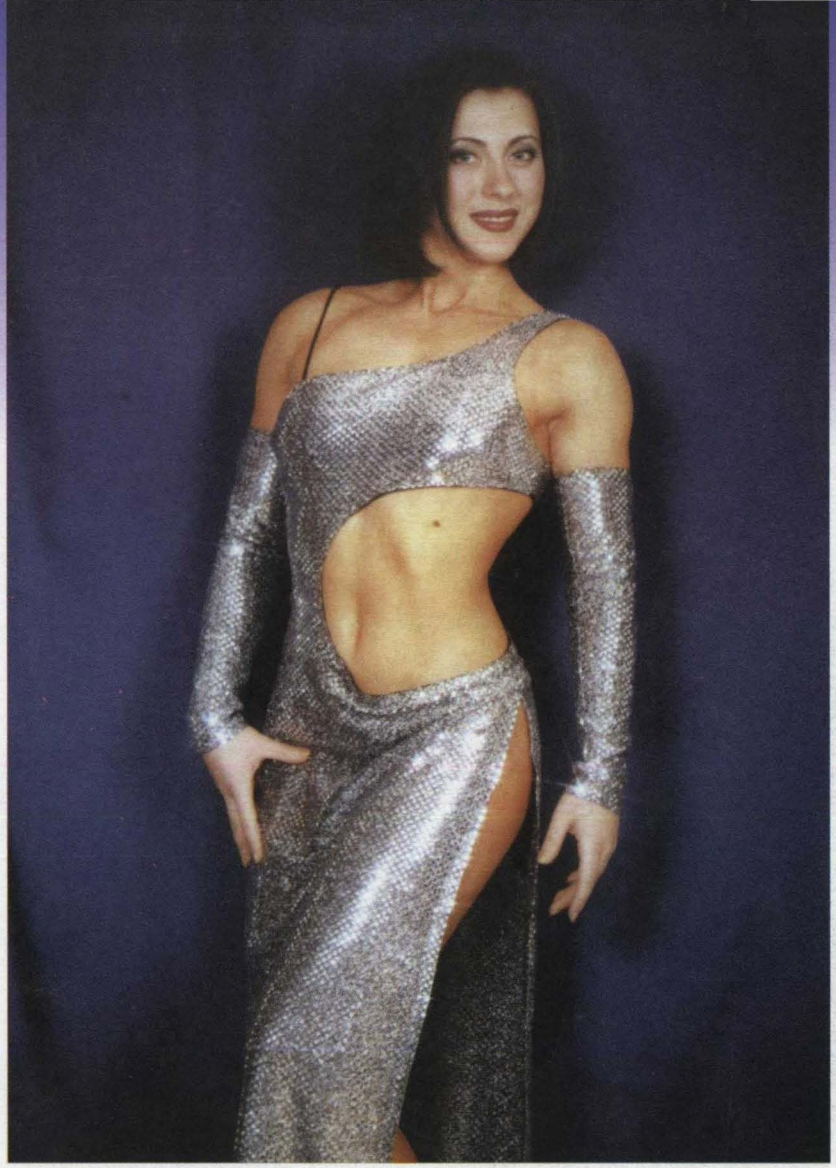


ПРЕКРАСНЫЙ ЦВЕТОК - ЛИЛИЯ

Любителям и завсегдатаям российских фитнесс-турниров хорошо знакома маленькая очаровательная Лиля Осия. Несмотря на свои 23 года эта краснодарская «звездочка» уже является старейшей российской фитнесс-спортсменкой, призеркой и победительницей многих турниров, чемпионкой России 1998 года и исполнительницей самых лучших и интересных произвольных композиций, каждая из которых похожа на законченное сценическое действие. Вам же, чтобы познакомиться с этой интересной девушкой, вовсе не обязательно преодолевать многие километры пути на чемпионаты и Кубки России; достаточно устроиться поудобнее в кресле (на сиденье велотренажера, на скамье для жима лежа в перерыве между подходами — подходящее выбрать) и прочитать эту беседу с Лилей.

Марина НОВИКОВА

фото из архива Л. ОСИИ



– Лиля, расскажи о себе, откуда ты такая красивая, как складывались твои отношения со спортом, в результате которых ты стала чемпионкой России по фитнессу?

– Родилась я в Краснодаре 20 мая 1976 года. Спортом занимаюсь с трех лет – шпагаты, стойки на руках... Как-то меня родители отвели в цирк, и на меня, на ребенка с соской это произвело такое впечатление, что с тех пор дома и на голову становилась, в шпагаты садилась.

Уже в 6 лет мама отвела меня в акробатический зал. В 8 лет я достигла уровня мастера спорта, но в таком возрасте мастеров не присваивают, поэтому пришлось в 13 лет его повторять. Акробатическая школа в Краснодаре самая сильная в России. Сейчас на чемпионатах мира наши пары, тройки, четверки берут первые места. А когда я занималась, такого выхода на международную арену не было, но я, например, была последней чемпионкой Вооруженных Сил СССР. В 13 лет я весила 45 кг, и мне сказали: «Лиль, тебе бы пять килограмм сбросить – и на международника!» Я подумала, подумала, расту ведь, зачем себя в таком возрасте гробить, да не надо мне это! И я ушла. Но я без спорта не могу; это как наркотик, который должен присутствовать обязательно. Поэтому в 15 лет я пришла на шейпинг, слово это тогда было модное очень, это сейчас я понимаю, что шейпинг по большому счету ерунда, коммерческий вариант. Случайно попала в тренажерный зал, смотрю – ребята такие штанги поднимают, аж страшно стало! А тренер сказал: «Шейпинг, девочка, это дорога вокруг к хорошему телу, а атлетизм – это дорога прямо. Если ты хочешь добиться большего, лучшего эффекта, то иди на тренажеры». Я вначале не поверила, но все таки начала тренироваться. На акробатике я испытывала архиатомные нагрузки, а тут вдруг элементарные гантельки, какие-то штангочки чуть приподняла и на следующий день лежу пластом. Я поняла, вот это работа! Я хотела себе тонкую талию, высокую грудь, ноги, хотела быть красавицей, но не выглядеть горой мышц! Однажды ко мне подошел огромный парень и говорит: «Девушка, вы раньше выступали в соревнованиях по культуризму?» Я оскорбилась, потому что у нас в акробатике все были помешаны на том, чтобы не дай Бог где-нибудь мышцы выросли! Но у нас у всех были хорошо развиты и видны мышцы от занятий акробатикой. Это было неприлично, если мы короткую юбку одели, а там видны мышцы, это была трагедия! Я оскорбленная, говорю: «А я что, похожа на культуристку?» А он: «Нет, у Вас просто ноги хорошие, накачанные». У меня в голове сразу: «Ну все, ноги накачанные...» Этот парень предложил мне выступить с ним на соревнованиях в паре, обещал научить меня правильно питаться, тренироваться. После его предложения я мучилась долго, думала: «Выступать хочется! Душа уже просит этого. Как можно не хотеть выступать после десяти лет выступлений, поездок по стране!» А тут полгода ничего, сидишь в Краснодаре, твоя жизнь из цыганской превратилась в сидячую. И я согласилась. Мы перешли в другой зал, он расписал мне комплекс тренировок. Я так заболела этим спортом! Я поняла, насколько мышцы красивы, насколько женственны. После первого выступления в паре по культуризму я просто заболела композициями и потом мальчикам в Краснодаре их составляла. Я стала выступать одна, в Краснодаре тогда было пусто среди девчонок, соперниц у меня не было. Я выходила, исполняла культуристические позы плюс акробатика; тогда уже завладела зрителем. Какая там из меня была культуристка? Тела никакого не было. Ну, в общем, я выступала и все



время думала: «Вот, всегда конкурсы красоты проводятся среди высоких; а если бы были среди маленьких?» Эта мечта жила во мне еще за несколько лет до основания фитнесса в России. И все, о чем мечтала я, то и вышло. Мы познакомились с Игорем Самохиным, президентом Краснодарской федерации культуризма, я начала тренироваться у него в зале. Все у меня шло хорошо: и тренировки, и учеба, и работа. Сразу после 10 класса я стала работать косметологом в самом тогда шикарном косметологическом салоне в Краснодаре.

– Как у тебя получилось, что сразу после школы – и в шикарный салон?

– Еще учась в школе, я год проучилась в Университете косметологии. Потом набирали людей в этот салон, я прошла конкурс десять человек на место, была самая молодая в этом коллективе. Год я проработала там, а потом поступила в институт физкультуры, год проучилась на дневном, затем перешла на заочный факультет. Снова стала работать косметологом, надо же было себя содержать! У меня появились свои клиенты, я приезжала к ним на дом и выполняла все, что делают в салоне.

– Интересная деталь в жизни, так у тебя кроме спорта еще и такая хорошая профессия есть.

– Да. Ну и вот, как-то раз Игорь Самохин приехал с чемпионата России и говорит: «Лиля, появился новый вид культуризма – фитнесс, как раз для тебя, там даже маленьким можно выступать». Он съездил на Олимпию, показал мне видеокассету оттуда, я как увидела, что они там творят! Я начала составлять себе новые композиции, выступать, учиться на своих ошибках. На своей первой «России» по фитнессу я заняла четвертое место, после этого на «Звезде Содружества» снова стала четвертой, потом в Барнауле второй. 1995 год для меня был очень сильным скачком. Потом была Европа в Италии... и потом провал полный. Спортом я три месяца не занималась вообще, но потом приехала в город сдавать сессию в институте, постепенно начала тренироваться, готовиться к России, хотя после этой травмы выступать на России мне было бы очень тяжело. Россия как раз в Краснодаре должна была быть. И я ломаю ногу за месяц до соревнований. Но голова же ненормальная, я даже со сломанной ногой хотела выходить. Но во время этого чемпионата я просто ходить-то могла только с палочкой. Я так хотела тогда, после всех перенесенных страданий показать всем, что я не такая плохая, хотела изобразить Ангела, спускающегося с небес. У меня была такая задумка, что в театре, где проходил чемпионат, меня будут «с небес» спускать – кого я только не пригласила, чтобы меня спустили, веревки какие-то придумывали, чего там только не было, как в цирке! Мой Ангел должен был спуститься с небес и попытаться что-то дать людям. А они его его не видят, не понимают. У меня уже был костюм шикарный готов, крылья. Так хотелось быть такой женственной, нежной, чистой и светлой! И мне почему-то хотелось, чтобы этот Ангел превратился в танцующий ветер. Я тогда, конечно, переборщила с образом. Нельзя изображать Ангела, нельзя изображать чертика, таких вот существ, потому что когда их изображаешь, в жизни будут плохие перемены! У тех, кто показал Иисуса Христа, кто показал Деву Марию, жизнь меняется.

– Откуда ты это знаешь, это твои наблюдения какие-то?

– Да, я очень много об этом читала, с артистами общалась. Если ты не готов к тому, чтобы показать этот образ, ты не имеешь на это право. Поэтому у меня образный интерес перешел к животным: получилась кошка, летучая мышь, потом птица. Все мои композиции – это творческий процесс, затрагивающий струны моей души. В работе над ними мне помогает много людей: хореографы, музыканты... Если столько людей вкладывает душу в эту работу, то, наверное, поэтому и результат такой. И я уверена, что помимо композиций, я смогу сделать себе и шикарное тело. Но очень меня тормозят периодически возникающие материальные проблемы.





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

CREATINE 3000

УЛУЧШЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС С ФОСФАТОМ

ПРОСТО ЯДЕРНЫЙ

№1

Продукт сертифицирован.



CREATIN 3000 с добавкой фосфата - самый чистый и легко усваиваемый препарат креатина. Он образуется как источник энергии для нервных и мышечных тканей, поддерживающий уровень АТФ при сокращении мышц. По данным научных исследований, повышение содержания креатина повышает мышечную выносливость, улучшает метаболизмы в мышечных клетках, усиливает общую работоспособность организма. Кроме того, синергический эффект с фосфатом натрия и бикарбонатом калия делают CREATIN 3000 лучшим источником энергии.

General Sport Nutrition



ТРЕНИРОВКА ЛИЛИИ ОСИИ

Мой рабочий день постоянно меняется, один день не похож на другой. Но существует определенный график. Опишу только подготовку к Иркутскому турниру летом прошлого года, два месяца до соревнований. Подъем в 5.30. Легкий бег минут 15. Далее растяжка, настаивание стоек на руках. Чтобы войти в форму, я стояла на руках сначала минуту, потом две, и так 10 подходов. Сперва на руках – ноги вместе, потом на одной руке, потом на локтях. В акробатическом зале я отрабатывала прыжки на дорожке. Утренняя тренировка длилась с 8 до 11 утра. Затем я шла на работу. В 15–16 я уже в спортзале, готовила композиции. Я всегда очень много внимания уделяла акробатике. В 17 часов я ехала на аэробику. Два часа прыгала с женщинами, у меня две группы три раза в неделю. С 18 до 20 часов я еду к клиентам по косметологии. Дома появляюсь около 12 часов ночи. Очень мало сна, неполное восстановление, но другого выхода не было, нужно было работать, зарабатывать на костюмы, на поездки. Восстанавливалась, спя в троллейбусах, маршрутках. Или сяду в шпагат, усну, посплю в шпагате. Через день я делала силовые тренировки. Когда я приходила домой ночью, я могла еще тренироваться дома. Вообще, самое обалденное, что я вывела для себя, для своей формы – это работа в ночное время на определенные группы мышц. Очень люблю упражнения на ягодицы. Так доканываю свои мышцы, пока они не то, что горят, а вообще – уже все, убиты напрочь. Когда я это чувствую, перехожу к следующей мышце. Уже через неделю тело становится абсолютно другим. Затем я делаю упражнения с резиновым бинтом. После силовых тренировок выпиваю аминокислоты. То, что я очень ценю в своих тренировках и даже в институте пишу курсовую по этому поводу – это аутогенные тренировки, которые дают психологическое восстановление. Особенно сильно психологическое воздействие влияет, если ты работаешь перед зеркалом. Я в течение нескольких лет работала над этим, проверяла на себе, описывала свои ощущения. Профессор нашего института видел эти мои исследования, даже пригласил меня работать на кафедре и учиться в аспирантуре. Кто знает, может, действительно поступлю.

БЛИЦ-ВОПРОСЫ

– Что в фитнессе для тебя самое приятное и самое сложное?

– Самое приятное – творческая работа: мечты, фантазии, вдохновение; вдохновение, чтобы прийти к какой-то цели, чтобы показать что-то такое необыкновенное. А самое сложное – это осуществить тот идеал, к которому стремишься и никак не можешь дойти.

– Кощунственный вопрос, но чем ты увлекаешься в свободное время, когда оно все-таки появляется?

– Я люблю слушать музыку, звуки природы. Я обожаю ходить в походы, в горы; люблю смотреть на водопады, на Солнце, на звезды, люблю лес, природу. Происходит полное внутреннее перевоплощение. Люблю лазить по горам, у меня была мысль в альпинизм уйти.

– Получается такие походы совершать?

– Конечно. Начиная от трех дней, и неделями бывает. Еще год назад меня наши водопады просто спасли, у меня как раз было состояние, когда невозможно было что-то с собой поделать. Но нет в жизни ничего плохого, все плохое дается для чего-то, и если человек начинает правильно осмысливать все, он это плохое обращает в хорошее. У меня все плохое оборачивается тем, что я начинаю больше творчески работать, что-то создавать, опять же композиции, которые создаются месяцами.

– Я хочу спросить у тебя, какие мужчины тебе нравятся?

– Мне нравятся мужчины, которые могут меня покорить. Это не от него, и не от меня зависит, это как Судьба распорядится. Но если конкретно, мне нравятся...

– В глазах появилась мечтательность...

– ...Такие вот умные-умные, с которыми можно поговорить на все темы, какие только возможно. Надо, чтобы человек был раскован, и с ним было интересно. Должны быть общие интересы какие-то. Я вообще натура романтическая, люблю проводить с мужчиной время при свечах, при фейерверке, да еще на крыше.

– У тебя бывало такое, чтобы при свечах и на крыше?

– Все бывало. Только не надо про это, а то...

– Тебя все будут приглашать на крышу!

– Обожаю в 5 утра быть с мужчиной на телевизионной вышке, откуда видно весь город...

– ...И качать пресс...

– Главное, чтобы мужчина всегда мог оставлять меня свободной и мог дарить мне любовь, а я могла ему дарить свою любовь, лишь бы человек мог правильно воспринимать это. Мы в жизни очень страдаем из-за того, что своих любимых начинаем превращать в свою собственность, не даем им свободы. А мы должны полностью доверять друг другу. Для меня важно, чтобы мой избранник был достойным отцом моих будущих детей.

– Думаю, материальная база в этом играет не последнюю роль.

– Да, материальная обязательно. Я была бы шикарной хозяйкой дома. Я люблю мужчин, разных, просто обожаю мужчин. Но... хочу, чтобы они смотрели не на мою внешнюю, а на внутреннюю сторону.

– Тебе такие экземпляры достойные встречались?

– Да, но я продолжаю искать свою вторую половину, с 15 лет ищу ее и очень хочу найти. Все мы развиваемся, совершенствуемся для того, чтобы найти свою половинку.

– Какая у тебя цель в жизни?

– Родить ребенка, обеспечить ему существование, чтобы он не мучился и не страдал, сделать для него все возможное, что от меня зависит. Я сама четвертый ребенок в семье и тоже хочу много детей. Но вряд ли, пусть это будет один, но я ему отдам всю свою энергию, всю свою силу.

SUPER MAX

СПЕЦИАЛЬНО СОСТАВЛЕН ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ КАЧЕСТВЕННЫХ МЫШЦ, А НЕ ЖИРА!

ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ

№1

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

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

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



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

Средство для набора массы с отличным вкусом.

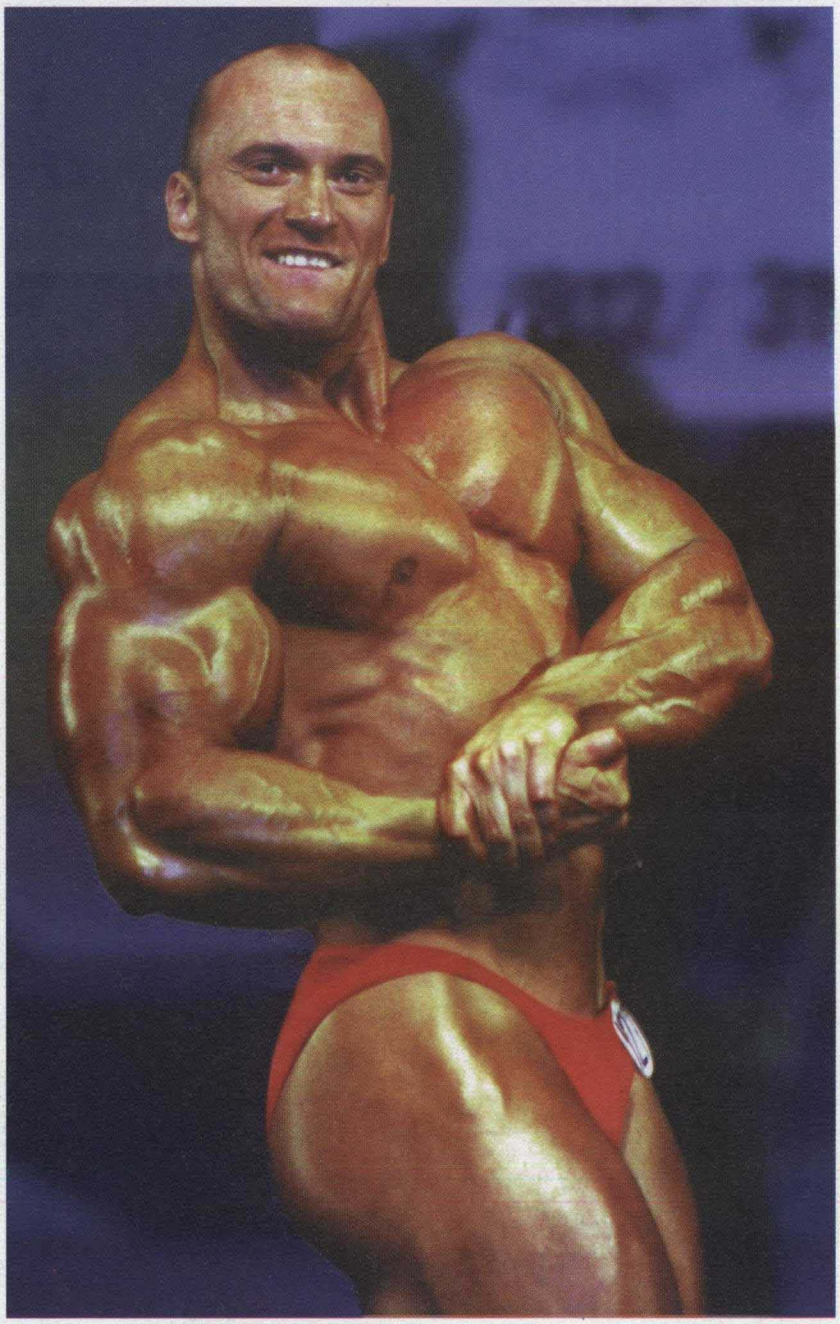
Продукт сертифицирован.

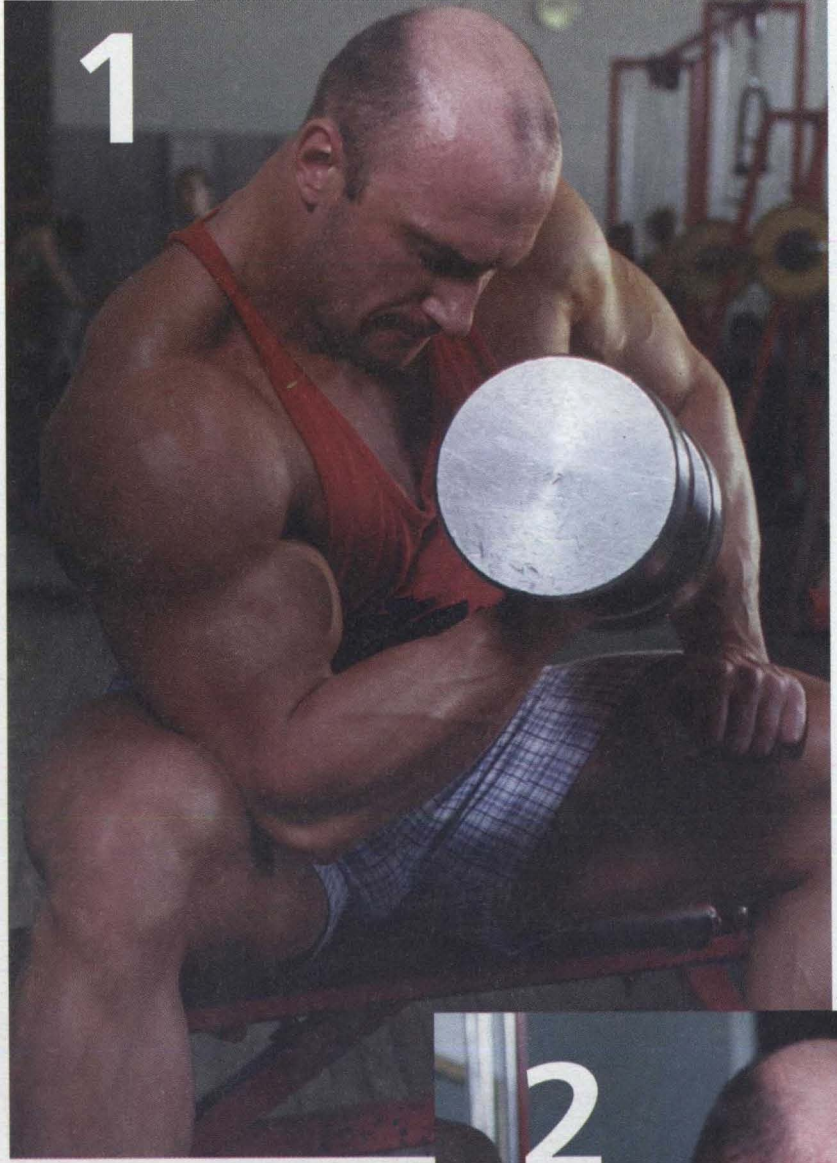
General Sport Nutrition
Сделано в С.Ш.А.

ЧТОБ ИМЕТЬ БОЛЬШИЕ РУКИ, ЗАНИМАЙСЯ ПО НАУКЕ!

Алексей ВЕСЕЛОВ фото А. КАРПОВА

Как известно, бодибилдинг помогает обрести гармоничное сбалансированное телосложение, добиться соразмерного развития всех мышечных групп. Однако тренировке рук большинство качков уделяет повышенное внимание. И это неудивительно, ведь представление об атлетически развитом человеке напрямую связано с мускулистыми руками. К тому же, не обладая могучими бицепсами и трицепсами, вы вряд ли когда-нибудь станете настоящим чемпионом. Достаточно сказать, что среди участников конкурсов «Мистер Олимпия» безруких атлетов просто не бывает. Что же касается российских культуристов, то обладателем одних из лучших, если не самых лучших рук в России является мурманчанин Юрий Панов. В его невероятно массивных и в то же время великолепно оформленных бицепсах и трицепсах трудно найти какие-то изъяны, а потому я решил, что вряд ли кто-нибудь объяснит вам более толково, дорогие читатели, как нужно качать руки.





AT&PC: Юра, как ты считаешь: на самом ли деле культуристы отводят тренировке рук отводится самое важное место.

Юрий Панов: Однозначно. При всем при том, что я считаю, что все мышцы одинаково нужны. Но согласись, что даже самый последний «чайник» приходит в зал с мечтой накачать не ноги и не спину, а именно руки. Не стану скрывать, когда-то и я пришел в зал именно за этим: сделать себе руки. То есть руки приоритетны.

AT&PC: И изначально ты уделял рукам большее внимание?

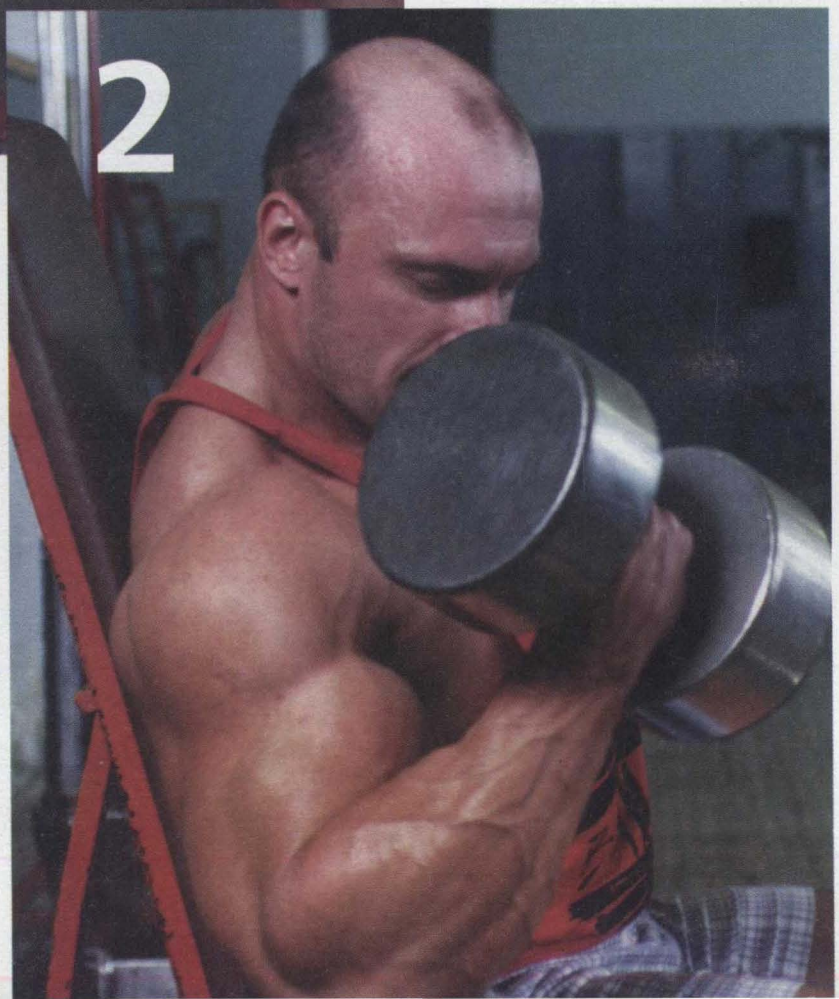
Ю.П: Естественно. В культуризм я пришел, чтобы нарастить именно руки. Сейчас, вспоминая все это задним числом, могу сказать, что еще занимаясь греблей, мне хотелось подкачать руки. Гребцы ведь много со штангой занимаются, и я, если оставалось время, брал штангу и делал упражнения на руки. И я хорошо помню, как классно бицепсы реагировали на нагрузку. Они буквально горели, и подбегая к зеркалу, я видел, что они визуально увеличились. И, видимо, это отложилось в сознании, потому что потом, когда я начал заниматься культуризмом, я уже знал, как качать руки.

AT&PC: Насколько я знаю, еще до того, как ты начал выступать на соревнованиях, тебе удалось раскачать руки до 50 см. Расскажи поподробнее об этом.

Ю.П: О-о, к тому моменту я занимался уже четыре года. Мне удалось выйти на 50 см, и я этим одуренно гордился, ведь я был единственным в своем городе, у кого была рука 50. Правда, меня тогда убивало несоответствие того, что показывал сантиметр с тем, что я видел в зеркале. Тогда я не понимал, что руки у меня просто обросли салом, и мне необходимо было работать над качеством.

AT&PC: А какие упражнения для рук ты тогда делал?

Ю.П: Ты не поверишь, но те же, что и сейчас. Я их делаю уже который год подряд, и если честно, уже просто не могу терпеть. Я сейчас больше всего не люблю качать именно бицепс и трицепс. Даже не то, что не люблю, это каторга для меня - тренировка рук, потому что мне приходится делать одни и те же упражнения с одной оговоркой - мне приходится поднимать все большие и большие веса. Ясно, что это для меня - насилие и долго это выдержать не-



возможно. Нет, я ни разу, к счастью, не травмировал бицепсы, тьфу-тьфу, но несколько раз они у меня болели так, что жить не хотелось, поздороваться не мог. Как-то я прочитал, что Арнольд во время показательной тренировки в Южной Африке поднимал 115 кг раза на 4. «А я 120 уже «лабаю»! Во я красавец!» - думал я . И это приносило огромное моральное удовлетворение.

AT&PC: Но такой силовой тренинг, согласись, невероятно изматывает и тело, и психику.

Ю.П: Конечно. Но я просто другого способа прогрессировать не вижу. Вообще я давно уже понял одно. Тут два варианта: либо ты башку себе свернул на этом пути, либо ты здорово спрогрессировал. Я сейчас могу поддерживать объемы любыми весами вплоть до упора, как мне кажется. Но если я хочу наращивать, то я должен действовать именно таким образом. Если попытаться поднять интенсивность за счет сокращения отдыха между подходами, то боюсь, что мой бицепс от этого еще быстрее «крякнет», ведь бицепс - очень маленькая мышца, и если не отдыхать по-человечески между подходами, то его можно попросту загнать. В сгибаниях рук со штангой я отдыхаю между подходами по 2-3 минуты, поскольку это тяжелое базовое движение. А что будет, если я уменьшу паузу до минуты? Поэтому выход в повышении интенсивности я вижу только в увеличении рабочих весов. Это опасно, но меня пока бог миловал.

AT&PC: Итак, с чего ты начинаешь?

Ю.П: Все просто. Первым упражнением идет сгибание рук со штангой. Я делаю подходы с 70, 80, 90, 100, 110 кг. Иногда, если хорошо себя чувствую, добавляю подход на 120 кг.

AT&PC: И все эти подходы ты выполняешь до «отказа»?

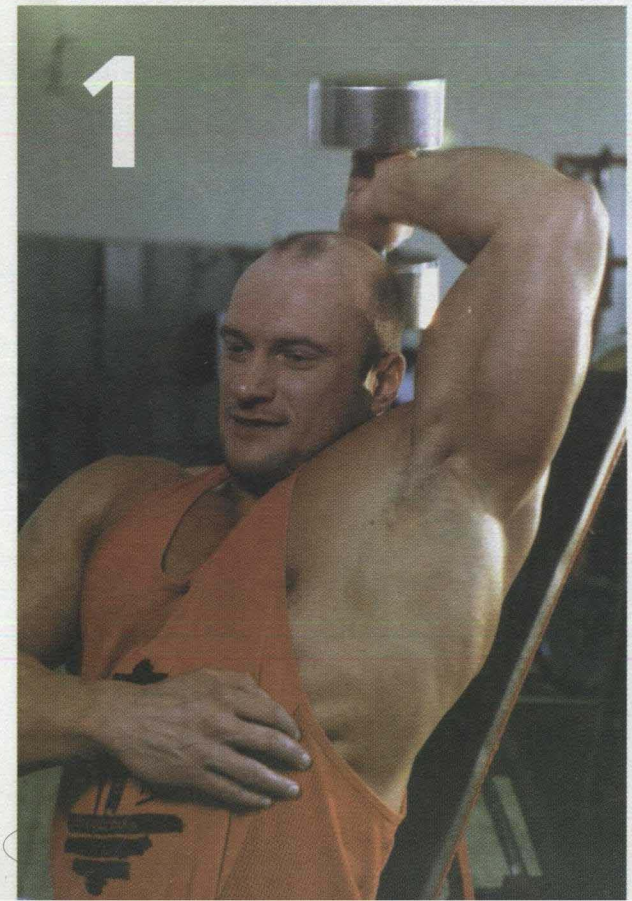
Ю.П: Да. Просто в зависимости от величины отягощения меняется техника исполнения. Скажем, подход на 70 кг я делаю практически чисто. В подходе на 80 кг соотношение чистой работы и «читинга» - 60% против 40. На 90 кг наоборот - 40% против 60. Что касается подходов на 100 кг и дальше - это один голый «читинг». Но я считаю, что сгибание рук со штангой - не «памповое», а именно силовое движение (кстати, у меня после него никогда бицепс не забивается), которое выполняется с одной лишь целью - укрепить связки и сделать бицепс сильнее, чтобы в остальных упражнениях ты бы смог добавить в рабочих весах. Для себя я назвал такие упражнения как сгибания рук со штангой и жим штанги лежа - локомотивами (может это и не научно), они за собой тянут все остальное. Если ты спрогрессировал в этих упражнениях, это значит, что и во всех других упражнениях (изолирующих, формирующих) точно так же добавятся веса и ты тоже будешь расти. Так что чистота исполнения в этом упражнении меня не волнует. Абсолютно. Мне нравится такая техника, и я буду делать именно так.

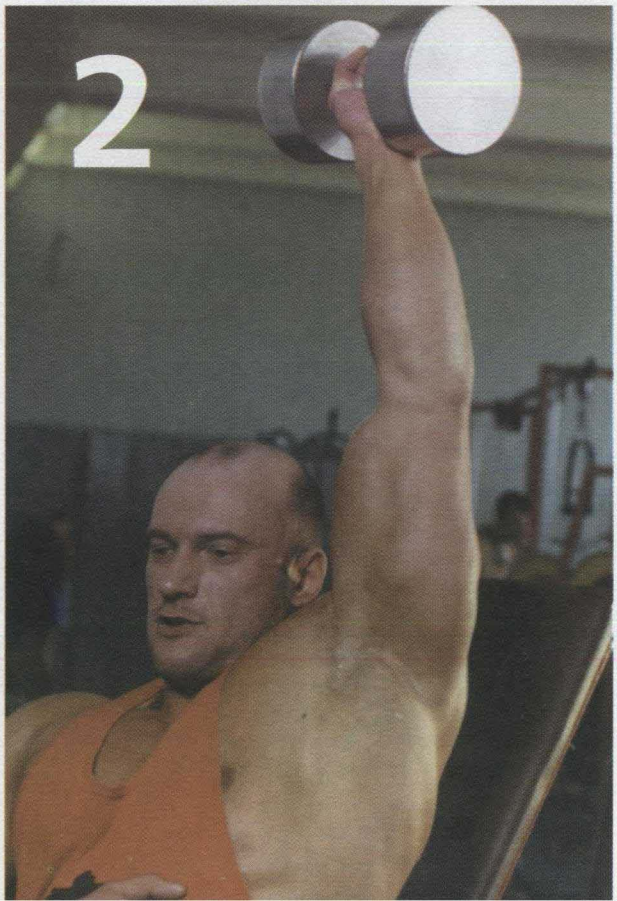
AT&PC: А сколько повторений у тебя получается в каждом подходе?

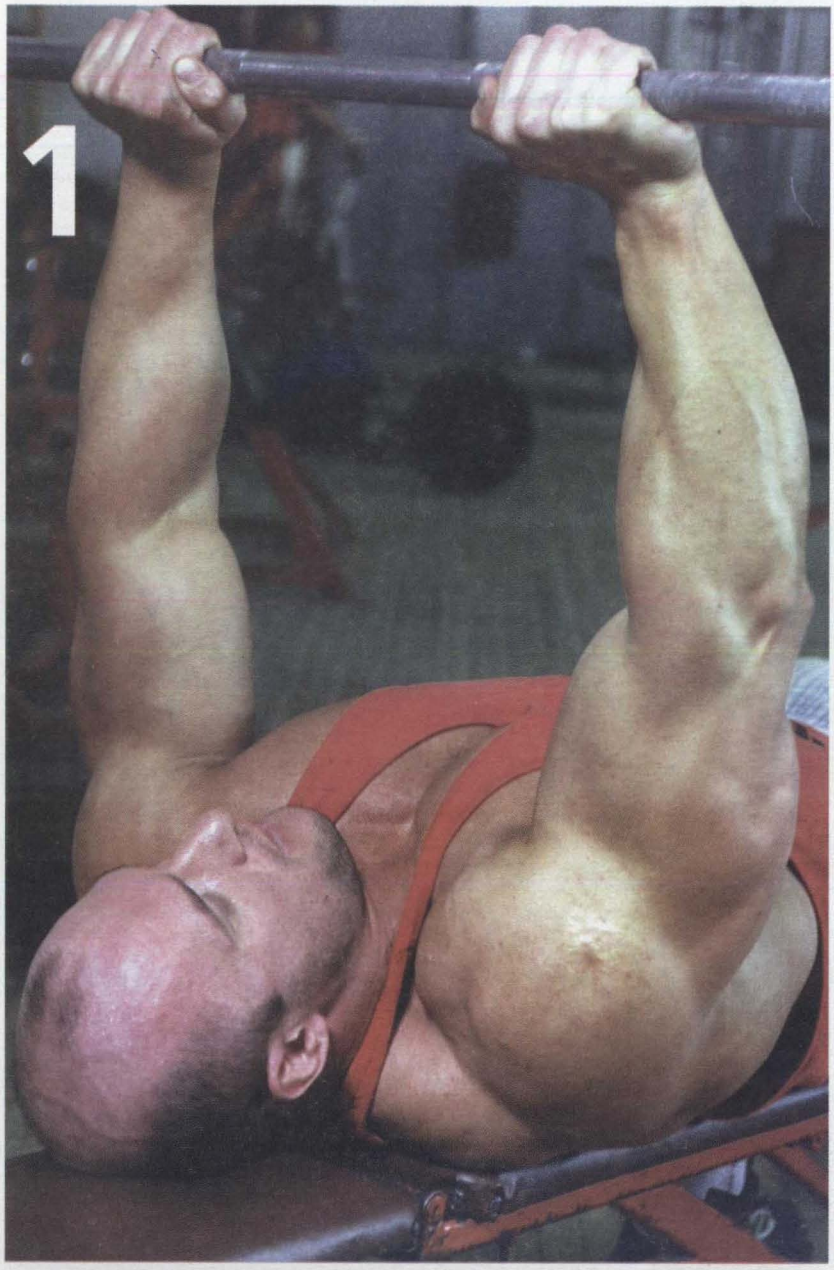
Ю.П: С весом в 70 кг я стараюсь поднять штангу 10-12 раз, 80 кг - раз на 8-10, 90 - 6-8 повторений, сотню больше 5 ни разу не поднимал. Потом 110 на 2 и 120 на раз. Люблю применять «стриптиз» и со 110 сразу «падаю» на 60 и работаю до упора.

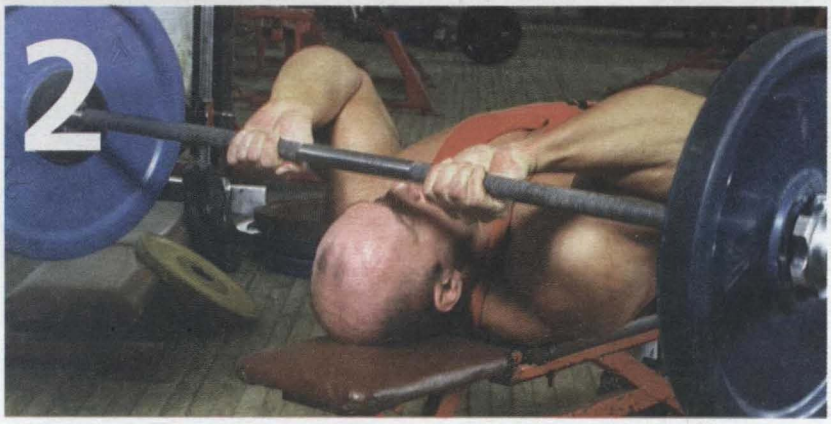
AT&PC: А дальше?

Ю.П: Дальше я начинаю работать с гантелями. Как правило, это сгибания на скамье Скотта. Поскольку все уже давно разогрето, никаких разминочных подходов я здесь не делаю, сразу же выполняя 2-3 рабочих подхода с таким весом, чтобы сделать 10 повторений. Чаще два. Что касается весов, то они колеблются от 28 до 34 кг. То есть первый подход выполняется с гантелью в 28 кг, а второй - 30 кг. Если я чувствую себя очень сильным, могу сделать 32 и 34 кг. После этого я перехожу к сгибаниям гантелей сидя попеременно. Здесь я делаю два подхода, но могу ограничиться даже одним. У меня бывает такое, когда я выполняю много упражнений по одному подходу. Мне часто не хватает ментальной концентрации делать несколько подходов одного и того же упраж-









нения до «отказа». Лучше я сделаю один подход с гантелями и тут же перепрыгну в тренажер. Но везде ставлю рабочий вес.

AT&PC: Дориан Ятс, выполнив подход одной рукой, отдыхает и лишь затем начинает работать другой рукой. Ты делаешь так же?

Ю.П: В упражнениях на спину - да, потому что сделав подход до «отказа» одной рукой и тут же переключившись на другую, ты сам себя обкрадешь, поскольку не сможешь поднять максимальный вес или выполнить максимальное число повторений с заданным весом. Ну а уж если правой рукой ты поднимешь столько же, сколько перед этим поднял левой, то это значит, что на левой ты не выложился. В упражнениях на руки я так не делаю. Ограничиваюсь паузой в 20-25 секунд для того, чтобы восстановить дыхание и вперед. Для меня очень важно начало комплекса, это подъемы со штангой стоя и сгибания рук на скамье Скотта, а концовка может быть какой угодно. Я могу поработать с канатом, поделать «молоток», поработать на «пик».

AT&PC: Значит, ты все-таки веришь, что можно акцентированно работать на «пик»?

Ю.П: Вообще, не очень. Если бы я в это верил, то делал бы такие упражнения не раз в сто лет, а более регулярно. А так я делаю их от случая к случаю.

AT&PC: Переходим к тренировке трицепсов.

Ю.П: Тренировки трицепсов для меня почти ритуал. Если одну тренировку я начинаю с жимов узким хватом, то другую обязательно с французского жима лежа. Я постоянно чередую эти упражнения. Это для меня как «Отче наш». Второе упражнение может быть каким угодно. Правда, и здесь у меня есть определенная схема. Если первым движением идет жим узким хватом, то дальше я делаю французский жим с гантелью сидя. Если был французский жим со штангой, то тогда иду на блок. А концовка как и при работе на бицепс, то есть могу делать все, что попало. Могу поотжиматься на брусьях, могу поэкспериментировать с различными рукоятками на блоке. Только первые два упражнения более или менее стабильны.

AT&PC: А как насчет подходов и повторений.

Ю.П: Если я делаю французский жим, то в первом подходе идет 80 кг раз на 12, потом 90 кг на 10 раз, «соточка» раз на 6. Если очень прет, могу добавить подход на 110 кг раза на 4. Но я побаиваюсь заходить так далеко, потому что однажды уже надорвал мышцу. Если же говорить о жиме узким хватом, то сначала идет 140 кг раз на 12, затем 150 в районе 6-7 раз, потом могу поднять 160 раза на 4 и если все «в кайф», то

добавляю 170 кг на раз со «стриптизом». Что касается французского жима гантелей, то работаю с гантелями в 30-32 кг. В тренировке трицепса так же, как и при работе на бицепс ориентируюсь на силовые показатели. Единственное, я определил для себя опытным путем (не знаю, подойдет ли это другим), что трицепс нужно качать с большим количеством повторений. И теперь я иногда могу сделать в первом подходе французского жима лежа 16-18 повторений с весом в 70 кг. А на блоке однозначно надо с 16 повторений начинать. Это дает невероятную накачку мышцам. Руки распухают на 2-3 см только за счет трицепса, потому что про бицепс уже забыто давно. И обязательно руки надо качать вместе. Было время, когда я разделял тренировку рук. Рука за эти полгода - как вкопанная, накачки никакой. А когда качаешь руки вместе, даже если не чувствуешь тонуса, даже если сидишь на безуглеводной «яме» (у меня тренировка рук всегда приходится на последний день «ямы»), когда в мышцах и гликогена-то никакого давно нет, все равно чувствуешь, как руки набухают, как они «раскрываются». Правда, тренировка рук получается самой продолжительной по времени, она может занимать час, даже 70 минут.



AT&PC: Но если ты качаешь руки отдельно, то ты должен прокачивать все тело за пять дней, а это означает слишком частые тренировки.

Ю.П: Это судьба профессионального атлета (смеется). А куда деваться? На самом деле, если я возвращаюсь с соревнований и следующие соревнования не раньше, чем через полгода, я стараюсь ходить в зал не чаще трех раз в неделю, по-прежнему прокачивая за одно занятие лишь одну мышечную группу. Я долго не знал, состоится ли в Питере чемпионат России, хватит ли у меня денег на подготовку, поэтому до сентября я занимался именно так. При этом ел все подряд и полагаю, что именно это позволило мне выйти на уровень 111-112 кг. При такой схеме мои тренировки носят чисто интуитивный характер, поскольку нет жесткой последовательности в проработке тех или иных мышечных групп. И организм очень благодарно реагирует на такую схему. Если сейчас буду готовиться к весне, времени у меня будет море, поэтому ноябрь, декабрь, январь и февраль я буду тренироваться именно так. И мне все равно, какой перерыв будет получаться в тренировке отдельных мышечных групп. Конечно, руки получали какую-то нагрузку, поскольку я качал грудь и спину. Но ведь они выросли! И даже сила не упала! Парадоксально. Когда-то я недооценивал важность дельт и тоже их не качал. Но тем не менее, дельты у меня никогда не отставали, потому что задний и передний пучки всегда получают нагрузку во время тренировки груди и спины. Да и средний тоже. Поэтому я понял, что чтобы стать большим, надо тренироваться реже. И много есть (смеется).

AT&PC: А что бы ты посоветовал тем, у кого проблемы с руками?

Ю.П: Я бы посоветовал рисковать. Это, возможно, не самый лучший путь с точки зрения здоровья, но другого варианта нет. Я думаю, что если бы в свое время так не насиловал себя, я не добился бы того, что у меня есть. Второй вариант хуже. Ты можешь не сделать хороших рук и травмироваться.

AT&PC: При этом тренировку остальных мышц надо забросить?

Ю.П: Зачем? Нет. Я не очень верю в специализацию, точнее говоря, не понимаю: вот ты создал специальный комплекс для рук, а остальные мышцы бросил, что ли? У меня есть специальный день для прокачки спины, и я ее качаю в этот день. Какую я могу еще сделать для нее специализацию? Качать не раз в неделю, а десять? Разве чаще, это хорошо? Я не думаю, что две тренировки в неделю лучше, чем одна, потому что это не такой спорт, где больше - означает лучше. Вот если бы ты занимался лыжами, то я, конечно, заставил бы тебя бегать много километров, потому что там нужна выносливость. В бодибилдинге не может как в советской песне «мерилом работы считаться усталость». Если ты хочешь подтянуть руки, начни их качать как-то по особенному, изобрети какой-нибудь комплекс, но в рамках своего сплита. Я не понимаю, почему ты должен качать руки в ущерб чему-то другому. Можно попробовать другие мышцы качать реже. Тогда и руки не потеряются на фоне других мышц, и свободного времени будет больше, и настроение лучше. Мировая практика ведет к тому, что профи стараются меньше качаться, реже, делают тренировки короче. Начинающим, возможно, и нужно тренироваться чаще и больше, но ведь это совсем другой уровень тренировок. А если ты уже вышел на предельный для себя уровень, вряд ли ты что-то кардинально изменишь за счет учащения тренировок , только загонишь себя в могилу. Вряд ли за счет этого ты начнешь увеличиваться в нужных местах. Я не думаю, что больше - значит лучше.

С.-Петербург
Магазины РЭМ
Спортивное питание, снаряжение, одежда для бодибилдинга и шейпинга!
Низкие цены. Розничная и оптовая торговля.
Оптовикам скидка до 30%!
Адреса:
С.-П., Каменноостровский пр., д.52
Тел.:(812)234-5476
С.-П., ул. Комиссара Смирнова, д.13
Тел.:(812)542-1954

СЕКРЕТ СИЛЫ!

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

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

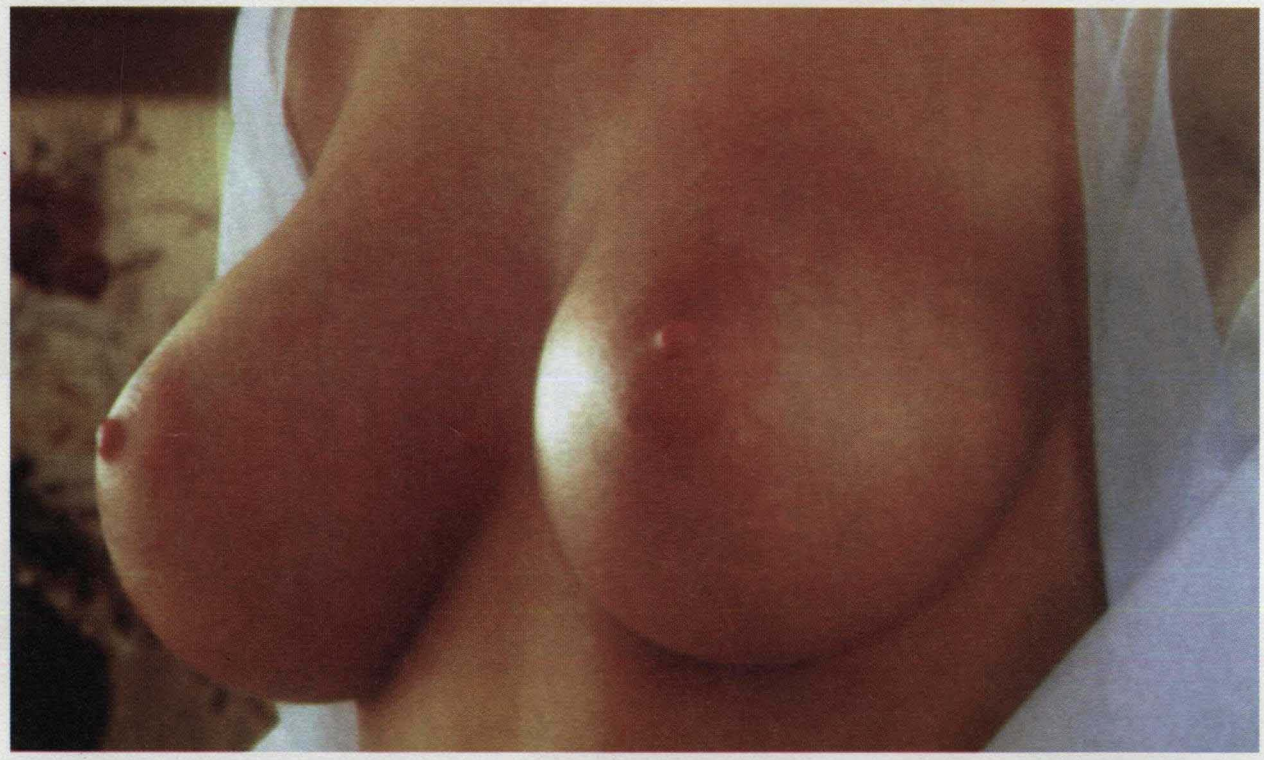


MLO - Я НА НЕМ ВЫРОС!

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

... И ГРУДЬ ЛЮБЛЮ!!!

Репортаж из Силиконовой Долины



Если несколько лет назад вставная грудь была большой экзотикой, которую можно было лицезреть разве что на страницах американского «Плейбоя», то сейчас заиметь вожделенный бюст не представляется проблематичным и нашим согражданкам. У женщин, не имеющих по разным физиологическим причинам груди желаемой формы и размера, но обладающих сильным желанием ее заполучить и даже изыскавших на это энную сумму денег, часто остается последний барьер — страх, как все это будет происходить, не перельется ли потом силикон из груди в живот и вообще, к каким негативным последствиям надо быть готовым. Обидно все-таки из-за своего каприза за собственную тысячу-другую долларов огрести массу неприятностей и проблем со здоровьем. Да и просто чисто по-женски любопытно это — пообщаться с человеком, у которого операционный стол и все волнения остались позади. Если вам тоже любопытно, почитайте это интервью. В беседе принял участие также супруг нашей героини, так как тема эта интимная, и его мнение по этому поводу также было небезынтересно. К тому же, с его участием разговор получился более разносторонним, чем предполагалось заранее. Мои собеседники — молодая очаровательная пара — Лина, работающая инструктором в фитнесс-центре, мать одного ребенка, и ее муж Виталий.

Марина НОВИКОВА



– Лина, что подтолкнуло тебя на этот решительный шаг?

– Пришла ко мне на тренировку одна барышня, я ее уже два года знала, пришла такая сияющая, говорит: «Я тебе сейчас что-то покажу», – и расстегивается. Я видела, что у нее было до этого – после двух детей вместо груди у нее остались одни шкурки, уши спаниеля, что называется. А тут – просто красотища! Еще одна женщина подошла, трогать начали – «Боже мой, как красиво! А тебе не больно?» Это через три недели после операции она пришла на тренировку. И я загорелась, очень уж красиво, вообще другой человек стал. Потом, больше трех месяцев до операции, я ходила на консультации.

– Как муж отнесся к этому решению?

– Муж сначала молчал, так как думал, что это нереально, денег не было. А когда я нашла деньги, он рот раскрывает: «А ты меня спросила? Я не хочу», мол.

– Почему не хотел?

Виталий: – А я и сейчас не хочу. Предубеждение какое-то.

Лина: - Сам врач объясняет, что мужчины боятся. Они понимают, что там вроде что-то есть и в подсознании боятся сделать больно, дескать, дотронусь – а ей будет больно; это все-таки такой интимный орган. Эстетически-то оно красиво, а в подкорке в подсознании – там инородное тело.

В. – Нет, у меня это не так.

Л. – Это в подкорке, врач рассказывал...

В. – Он под коркой был! Я не принимаю таких вещей. Если бы это было профессионально необходимо – стриптизершам, там – я понимаю.

– А для дома, для семьи нехорошо? Тебя устраивало то, что было?

В. – Меня устраивало, у меня никаких проблем и комплексов не было.

Л. – У меня тоже никогда не было комплексов по поводу своей груди. Просто я увидела на той женщине – очень красиво, эстетично! Потом я на людях, в обществе вращаюсь, меня видят. Почему плохо, когда женщина себя делает? Почему-то противоестественным то, что женщина красит ресницы, волосы, ставит себе контактные линзы, никто не называет.

В. – Почему? Я и против этого тоже.

Л. – У нас все скрывают, если кто-то что-то себе сделал. Почему у нас скрывается это, а люди во всем мире, наоборот, афишируют то, что сделали себя, что следят за собой. Если есть возможность сделать себя красивой, почему бы этого не сделать? А у нас вот существуют какие-то там комплексы.

– Тяжело было решиться лечь на операционный стол?

– Абсолютно нет, все удивляются. Подруга говорит: «Боже мой, как ты вошла в эту операционную, как ты вообще до этой больницы дошла? Я, наверное, умру в этот день!» Но ведь это все под наркозом делается: ты не видишь, не ощущаешь ничего вообще.

– Не боялась возможных осложнений?

Л. – Перед этим доктор провел со мной консультации. Он входит в число пятнадцати лучших врачей-пластиков Европы. Но узнала это я даже не от него, он очень скромный, себя не афиширует. У меня есть все основания считать, что никаких осложнений не будет. Я знаю одну женщину, которая спустя четыре года после его операции вообще забыла что у нее там. Раньше были совсем другие технологии: силикон сползал вниз, грудь получалась некрасивой формы, случались отторжения – тогда надо было делать варварские операции по удалению этого силикона, какие-то там сошкрябывания лопатками, хоть и под наркозом, но все равно кошмар! Сейчас совершенно другие технологии, сейчас это протез, который можно подержать на руке, он очерчивает форму груди. Есть американские протезы, есть немецкие, а есть киевские, которые, оказывается, признаны одними из лучших в Европе. Наши протезы сделаны по последней технологии; и если, мало ли что, какая-то травма (у спортсменов это часто случается), протез прокололся или лопнул – внутренняя основа протеза нетоксична для организма, легко удаляется и снимается. Ставится протез между молочной железой мышцей, с этими протезами через год можно рожать, кормить – противопоказаний нет. Не советуют только несколько месяцев работать на грудные мышцы и в течение месяца не делать резких движений руками.

– Чем отличаются американские, немецкие от киевских протезов?

– Наполнитель импортных протезов токсичен для организма, то есть, если он порвался, человека надо срочно госпитализировать. У наших этого нет. Немецкие протезы дают 10–15% отторжения, то есть через некоторое время они могут не подойти: на поверхности тела начинается волнистость, и их нужно удалять. Ничего страшного в этом нет, но опять же любая операция – это стресс для организма, это неприятно. Наши отторжения не дают. Их начали ставить с 1988 года, и за десять лет не было ни одного случая отторжения. Преимущество импортных протезов в том, что у них есть разная форма: кому-то нравится более округлая грудь, кому-то более вытянутая, то есть есть возможность выбрать. У наших форма одна, но что интересно – они возвращают женщине форму, которую ей дала природа, то есть если грудь была вытянутая, круглой ты ее уже не сделаешь. Бывает, протезы ставят под мышцу, получаются более естественные очертания, но эта операция более болезненна в дальнейшем. Спортсменам по бодибилдингу, фитнессу чисто внешне протезы лучше ставить под мышцу, так как когда они над мышцами, после сушки они видны, резко выделяются. Под мышцей этого нет, но там они более болезненны и не так безопасны. Поэтому даже спортсмены все-таки ставят на мышцу.

– Как ощущения в ходе операции, после нее?

Л. – Перед самой операцией делают успокоительный укол, чтобы не волноваться. Я сначала не поняла, что это за укол, ну, сказали – надо сделать. А потом перед операционной сижу и





думаю, хорошо-то как мне становится! Непонятное такое состояние, по-моему, даже улыбалась. В операционной пустой стол, две сестры, два врача. Надели мне маску, что-то там говорят, поставили капельницу с глюкозой. Сутки перед операцией нельзя есть, чтобы наркоз подействовал нормально, а чтобы силы организмом не терялись, вводят глюкозу через капельницу. Операция длилась полтора-два часа. После операции прекрасно отошла от наркоза, единственное, что под утро были позывы к рвоте, но говорят, что это у всех так после наркоза. Поначалу в области груди, конечно, больно было, постоянно кололи обезболивающее. Первые два дня я думала: «Боже, зачем я это сделала?» Ночью поворачиваться нельзя, спишь только на спине, спина затекает. Сесть получается еле-еле, ощущаешь себя каким-то калекой. Грудь и область под ней перевязаны эластичным жгутом, так я ходила почти две недели. Жгут прижимает хорошо эти протезы, они принимают естественную форму и остаются на месте. Так я вела тренировки. На улице под шубой ничего не было видно. Лучше такие операции делать в зимние месяцы. Во-первых, ходишь в верхней одежде, во-вторых, меньше микробов (летом потеем больше и т. д.) Летом жарко, когда ты весь в бинтах, хочется их сразу снять.

– Сколько времени ты провела в больнице?

Л. – Уходить можно было уже через день. Но я посчитала, что дома микробы, и осталась еще на один день. В этот же день я вела тренировку. Конечно, поначалу мешали болезненные ощущения плюс еще чисто психологически боялась руки поднимать. А потом чувствуешь по нарастающей, как все заживает, с каждым днем все лучше и лучше. Для лучшего заживления можно принимать гомеопатические препараты – арнику, по семь гранул каждый час – это стоит копейки. Побольше витаминов, чтобы организм восстанавливался. Врач мне прописал «Новопассит», это тоже вытяжки из лекарственных растений, он тревогу снимает, особенно его хорошо на ночь принимать. Бывает, после операции боишься повернуться, хотя уже можно, но у тебя мухи в голове, тебе страшно. Когда выпишут, дома можно делать раствор водки с медом один к одному и прикладывать к шву – но и это необязательно. На десятый день швы сняли, просто ниточку выдернули, я даже не заметила, сама могла бы.

– Ну и как результат?

Л. – У меня стала именно такая форма груди, какая была до родов, а размер увеличился с первого до третьего, грудь не висит, девственная форма.

– Как муж вел себя в это время?

Л. – Приходил ко мне в больницу, приносил разные вкусные штучки, говорил, что я больная на всю голову.

В. – Да, ей надо было на всю голову операцию сделать, а не на грудь.

– Ну, когда уже все позади, прошел месяц, как тебе результат на выходе? Нравится?

В. – Не знаю, не видел.

– Так посмотри!

В. – Нет у меня желания смотреть. Не знаю, не видел, не трогал.

– Лина, как изменилась твоя жизнь после операции? Наверное, уверенней стала себя чувствовать, в зеркало чаще смотреться?

В. – Она не отходит от зеркала.

Л. – В зеркало лишний раз стала смотреться – это конечно. В начале было как-то непривычно, а теперь привыкла, мне очень нравится, особенно в одежде.

– На сколько лет носки рассчитаны эти протезы?

Л. – Киевские где-то на 30 лет рассчитаны.

– Распространено это дело у вас в Киеве?

Л. – В последнее время да. За последние три месяца только трое моих знакомых сделали себе операции. Женщины хотят выглядеть более красиво, эстетично. Может, сейчас мода такая. Мы видим моделей с красивой грудью, в полупрозрачной одежде. Психологически это тоже влияет, женщины хотят выглядеть так же. Этот образ навязывают средства массовой информации, женщина сравнивает себя с моделью на обложке и думает, все у меня хорошо, но только груди не хватает, она идет и делает это чтобы быть вообще неотразимой.

– Каковы цены на такое удовольствие?

– В Киеве американские протезы стоят 2000–2500 долларов, а киевские – 1200. В эту сумму входит двухместная чистая палата, ассортимент питания.

– Муж, объясни все-таки напоследок, почему ты относишься к этому отрицательно?

В. – Эстетически, конечно, красивая грудь – это хорошо. Но когда это достигается искусственным путем – это уже плохо с моральной точки зрения. Если природа дала, то зачем идти на такие жертвы?

– Многие люди растят мышцы, многие худеют до не пойми какого состояния – все воюют с природой, что-то делают против своей генетики.

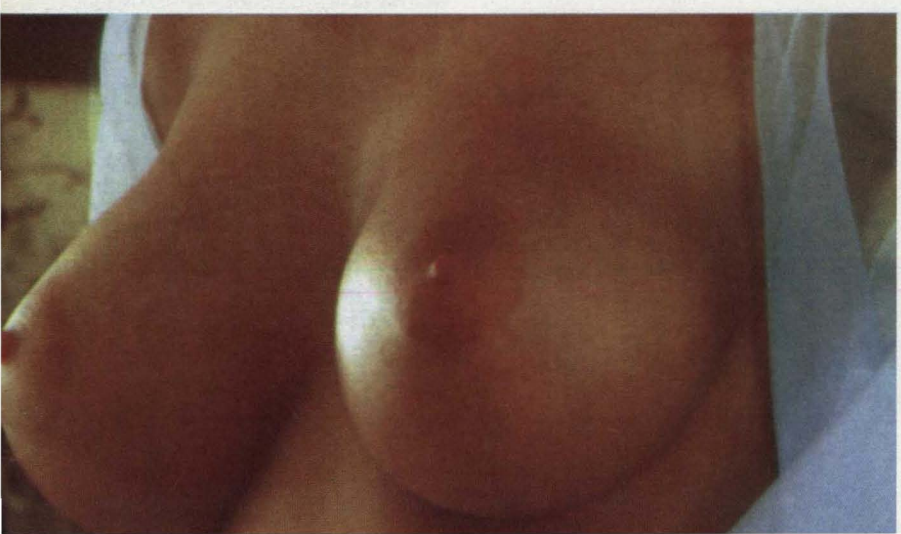
В. – Так это они естественным путем делают. Моральная сторона здесь – лишь употребление химии. А чтобы увеличить грудь, другого пути, кроме хирургического, нет. А к этому я отношусь отрицательно.

Л. – Вот если бы он мне вразумительно объяснил, почему, может, я бы как-то задумалась.

– Если у девушки огромный горбатый нос, и с ней никто не знакомится из-за этого, неужели она не имеет морального права сделать себе операцию? Если любой посмотрит, и ему сразу бросится в глаза ее некрасивый нос?

В. – Вот видишь, любой посмотрит! Если это уже бросается в глаза, то нормально, когда человек делает себе операцию. А это что, в глаза бросается? Это уродство? Это не уродство, это естественное, природное. Это же в глаза не бросается. Я не знаю вообще-то, может быть, кому-нибудь и бросается.

Л. – Я никому никуда не бросалась.



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.

Нутри-Спорт

САМАЯ МОЩНАЯ ФОРМУЛА!

независимый эксперт Сергей ЕЛИСЕЕВ

Очень многие культуристы еще помнят один из самых удачных отечественных протеинов - «Фортоген». На нем буквально выросло несколько поколений спортсменов. Этот качественный и (что тоже важно!) недорогой продукт стал отличным средством белковой «подгрузки» не только для культуристов, но и для силовиков, борцов – в общем, всех, кому требуется наращивать мощную мускулатуру. Но со временем понадобился новый, улучшенный продукт для еще более быстрого роста массы. И этот продукт появился, знакомьтесь – «Нутри-спорт»! Смесь содержит все, что нужно мускулам для роста, активизирует обмен веществ во время тренировки и ускоряет рост мышечной массы. До недавних пор на отечественном рынке спортивного питания преобладали высокобелковые протеины. А ведь спортсменам необходимы также питательные смеси, способные заменить обычную пищу. Преимущество таких смесей – в сбалансированности по основным пищевым веществам, качественные компоненты и наличие специальных добавок для улучшения спортивной работоспособности.

Фирмы «Нутри-Флекс» и «Нутритек» выпустили новый революционный продукт «Нутри-спорт». Эта смесь содержит необходимое количество белка и сложных углеводов, включая низкогликемические (быстрый источник энергии) и высокогликемические (для запасания гликогена в мышцах). Как раз то, что необходимо для быстрого набора мышц, к тому «Нутри-спорт» же просто набит витаминами и микроэлементами. Он предназначен для восполнения потребностей в белке при занятиях скоростно-силовыми видами спорта, однако с равным успехом может использоваться и культуристами.

В новом продукте используется высококачественный соевый и сывороточный белок, полученный методом микрофильтрации. Это позволяет сохранить природную структуру белка, а значит, биологическую активность. Кроме того, «Нутри-спорт» значительно лучше растворим в воде и других жидкостях.

Добавление смеси сложных и простых углеводов позволяет восполнить запасы гликогена в мышцах, а значит, увеличить их объем. Гликоген также необходим для обеспечения мышц энергией при длительной работе. Специально подобранный состав «Нутри-спорта» обеспечивает увеличение силы и выносливости мускулатуры.

Создатели «Нутри-спорта» не забыли и про другие важнейшие компоненты питания. В новом продукте содержатся ненасыщенные жирные кислоты, которые необходимы для нормальной работы вашего организма. Состав продукта соответствует потребностям спортсмена, которому приходится переносить огромные силовые нагрузки.

Можно отметить вкус продукта – он очень неплох, хотя привередливый человек привыкший к иностранным продуктам может сказать и наоборот. «Нутри-спорт» выпускается с шоколадным привкусом. Конечно, это не деликатес, но что поделаешь? Смесь включает в себя столько полезных компонентов, что замаскировать их даже лучшим ароматизатором не удается. По крайней мере, производители постарались, чтобы процесс поглощения не стал последним в вашей жизни проявлением воли. Даже в смеси с водой «Нутри-спорт» можно пить в любое время, когда вам нужно подбросить своим мышцам белок для наращивания массы и углеводы – для восполнения потерь энергии. Белок – это основной строительный материал для тела. Поэтому высококачественный сывороточный и соевый белок, которые содержатся в «Нутри-спорте» усваиваются очень хорошо.

Прием «Нутри-спорта» после тренировок и вместе с едой помогает наращивать массу мышц, восполняет запасы гликогена, способствует увеличению мощности и силовой выносливости.

Естественно, что без витаминов ваш организм не будет работать и расти. Если наблюдается дефицит хотя бы одного из них, ваш прогресс может застопориться совершенно неожиданно. Практически всякий процесс выделения энергии при росте мышц, в котором мы так заинтересованы, так или иначе завязан на витаминах. «Нутри-спорт» включает самые важные: тиамин (витамин В1) Он накачивает мышцы! Тиамин – один из основных компонентов процесса синтеза белка и роста клеток. Он также участвует в образовании гемоглобина - компонента крови, переносящего кислород к различным тканям. Снабжение кислородом мышц особенно важно при интенсивных тренировках. Рибофлавин (витамин В2). Это вещество участвует в трех процессах выделения энергии: метаболизме глюкозы, окислении жирных кислот и цикле Кребса. И что особенно важно для культуристов – рибофлавин регулирует метаболизм белков. Витамин В6 (пиридоксин). Участвует в метаболизме белков, процессах роста и утилизации углеводов. Как и тиамин, необходим спортсменам в больших количествах и повышает производительность. Цианокобаламин (витамин В12). Выполняет огромное количество функций, в том числе регулирование метаболизма углеводов и обеспечение жизнедеятельности нервных волокон (спинного мозга и периферических нервов). Аскорбиновая кислота (витамин С) – антиокислитель, защищающий клетки от повреждения свободными радикалами, ускоряющий их восстановление и рост. К тому же аскорбиновая кислота участвует в метаболизме аминокислот, особенно в образовании коллагена. Коллаген – основной материал соединительных тканей, крепящих мышцы к костям. Витамин Д. Играет ключевую роль в усвоении кальция и фосфора. Биотин. Играет важную роли в метаболизме аминокислот и получении энергии из разнообразных источников.

К тому же «Нутри-спорт» содержит множество полезнейших микроэлементов, которые даже более важны, чем питательные вещества, из-за их важной роли в биохимии организма: калий. Один из важнейших электролитов клетки. Вместе с натрием регулирует содержание воды. Включается в механизм накопления гликогена – основного источника энергии в клетке. Плохой калий-натриевый баланс приводит к нарушению водного обмена, обезвоживанию, ослаблению мускулатуры. Натрий. Это электролит, играющий ключевую роль в регулировании жидкостного обмена. Натрий играет важную роль в обеспечении выносливости, так как он участвует в передаче нервных импульсов. Кальций. Он напрямую участвует в сокращении мышц. Стресс, получаемый костями при тренировке, повышает расход кальция для увеличения их крепости. Фосфор. Содержится в организме в больших количествах. Напрямую участвует в процессах метаболизма, составляя часть важных энергоносителей – аденозинтрифосфата (АТФ) и креатинфосфата. Кроме того, фосфорные добавки снижают количество молочной кислоты в крови. Железо. Этот микроэлемент входит в состав гемоглобина крови, отвечающего за транспорт кислорода и выполнение окислительных реакций. Магний – один из ключевых компонентов в запасании энергии и синтезе белка.

Также «Нутри-спорт» содержит глютаминовые пептиды – вещество, необходимое для работы иммунной системы. Добавки этой аминокислоты способствуют устойчивости организма к различным неприятностям (травмы, инфекции, отравления).

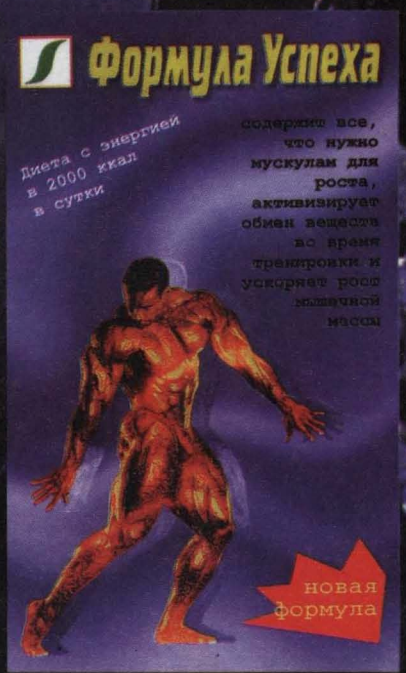
«Нутри-спорт» позволяет быстро набирать мышечную массу и при этом не вызывает накопления жира. Это продукт рекомендуется всем, кому нужны чистые и мощные мышцы. Растите с продуктами «Нутри-Флекс».

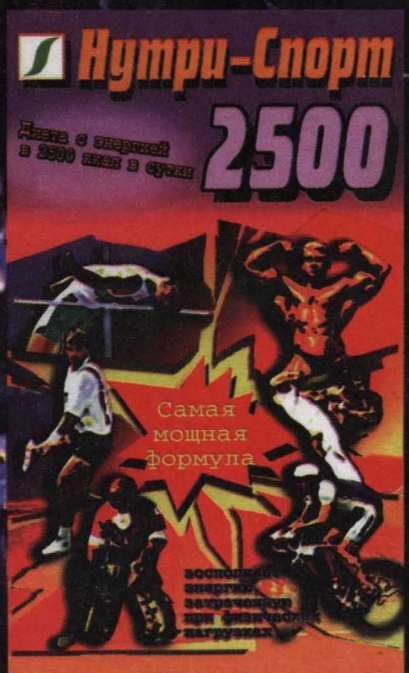
УЖЕ В ПРОДАЖЕ

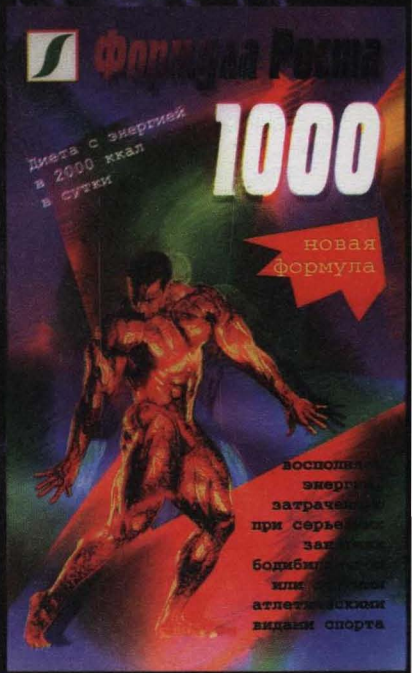




И ЕЩЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО







(095) 795 9630

ЕСТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС...

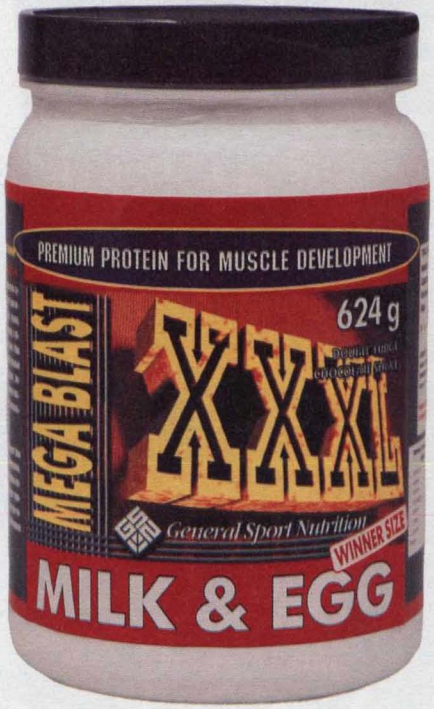
Андрей ГУСЕВ

Из номера в номер появляются статьи, которые рассказывают людям близким к спорту о том, как им надо совершенствовать свои результаты. Помоему настало время, чтобы вы не рылись в старых номерах, рассказать начинающим «с кого построить жизнь свою, как ее сделать с товарища Дзержинского».

Представим себе картину – новичок приходит в тренажерный зал, тренер с грехом пополам рассказал ему основы, тем более что наверняка у большинства наших читателей денег на дорогой зал нет. Соответственно, большинство идет в подвал, в обычную качалку. Предположим, инструктор или человек называющий себя инструктором что-то сможет ему показать. Поначалу, соблюдая основные правила техники безопасности, можно заниматься как угодно, в разумных пределах конечно. Шок для организма будет достаточно большой и соответственно рост мышц на первом этапе гарантирован, до тех пор, пока вы не влезете в первый в свой застой. Что же касается питания – вот тут каждый говорит по своему: одни говорят - надо много жрать, другие – не надо этого делать. Одни хотят похудеть, другие, наоборот поправиться. Третьи хотят набрать мышцы, но при этом похудеть... Отсюда выходит разговор о том, что мы вообще едим.

Итак, мы едим белки, жиры и углеводы – это основные энергонесущие продукты. Как говорится, организм работает как любое физическое тело, которое подчиняется основным законам сохранения энергии. Если ты тратишь энергии больше, чем потребляешь – тебя становится меньше. Если ты тратишь энергии меньше, чем потребляешь – тебя становится больше. И, соответственно, при нейтральном положении – тебя становится не больше и не меньше. Исходя из этого простого правила, мы и начнем, как бы, «танцевать от печки».

С основным правилом мы определились – если мы кушаем больше и тратим меньше, то мы растем. Отсюда напрашивается самый простой вывод: набрать побольше энергоемких продуктов и нас разнесет. Это неправильно. Поэтому мы опять вернемся к основам и попробуем узнать, что есть белки, жиры и углеводы. Белки – основной строительный материал, кирпичи из которых мы строим наши мышцы. Несмотря на то, что каждый грамм белка содержит 4 килокалории, использовать его в качестве энергии достаточно сложно. Гораздо проще использовать в качестве источника энергии углеводы, тоже содержащие 4 килокалории, но гораздо более легко усваиваемые и превращаемые в энергию. Жиры же, так скажем, неприкосновенный запас, имея 9 килокалорий, могут быть пущены в расход, но в след за углеводами. Они представляют собой эдакое НЗ организма, которое очень трудно пустить в работу. Так что пища любого человека, а тем более качка, должна состоят из белков и углеводов, и по минимуму содержать жиры. По опыту ведущих спортсменов, можно сказать, что если мы (с виду) убираем жиры полностью, но при этом питаемся высокобелковой пищей, мы как раз получаем жиров столько, сколько нужно нашему организму. Из основных источников белка легче и дешевле всего употреблять куриное мясо и яйца. Тот и другой великолепно усваиваются и сбалансированы по аминокислотному составу. Кроме того, они содержат достаточное количество витаминов и микроэлементов. Что касается остальных источников: мясо – лучше использовать говядину. Свинина тоже ничего, хотя, конечно, основательно жирновата. Поэтому людям, склонным к полноте, лучше ее не использовать. Молоко содержит два основных вида белка – казеин и лактальбумин. Отдельно сывороточный протеин – круто! *(см. журнал «Мир Силы» №2, статья «Блеск и нищета сывороточного протеина»)* Но сейчас он стал очень дорог и многим не по карману. Однако практический любой молочный продукт содержит много казеина, например, в твороге содержится около 80 процентов этого вида белка. Но не у всех людей, молочные продукты хорошо усваиваются в желудке. Даже если мы говорим о кисломолочных продуктах. Нужно поэкспериментировать на себе, например, я великолепно усваиваю молочный белок. Однако я знаю некоторых качков, которые после того, как выпивали что-то молочное, бежали в туалет. Но тем, у кого с пищеварение все в порядке можно было бы порекомендовать различного рода творожные массы или обезжиренный творог. Съешьте сначала около 100 грамм и подождите час-полтора, если никаких побочных эффектов нет – смело включайте этот продукт в ваш рацион. Так можно использовать кефиры, ряженку и йогурты. Например, творожные массы очень аппетитны и радуют разнообразием вкуса, хотя они содержат некоторое количество углеводов, за счет добавления туда сахара, но если вы не слишком заплываете и только начали заниматься - вам это пойдет на пользу. Попробуйте смешать диетический творог с 2,5 процентным жидким йогуртом. Получается высокобелковый продукт, не очень жирный и относительно приятный на вкус. Что касается яичных белков, то их можно потреблять как угодно, в том числе и в сыром виде. Основная опасность употребления яичных белков в сыром виде – это сальмонеллез. Но важно знать, что сальмонеллой болеет курица, а не яйцо. Соответственно, если яйцо имеет целую скорлупу и если его тщательно с мылом вымыть, то внутри сальмонеллы не будет. Вирус попадает внутрь яйца тогда, когда вы разбиваете ножом скорлупу. Если со-



Содержание белка в некоторых видах рыбы, птицы, а также мясе:	
тунец	20
сельдь	15
окунь	19
хек	16
кефаль	21
белуга	23
карп	20
курятина	25
утятина и гусятина	16
телятина	20
говядина	25
свинина и баранина	15

Содержание белка в некоторых растительных продуктах:	
пшено	12
соя	25
горох	23
фасоль	24
рис	7
овсянка	11
гречка	13
манка	12

блюдать надлежащие меры предосторожности, то вполне можно пить яичные белки - кстати, легко отделяемые от желтков. Вот вам классный рецепт от чемпиона России и Европы Андрея Басова: поллитра питьевого йогурта, 2 яйца и 8 яичных белков. Все это взбивается миксером и отлично пьется. В итоге получается около 70 грамм белка за один «дринк». Дешево и сердито.

Перейдем к углеводам. Королем углеводов является рис. Он содержит 300-330 килокалорий на 100 грамм сухого веса, то есть достаточно энергетично, удобно, обезжирено и вкусно. Также можно порекомендовать печеный картофель, если молодой, то прямо со шкуркой, так как в ней содержится очень много калия. С печеным мясом будет очень вкусно. Еще один рецепт от Андрея Басова: берете и нарезаете ломтиками мясо и картофель, все это выкладывается на противень. Мясо выделяет сок и этим соком поливается картофель — получается очень, очень вкусно, поверьте... Все равно не будет больше жира, если бы вы съели это мясо отдельно. А получается очень вкусно.

Кстати, почему я все время возвращаюсь ко вкусу. Объясняю. Культурист, для того, чтобы расти должен потреблять определенное количество белков и углеводов. Это вы все знаете. Что касается количества потребляемого белка, то оно колеблется от 1,5 до 2 (в разных источниках указывается цифра 3, 4, 5) грамм, что кажется весьма разумным и необременительным для вашего кошелька. Соответственно, вам нужно потреблять 2 грамма белка и 3-4 грамма углеводов на килограмм веса. Получается достаточно внушительный объем пищи. К примеру, вы весите 75 кг, а вам нужно весит 100. Значит вам надо потреблять от 150 до 200 (с повышением веса) грамм белка. 200 грамм белка — это килограмм мяса. На дневной рацион достаточно много (если мы берем только один белок). Это касается и углеводов, 4 грамма на килограмм веса, получается от 300 до 400 грамм. А это около 800 грамм сухого риса, кастрюля получается очень внушительная. А есть это день за днем - увольте-с. Поэтому в нашем питании большую роль играет вкус. Восполнять все несъеденное аминокислотами — это дорогое удовольствие. Кто имеет возможность — флаг вам в руки. Но мы говорим о реальных возможностях. Поэтому ваш рацион надо сделать максимально разнообразным, разрешается использовать все варианты шашлыков, рыбы (тот же самый минтай получается шикарно). Будет здорово, если у вас уже есть микроволновая печь, с ее помощью вы можете сделать свое питание идеальным. Потому как купив любой полуфабрикат морской рыбы и бросив его на несколько минут в микроволновку, вы получаете достаточно вкусную и полезную вещь. Не забывайте про соусы и приправы. Они повышают аппетит, а некоторые пряности обладают возможностью ускорять сжигание жира. Отличны все томатные варианты, из не очень нужных продуктов там может содержаться сахар (хотя бывает и кое-что похуже, поэтому внимательно читайте этикетки). Поэтому кетчуп — хорошо, соевые соусы, имбирь и красный перец — здорово. Осторожнее с майонезом, но с другой стороны, лучше майонез, чем сало и животное масло. Ведь он на 60-70 процентов состоит из растительных жиров. Все равно нам жиры нужны и отказываться от них глупо. Основные жиры мы получаем из мясных продуктов, дополнительные жиры нам особо не нужны, но как заправка к салатам подойдет растительное масло, содержащее моно- и полиненасыщенные жирные кислоты. Хотя если вы эндоморф и склонны к полноте, то вместо растительного масла используйте уксус или лимонный сок. Для нормальной работы кишечника необходимо добавлять различные овощи и фрукты.

Потребляйте поливитаминные и витаминно-минеральные комплексы. «Дуовит», «компливит», «аэровит» помогут вам восполнить недостаток тех витаминов и минеральных веществ, которые вы недополучаете с обычной пищей. Обязательно принимайте антиоксидантные добавки, витамин А, витамин Е и С. Если возможно, принимайте их отдельно. Когда вы начинаете заниматься, то ваш иммунитет, скорее всего, свалится вниз, поэтому необходимо принимать витамин С. 1-2 граммов день вполне достаточно. Но если вы не хотите «подцепить» гипертонический криз, резко не увеличивайте потребление витамина С. Повышайте постепенно.

Так что если у вас есть возможность носить еду с собой, то носите ее, как все нормальные культуристы. Если же вы настолько круты, чтобы не носить с собой мешок, то вам приготовят любую диетическую пищу в ресторане.

Напоследок - универсальный совет. Кушайте много, кушайте вкусно, кушайте правильно - и будете здоровы. Приятного вам аппетита!

Примерный рацион бодибилдера весом 75 кг, который хочет стать больше:

1 прием пищи: омлет из 4-5 яичных белков (2 яйца целых), 2-3 ржаных тоста, кофе, чуть-чуть обезжиренного сыра;
2 прием пищи: либо протеиновый коктейль, либо коктейль а-ля Андрей Басов;
3 прием пищи: нормальное питание, хороший кусок мяса или рыбы, с картофелем или рисом, сок;

ТРЕНИРОВКА

4 прием пищи: после тренировки выпейте аминокислоты, какую-нибудь энергетическую смесь. В крайнем случае подойдет творожный десерт смешанный с рисом;
5 прием пищи: можно мясо, курицу, рыбу;
6 прием пищи: на ночь оставляйте около кровати какой-нибудь протеиновый напиток.

Не яд, а лекарство?!

Доктор ШПРИЦ

Закончив еще одну статью из цикла, посвященного медикаментам, используемым соревнующимися культуристами, я предвижу очередное послесловие редакции журнала, в котором в тысячный раз будет повторяться, что накачаться, как и «высушиться» можно и без «химии» (хоть бы что-нибудь новенькое придумали, что ли...), что у автора нет медицинского образования и т.д. Хочу заметить следующее: накачаться - понятие растяжимое. Кто-то сделает руку в 40 см и будет этим страшно горд (кстати, поверьте, у автора послесловия, опубликованного в третьем номере журнала «Качай мускулы» за 1999 год и 40 нет). Но ведь есть и амбициозные атлеты, для которых цель — 45-50 (я не говорю про тех, кто грезит лаврами чемпионов, для них — чем больше, тем лучше — таковы законы нашего спорта, и здесь все средства хороши). И я не верю в то, что ваша генетика не позволит вам сделать 70-сантиметровые бедра, руки в 48-50 см, жим порядка 180-200 кг и т.д. На мой взгляд, генетически одаренные люди — это такие как Флекс или Нассер — мышечная форма первого и объемы второго действительно недостижимы для среднего обывателя. А раскачать до упомянутых мною размеров среднестатистического человека можно, (я имею в виду, естественно, людей среднего роста. А не карликов). Но тут на передний план выходит финансовый вопрос. Единственный российский профи Николай Ясиновский выставил в 1994 году 97 кг «порезанных» мышц при росте в 168 см, но ведь он вложил в подготовку к тому сезону, как он мне сказал, около 10 тысяч долларов. Подготовка к чемпионату России «тянет» минимум на «штуку» баксов (я имею в виду тех, кто попадает хотя бы в шестерку в своей категории), хотя кое-кто тратит намного больше (особенно этим славятся москвичи). Я мог бы назвать имена и фамилии, поскольку я — человек тусовки и все это знаю не из третьих рук, но именно по этим соображениям я этого не сделаю. Моей целью не является дискредитация уважаемых мною людей. Цель этого цикла статей — подсказать людям, как пользоваться стероидами и прочими медикаментами для достижения результатов в бодибилдинге с минимальными потерями. При этом я вовсе не призываю всех бежать в аптеку за шприцами. Как я уже писал в одной из предыдущих статей - одни стероиды не принесут успеха, если не соблюдать целого ряда условий. Если вы не сможете питаться 5-8 раз в день качественными продуктами, соблюдать режим дня и тратить в течение длительного периода времени достаточную сумму денег на фармакологию и спортивное питание, то лучше и не начинать. Кстати, вы не задумывались о том, почему очень многие одаренные спортсмены внезапно ушли из спорта? Правильно, они не выдержали этого режима и им надоело вкладывать последние деньги в подготовку к конкурсу.



Что же касается медицинского образования, то подумайте сами, кто вам даст более ценный совет: медик, который возможно, (поскольку неучей среди них хватает) что-то знает об эндокринной системе человека и лекарствах, но практически ничего о бодибилдинге или культурист, который любит это дело, а потому имеет некоторые познания в области медицины, проверил на себе действие многих средств и впитал знания десятков маститых коллег?

Если бы даже я захотел получить квалифицированную консультацию по интересующему меня вопросу, куда бы я мог пойти? В районную поликлинику? Это смешно. Недавно у таких вот врачей проходил обследование Саша Федоров. Когда его спросили, сколько он весит, он сказал честно: 125 кг. Поначалу ему не поверили (лицо - то худое!) а потом взвесили и записали в медкарте: третья степень ожирения... Кстати, такой же курьез произошел с Роном Колмэном, когда он в свое время пришел устраиваться на работу в ФБР. Смешно? Я бы сказал, не очень.

Не только у нас, но во всем мире существует огромный разрыв между медиками и спортсменами. Единственной страной, где к построению стероидных циклов относились как к науке была ГДР и вспомните, сколько олимпийских медалей завоевывали спортсмены из этой маленькой страны. А в нашей стране атлеты должны методом проб и

ошибок определять, что и в каком количестве им нужно для успеха деле строительства мускулатуры.

Напоследок же позволю себе выразить недоумение относительно тех гонений, которым подвергаются стероиды. Около 50 тысяч (!!!) россиян ежегодно погибает в результате отравления некачественным алкоголем, но это все, конечно, ерунда по сравнению с тем, что кто-то где-то слышал, что у кого-то якобы отвалилась печень. Бред какой-то! Все в том же послесловии к моей статье в №3 за 1999 год сказано, что атлет, в свои почти сорок лет, сдавший все анализы на отлично — это единичный случай. Лично я знаю еще несколько сотен таких случаев и в тоже время — ни одного случая обратного.

Да, стероиды запрещены Международным Олимпийским Комитетом. Но ведь этим же комитетом запрещено столько всего, что подойти к соревнованиям «чистым» все равно нереально. У американцев нет других проблем, поэтому они в 1992 году ввели тюремный срок за торговлю стероидами и их хранение. Кроме нашего Ясиновского успели посидеть или сидят такие выдающиеся атлеты как Пол Демайо, Крэйг Титус, Стэн Маккрэри. И тем не менее, те протогормоны, рекламой которых забиты все американские качковские издания все равно не дали бы возможность пройти допинг-тест на той же Олимпиаде. Так что все это — громадное лицемерие, и не более того. Я полагаю, что стероиды - величайшее изобретение человечества в области фармакологии. Вспомните старую поговорку: малая доза — лекарство, большая доза — яд. Этим все сказано. А заболеть можно и от передозировки аспирина, которым пользуются сотни миллионов людей во всем мире (прожигает слизистую оболочку желудка). Большого ума для этого не надо...

SPORTS NUTRITION

Розничная цена 7 РУБЛЕЙ

Тоник «БИОСПОРТ»

Уникальный напиток, изготовленный на основе фруктовых соков с добавлением биологически активных компонентов, в т.ч. «Олифена»®, обладающего ярко выраженным антиоксидантным и антигипоксическим действием. Напиток повышает работоспособность и ускоряет восстановление организма, обеспечивает его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, утоляет жажду и повышает иммунитет. Упаковка содержит 20 г (на 250 мл воды) и рассчитана на разовое потребление.

Кроме этого напитка, фирма «BIOSPORT» предлагает спортивное питание «SPORTS NUTRITION» производства США (12 видов)



Фирма «BIOSPORT» — официальный поставщик Олимпийского комитета России

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

«ЗВЕЗДА ПЛАНЕТЫ ФИТНЕС»

ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ТУРНИР ПО БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕСУ

17 сентября 1999 года

В ТУРНИРЕ УЧАСТВУЮТ СИЛЬНЕЙШИЕ АТЛЕТЫ РОССИИ И МИРА, А ТАКЖЕ МНОГИЕ ДРУГИЕ ЗНАМЕНИТОСТИ!


Сергей Шелестов


Александр Вишневский


Юрий Мельников


Нина Абрамова


Юлия Стефанович

ПЛАНЕТА ФИТНЕС

Компания «Планета Фитнес» и Федерация бодибилдинга России (FBBR) в Государственном Киноконцертном Зале Россия проводят показательный турнир по бодибилдингу и фитнесу «Звезда Планеты Фитнес»

Показательный турнир проходит в рамках Конгресса Университета Планеты Фитнес, который включает в себя Конвенцию по аэробике, Выставку товаров для фитнеса — одежда, обувь, аксессуары для спорта, тренажерное и силовое оборудование и т.п., а также обширный Лекционный материал по всем направлениям фитнеса.


Винс Тейлор

Заказ билетов и справки по тел.: (095) 723-7312

МЕДВЕДЬ

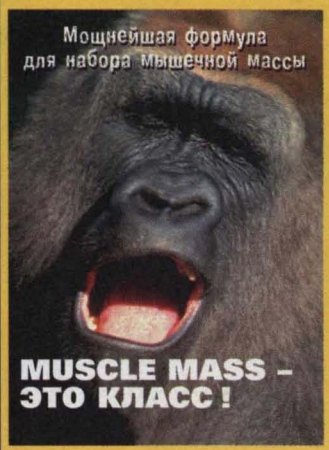
ПРОТЕИНЫ, АМИНОКИСЛОТЫ, ЭНЕРГЕТИКИ, СЖИГАТЕЛИ ЖИРА, ВИТАМИНЫ...
ведущих фирм мира
WIEDER, GSN, TWINLAB, UNIVERSAL, MLO, ULTIMATE NUTRITION и др.
ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПРОДАЖА ПИТАНИЯ
SPORT & FITNESS

В магазине
«МЕДВЕДЬ»

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

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

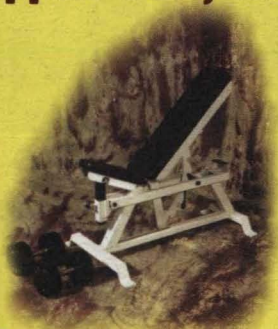
ЗАО
«Фэн Спорт»
Спортивный центр
«Чистые пруды»



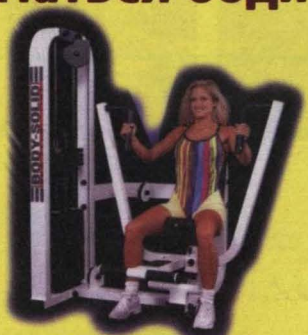
Продажа спортивного питания ведущих фирм:
Twinlab, Weider, Cybergenics, MLO, Amerifit, Gold series.
Распродажа коллекции одежды 1997/98 года фирм:
«No Limits», Giant Killer», «Platinum», «NPC Active Wear»,
а также кожаные ремни для культуризма и пауэрлифтинга, перчатки и многое другое фирмы «Grizzly».
Впервые и только у нас - компьютерное тестирование
и индивидуальный подбор препаратов и дозировок.
Работаем без перерывов на обед и выходных.
Скидки до 40%

Наш адрес: Чистопрудный бульвар, д.7/2
Спортивный центр «Чистые пруды»
(ст. м. «Тургеневская», «Чистые пруды»)
тел. (095) 928 5961, (095) 928 2237.

BODY-SOLID
ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
для тех, кто хочет заниматься бодибилдингом:


Лавка для наклонного жима
250 у.е.


Гакк-машина + жим ногами
737 у.е.


SBP100 «Грудной жим»
(нагрузка 190 кг)1540 у.е.

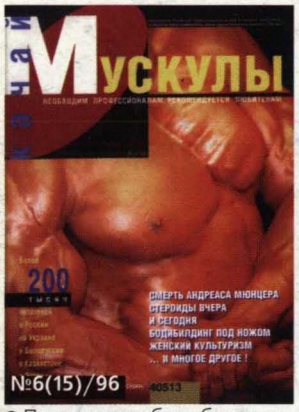

SLC400 - сгибания ног лежа
(нагрузка 95 кг)1375 у.е.

СРАВНИТЕ НАШИ ЦЕНЫ!
«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

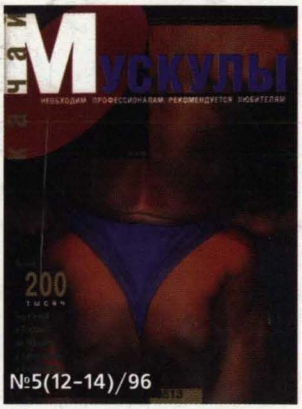
ВЫПИСЫВАЙ СИЛУ

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!



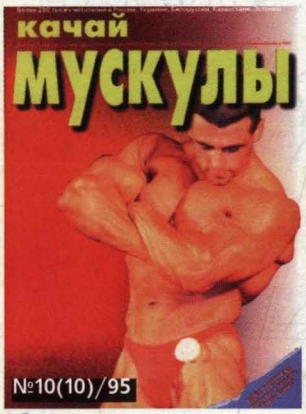
- Как накачать ноги без приседаний?
- Как физические нагрузки влияют на зрение?
- Сахар и соль - белая смерть?

...и многое другое!



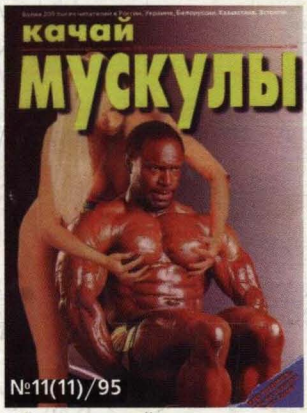
- Медикаменты в спорте
- Сила и масса - «близнецы-братья»
- Диета решает все!
- Новый идеал женщины

...и многое другое!



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

...и многое другое!



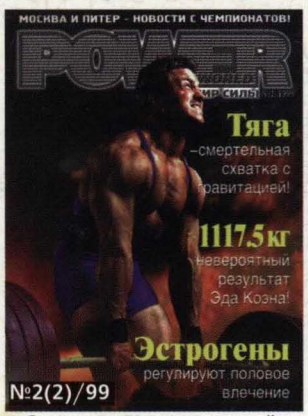
- Естественный источник тестостерона
- Способ сделать руки больше
- Секреты набора массы

...и многое другое!



- Что колет Дориан Ятс?
- Отчего умер Андреас Мюнцер?
- Как накачать грудные мышцы?

...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!

METROPOLITAN

FLEX GYM



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



MEGA BLAST TURBO 3800
упаковка 2300 гр.
289 руб.



MEGA BLAST TURBO 3800
упаковка 500 гр.
40 руб.



MEGA BLAST SUPER MAX
упаковка 600 гр.
45 руб.



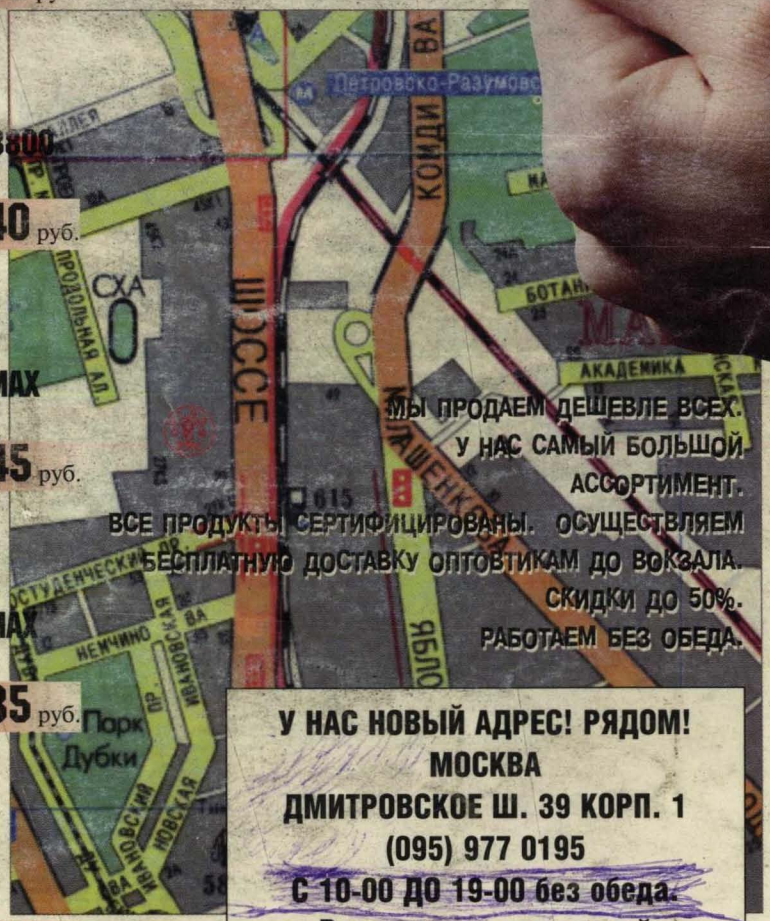
MEGA BLAST SUPER MAX
упаковка 1400 гр.
135 руб.



MEGA MASS 4000
упаковка 4500 гр.
880 руб.



Дисконтная карта работает по пятницам



МЫ ПРОДАЕМ ДЕШЕВЛЕ ВСЕХ.
У НАС САМЫЙ БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ.
ВСЕ ПРОДУКТЫ СЕРТИФИЦИРОВАНЫ. ОСУЩЕСТВЛЯЕМ БЕСПЛАТНУЮ ДОСТАВКУ ОПТОВИКАМ ДО ВОКЗАЛА.
СКИДКИ ДО 50%.
РАБОТАЕМ БЕЗ ОБЕДА.

У НАС НОВЫЙ АДРЕС! РЯДОМ!
МОСКВА
ДМИТРОВСКОЕ Ш. 39 КОРП. 1
(095) 977 0195
С 10-00 ДО 19-00 без обеда.
Воскресенье - выходной

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 13.04.99