ТАГИР ФАХРУТДИНОВ - ЧЕМПИОН МИРА

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

№1'2000

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

НЕОБХОДИМ ПРОФЕССИОНАЛАМ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛЮБИТЕЛЯМ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ "РОСПЕЧАТЬ" 71707



ХУДЕЕМ НА 10 КГ ЗА 2 НЕДЕЛИ

Технология Светланы Пугачевой

МОСКВА - 99

Триумф Олега Мокшанцева

БИЦЕПСЫ? БОМБИТЬ!

Александр Зиновьев

ПРОПИОНАТ

- стероид для «пролетариев»

КАК СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ?

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

WHEY SUPER FAST

№1



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

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

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

General Sport Nutrition
Сделано в С.Ш.А.

Продукт сертифицирован.

№1(49)'2000

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

С О Д Е Р Ж А Н И Е

ЖЕЛЕЗНЫЕ НОВОСТИ 4

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ
Отвечаем на вопросы 6

СОРЕВНОВАНИЯ
Чемпионат мира среди женщин 8
Чемпионат Мира 1999 года прошёл15-17 октября в Австралии. Здесь Россию представляли четыре спортсменки: Нина Абрамова и Маргарита Автюхович (фитнесс), Юлия Стефанович и Наталья Проскурякова (бодибилдинг).

Чемпионат Москвы 1999 года 12
31 октября в эпицентре столичного качковского движения внезапно оказался спальный район Кузьминки. А все потому, что именно здесь, в помещении местного Дворца Искусств должен был состояться ежегодный чемпионат Москвы и Московской области. 80 атлетов заявились для участия в турнире. Много это или мало? Если учесть, что среди этих 80 оказалось аж семь чемпионов страны последних лет, а с учетом судей и того больше (чего стоит хотя бы звездная чета Шелестовых!), то, согласитесь немало. Причем, поверьте на слово, форма всех без исключения чемпионов соответствовала их статусу.

ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК
Светлана Пугачева 18
Все дело в том, что я с самого детства занималась спортом – фигурным катанием, горными лыжами, греблей, баскетболом. То есть я всю свою жизнь чем-нибудь занималась – мне все виды спорта нравились. Единственное, о чем я мечтала – о плавании и гимнастике. Но не сложилось... В гимнастику, как я уже говорила, меня не взяли из-за высокого роста, а в плавание – врач не пустил... Хотя спортом я все равно занималась, да и мама у меня была очень спортивная – всюду меня таскала – и в бассейн, и в горы... И без этой жизни я уже не могла. Тем более, когда я ушла из легкой атлетики, то поняла, что я не могу без движения находиться долгое время – сама ходила в бассейн, устраивала себе тренировки в легкоатлетическом манеже.

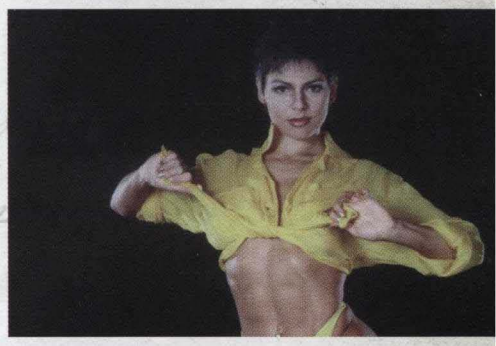
МЕТОДИКА
Александр Зиновьев: бицепсы? Бомбить! 24
Руки качаю средними и маленькими весами, но сколько я поднимаю – даже не знаю. Ставлю вес, который могу поднять. Обычно он колеблется от 40 до 70 кг. Количество повторений обычно варьируется. А что касается упражнений, то я всю жизнь использовал штангу и гантели, упражнения на блоке, в основном, использую перед соревнованиями.

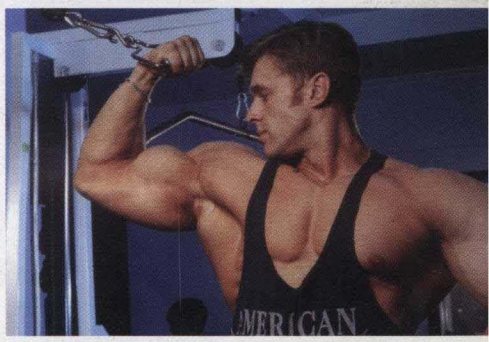
ПИТАНИЕ
Добавки для натуралов 30
Некоторые фармакологические средства используются для ускорения восстановления. Это вещества, участвующие в естественных обменных процессах организма, способствующие экономизации обмена веществ и быстрейшей ликвидации так называемых узких мест метаболизма (например, утилизации и быстрейшему выведению некоторых образовавшихся в процессе работы продуктов обмена); восстановлению равновесия нервных процессов, лучшему использованию кислорода тканями, быстрейшему снятию чувства усталости.

ФАРМАКОЛОГИЯ
Андрогены (продолжение) 36
Сегодня я хотел бы продолжить разговор об андрогенных стероидах, начатый в одном из предыдущих номеров. И речь пойдет о, скажем так, не совсем типичных андрогенах – тестостерона пропионате и андриоле.













На 1-й стр. обложки - Светлана ПУГАЧЕВА фото Константина ОСЬМАКА

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйте, друзья!

Вот и перебрались мы с вами в новое тысячелетие. Что же день (год, век, и так далее) грядущий нам готовит?

Конечно – соревнования, соревнования и еще раз соревнования. Бодибилдинг мужской и женский, фитнесс женский и мужской, и все это по версиям IFBB, WABBA, NABBA... Юниверс, Олимпия, и прочая, и прочая, и прочая. Ассортимент, как видите, просто гигантский. Однако мы приложим все усилия, чтобы осветить все эти соревнования, так что скучать вам не придется – уж вы мне поверьте.

С научной частью тоже не обидим – статьи о том, как правильно накачивать свой организм едой, протеинами и стероидами, будут регулярно появляться на наших страницах.

Ну, а если какая-то упрямая мышца не хочет расти, как бы вы над ней ни издевались – тоже не велика беда. На наших страницах самые именитые бодибилдеры расскажут о тренировке всех мыслимых и немыслимых мышц, за исключением, разве что, челюстных. Еще они расскажут о себе, и вы убедитесь, что эти люди не имеют никакого отношения к «тупым качкам» из анекдотов и карикатур.

Однако ни опыт чемпионов, ни горы протеинов, ни самые дорогие стероиды не помогут вам накачать мышцы, если вы не будете работать головой. Спокойно, я не призываю вас жать штангу лбом или выполнять становую тягу при помощи зубов. Просто всегда надо знать, что делаешь. Поэтому, если вам что-то непонятно, есть какие-то вопросы – не стесняйтесь, пишите! Мы всегда рады вам ответить.

Ну что же, редакторская колонка подходит к концу, и пришла пора прощаться. Чего пожелать вам в новом году? «Здоровья, счастья в личной жизни и больших творческих успехов» – банально до оскомины. А, знаю! Чтобы у журнала было больше поклонников, а поклонникам – чтобы они сами стали больше! Уж кого-кого, а культуриста точно должно быть много. И еще желаю вам, чтобы вы вступили в новый век с железными мышцами, стальными нервами и золотой головой!

Счастливо!

И.О. Главного редактора

Олег Перунов

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

подписной индекс в каталоге РОСПЕЧАТИ 71707

Ежемесячный независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 1 (49) 2000 год,

Издается с 1992 года.

Зарегистрирован в министерстве печати и массовой информации России

(Рег. №0110614)

И.О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА	Олег ПЕРУНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР	Александр ЛУКЬЯНОВ
УЧРЕДИТЕЛЬ	Константин ОСЬМАК
Представитель по Северо-Западу	Алексей ВЕСЕЛОВ
Корреспондент в Прибалтике	Олег ИВАНОВ
Дизайн и верстка оригинал-макета	Сергей КОЛЕНБЕТ

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ДУБИНИН В. И.	**Президент ФБФР**
ШУБОВ В. М.	**Президент НАББА России**
БАСОВ А.В.	**Вице-президент RABBA**
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.

Телефон редакции: (095) 976-1144

Почтовый адрес: 127083, Москва, ул. Верхняя Масловка, 24-57

Адрес редакции: Москва, Дмитровское шоссе, 39, к1

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 7724053440 «Нутри-Флекс»
получатель платежа

расчетный счет 40702810300010001107

наименование банка

к/с 30101810000000000544 БИК 044583544
другие банковские реквизиты

лицевой счет №

фамилия, и., о., адрес плательщика

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

Плательщик

КВИТАНЦИЯ

Кассир

ИЗВЕЩЕНИЕ Форма № ПД-4
ИНН 7724053440 «Нутри-Флекс»
получатель платежа
расчетный счет № 40702810300010001107
в АКБ «ИРС»
наименование банка
к/с 30101810000000000544 БИК 044583544
другие банковские реквизиты
лицевой счет №
фамилия, и., о., адрес плательщика
Вид платежа | Дата | Сумма
Подписка на журнал «Мир силы» 2/99.
Плательщик



Василий Васильевич Молокостый

Фирме «VASIL», выпускающей высококачественные спортивные тренажеры, 25 декабря 1999 года исполнилось 10 лет! Поделиться своими успехами, достижениями и перспективами мы попросили ее основателя и президента Мылокостого Василия Васильевича: «Прежде всего, мне бы хотелось поздравить всех сотрудников нашей фирмы, тех, кто вместе со мной стоял у истоков создания фирмы и тех, кто позже присоединился и органично вписался в сплоченный трудовой коллектив. Особую благодарность хочется выразить всем, кто поддерживал нас и продолжает оказывать содействие и помощь в работе фирмы на всех этапах ее развития. «VASIL» за 10 лет существования оборудовал более 2000 тренажерных залов в более чем четырехстах городах СНГ, и в свой юбилей выражает благодарность всем потребителям нашей продукции. Ведь Вы являетесь нашим ОТК. Особенно довольны должны быть дети, потому что для них специально был разработан спортивно-тренажерный комплекс «Малюк». С большим удовольствием, искренней благодарностью и надеждой на последующее сотрудничество мне хочется выразить свое удовлетворение от взаимодействия со многими федерациями бодибилдинга. Отдельно хотелось бы выделить президентов следующих федераций бодибилдинга: Дубинина Владимира Ивановича – российской, Долгокира Андрея Ивановича – украинской, Александровича Владимира Александровича – белорусской, Бунаталиева Рауфа – азербайджанской, Кайратиса Ромаса – литовской федерации.
Если у нас будущее? Есть. Мы по-прежнему совершенствуем свои тренажеры и ярким тому примером служит новейший комплекс «VASIL GYM». Качество этого комплекса соответствует международным стандартам и все это при том, что он в три раза дешевле, чем аналогичные тренажеры других фирм. Так что выбор за вами! Еще раз спасибо всем. Поздравляю всех вас с наступившим Новым годом! Успехов всем и счастья». Редакция журнала «Качай Мускулы» поздравляет фирму «VASIL» и желает ей дальнейшего процветания!

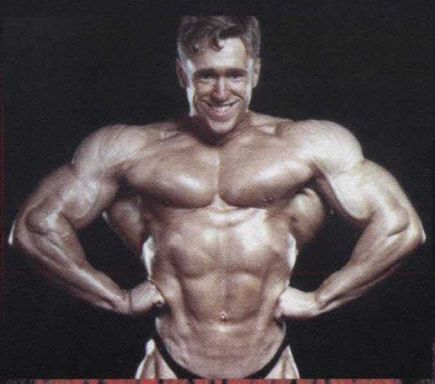


20 ноября 1999 года в Сыктывкаре при большом стечении публики прошел коммерческий турнир под названием «Гран-При республики Коми». В турнире принимали участие такие гранды отечественного бодибилдинга как Александр Вишневский, Павел Ершов, Роман Горчаков и многие другие – всего более десяти человек. Категорию «фитнесс» представляли: Нина Абрамова, Маргарита Автюхович, Светлана Силакова и другие. Приводим вам финальную раскладку: первое место у мужчин, как вы наверное догадались, занял Александр Вишневский (Санкт-Петербург). Далее по списку: Второе место – Цикунков Сергей (Челябинск); Третье место – Ершов Павел (Санкт-Петербург); Четвертым стал Роман Горчаков (Санкт-Петербург); Пятым – Денис Сакович и шестым Дмитрий Голубочкин (оба – Москва). У женщин первое место заняла Нина Абрамова (Санкт-Петербург), второе – Светлана Силакова (Санкт-Петербург), третье – Маргарита Автюхович (Санкт-Петербург), четвертое – Валерия Юдина (Москва). Соревнование прошло в абсолютной категории, всего на сцену поднялось 13 участниц.



30 октября, прошел очередной чемпионат Санкт-Петербурга. В категории 65 кг победил Игорь Певцов, 70 кг – Илья Горохов, 75 кг – Игорь Морозов, 80 кг – Роман Горчаков, 90 кг – Антон Дорофеев, =90 кг – Павел Ершов. Абсолютный чемпион – Павел Ершов. У женщин абсолютной чемпионкой стала Лейла Богданович. Фитнесс – абсолютной чемпионкой города Санкт-Петербурга стала неувядающая Нина Абрамова.

Параллельно с чемпионатом России по версии ФБФР, в Великих Луках проходил чемпионат России, но по версии RABBA. Среди юниоров победил Хураськин Александр (Казань), юниорок – Ершова Лида (Псков). Среди ветеранов победил Лякин Вячеслав (Тольятти), он же победил в категории до 165 см. В категории до 170 см победил Иванов Роман (Псков), 175 см – Шамраев Борис (Ставрополь), 180 см – Зиновьев Александр (Москва), +180 см – Мельников Юрий (Москва). Абсолютным победителем стал Зиновьев Александр. Фитнесс до 163 см – Сунцова Жанна (Псков), св. 163 см – Глаголева Виктория (Москва), она же стала и абсолютной чемпионкой.

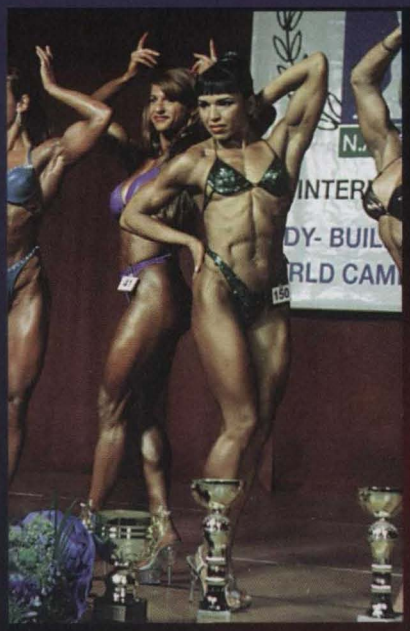




Наш журнал уже сообщал о свадьбе известной спортсменки Нины Абрамовой. Теперь вы имеете возможность сами убедиться, что нашим спортсменкам к лицу не только спортивные купальники, но и фата, и свадебное платье. Еще раз поздравляем Нину Абрамову и Сергея Глаголева с этим радостным событием. Желаем им счастья и спортивных успехов.



25 ноября состоялся чемпионат Литвы по бодибилдингу по версии НАББА. Наш соотечетсвенник Олег Невский, победивший в своей категории, едва не выиграл абсолютку. Выступавший на этом же турнире Александр Анисимов «взял» юниорскую категорию, а также выиграл категорию юниоров на проходящем параллельно чемпионате по фитнессу по версии IFA. Отрадно сознавать, что несмотря на нелегкое положение в стране, наши ребята продолжают выступать и выигрывать. Наши поздравления победителям!



Состоявшийся 27-28 ноября 1999 года чемпионат Мира по версии WABBA принес нам приятные известия: москвичка Наталья Пронина (фитнесс) стала первой в категории свыше 163 см! Это очень большой успех нашей сборной. Но как обычно, не обошлось без ложки дегтя - после того, как Викторию Глаголеву из Санкт-Петербурга почему-то поставили не в ее ростовую категорию, ей не удалось войти в первую шестерку. Итог - всего лишь 12 место. По свидетельству очевидцев, этот чемпионат проходил под девизом «засудим русских». Абсолютный чемпион России по версии RABBA Александр Зиновьев (Москва) был фаворитом в своей ростовой категории до 175 см. Однако, прямо на сцене его «перевели» в другую - до 180 см. Правда и в ней он должен был попасть в тройку призеров, но... судьи решили иначе. В итоге, явно несправедливое четвертое место. Вячеслав Лякин из Тольятти (категория до 170 см), после подобных мытарств, как и Виктория Глаголева не попал в финальную шестерку. Немного скрасили горечь от происходящего Дмитрий Золин (Озерск), занявший пятое место в «ветеранах» и Александр Балдин (Екатеринбург) ставший вице-чемпионом Мира среди юниоров, по протоколу он отстал от победителя всего на один балл. Более подробный репортаж читайте в следующих номерах журнала.

7-8 ноября состоялся чемпионат России по версии IFBB. Турнир прошел в Челябинске. Приводим фамилии победителей: категория 65 кг - Поврезнюк Сергей (Кемерово), 70 кг - Воробьев Михаил (Саратов), 75 кг - Фахрутдинов Тагир (Владикавказ), 80 кг - Дмитриев Сергей (Новосибирск), 90 кг - Вишневский Александр (Санкт-Петербург), св. 90 кг - Цикунков Сергей (Челябинск). Абсолютный чемпион - Цикунков Сергей (Челябинск). У женщин в категории 52 кг победила Проскурякова Наталья (Тюмень), 57 кг - Стефанович Юлия (Москва), +57 кг - Аксенова Ольга (Омск). Абсолютная чемпионка -Стефанович Юлия (Москва). Фитнесс - Абрасова Нина (С-Петербург). Поздравляем! Подробный репортаж читайте в следующих номерах журнала.

27 ноября в Санкт-Петербурге прошел конкурс под громким названием «Мистер казино Олимпия». Победил на этом шоу вездесущий Александр Вишневский, вторым и третьим стали соответственно Роман Горчаков и Павел Ершов. Прекрасный пол представляла Нина Абрамова, выступавшая с показательной программой.

В Словакии прошел чемпионат Мира по версии IFBB. Кратко расскажем о наших спортсменах: в категории до 70 кг Михаил Воробьев стал 13-м. А Тагир Фахрутдинов стал чемпионом Мира в категории до 75 кг! Александр Вишневский стал третьим в категории до 90 кг. А Сергей Цикунков, в категории свыше 90, занял 10 место.


Поднин Александр

Здравствуйте, уважаемая редакция!

*Хочу сказать спасибо за интересный журнал, каждый новый номер вызывает желание ждать следующего. О себе: мне 17 лет учусь на первом курсе юрфака ВУЗа, тренируюсь с железом около года в зале, до этого были несерьезные тренировки, как и у большинства новичков — зверский энтузиазм без знания основных законов методики. Для знакомства высылаю свои фото сделанные полгода назад (185 см, 82,5 кг). Стероидов и добавок не употребляю, т. к. уверен что верная методика и натуральное питание помноженные на непрерывный труд в зале дадут ожидаемый результат. Последние 2 месяца я тренируюсь по комплексу №1 из книги С. Мак-Роберта «Жим лежа», бесспорно этот комплекс изначально удачный вариант, но я попробовал «доделать» его для получения максимальных результатов. Я «подогнал» этот комплекс под свои восстановительные возможности, но думаю что любой атлет тренирующийся 3–4 раза в неделю по 2,5–3 часа, перейдя на сокращенный режим увидит у себя реальный прогресс в силе и объемах, т. к, я испытал это на себе. Для тех кто захочет поделиться опытом со мной, или получить совет по тренировкам оставляю свой адрес: **142002 Моск. Обл. г. Щербина ул. Пушкинская д. 11 кв. 14. Поднину Александру.** С уважением, ваш постоянный читатель **Поднин Александр.***

AT&PC: **Привет, Александр. Спасибо, за хорошие слова в наш адрес. С удовольствием публикуем твою фотографию и призываем всех читателей нашего журнала присылать свои письма и фото. Вы же хотите, чтобы о вас узнала вся страна.**

Привет редакция журнала «Качай мускулы».

Меня зовут Сергей, мне 27 лет. Занимаюсь спортом с 10 лет. Сначала был футбол, затем самбо (борьба), 3,5 года занимался велоспортом. А вот качаюсь всего лишь с 92 года. Я не хожу в тренажерные залы, занимаюсь только дома т. к. нет времени ходить по залам из-за дурацкой работы. У нас в городе нигде не продают видеокассеты по тренингу и соревнованиям. Мне хотелось бы очень посмотреть «Арнольд Классик» и «Мистер Олимпия». Может эту проблему можно как-то решить. Подскажите пожалуйста. Спасибо.

Здравствуйте, уважаемая редакция!

*Я хочу спросить, где можно заказать спортивные продукты (питание). Например, в магазине «FLEX GYM» (адрес: Дмитровское ш. 39 корпус 1) продают протеин «MEGA BLAST TURBO 3800» (4,8 кг, стоит 370 р), я хочу его заказать и другие аминокислоты. Может там отправляют спортивное питание по почте (наложенным платежом) или подскажите адрес, где можно выслать «спортпитание», только положите в конверт (с ответом на вопрос) и список товаров и цен. Я заказываю потому что в моем городе мало продают «спортпитания» и все почти в 2 раза больше стоит. ВСЕМ СПАСИБО ЗА ВСЕ! Г. Сыктывкар, **Пожолицын Алексей 17 лет.***

AT&PC: **Здравствуй, Алексей. С этого года ты, да и все желающие, могут приобрести по почте спортивное питание и кассеты. Как это можно будет сделать, читайте в нашем журнале.**

Здравствуйте.

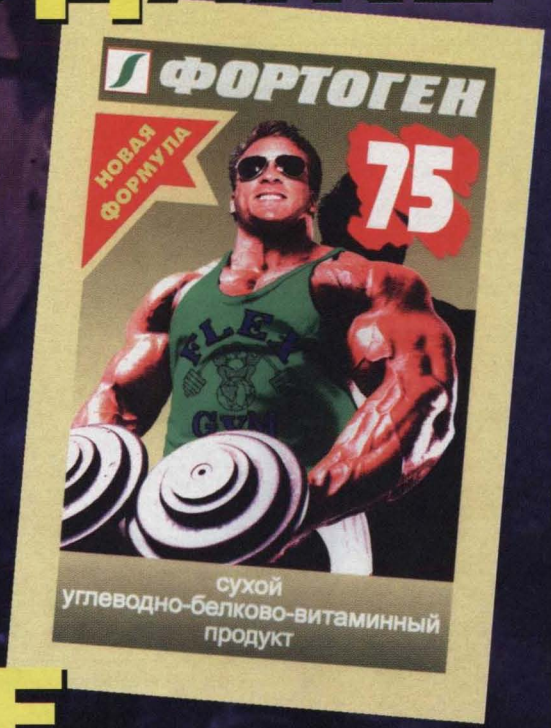
Меня зовут Николай. Сейчас я служу в армии. До армии начал заниматься бодибилдингом. Но еще мало что знаю про это. И гораздо меньше знаю про дополнительное питание и препараты. Недавно прочел журнал «Мир силы». Не помню номер. В нем писалось про естественные препараты. Которые сделаны на основе трав и вызывают анаболическую активность, работоспособность и т.п. У меня возник вопрос. Можно ли эти препараты комбинировать и как? Т.е. одновременно принимать 2–3 препарата. Еще мне посоветовали «Ретаболин». Говорят, что это чистый медикамент. Что вы можете сказать про это? Можно ли его применять и как? Не возникнет ли побочных эффектов или похудения после прекращения применения? И еще как я могу подписаться на журнал «Качай мускулы» на 2000 год? Или на весь год сразу или, что лучше, по месяцу, как описано в вашем журнале.

*Мне очень нравится этот вид спорта и я очень жалею, что не начал заниматься раньше. Теперь в армии, трудностей прибавилось. Маловато времени, да и питание... Конечно я не жалуюсь, кормят нас нормально. Но вы же знаете, что когда занимаешься, нужно лучше питаться. Поэтому-то я и решил применять препараты. Что вы мне посоветуете? Очень надеюсь на вашу помощь и жду ответа. Спасибо. До свидания. **Николай.***

AT&PC: **Здравствуй, Николай. Отвечаем тебе по порядку: Препараты растительного происхождения, так называемые адаптогены и т.д., можно комбинировать, единственное, на что тебе надо обратить внимание, так это на то, что бы они не дублировали действия друг друга. Применять эти препараты можно циклически. Что касается «ретаболила», а не «ретаболина», как ты написал. Это действительно, чистый медикамент, если можно так сказать, но если говорить проще — это анаболический стероид, применение которого весьма чревато для здоровья. Если ты хочешь накачаться без применения такого рода препаратов, то лучше используй «травки» — этот метод более долог, но безопасен для здоровья, а применяя «ретаболил», ты гораздо быстрее нарастишь мышечную массу, но могут появиться проблемы со здоровьем. Что касается «похудения после прекращения приема», то действительно так, может наблюдаться некоторый спад в силе и массе, который можно прекратить лишь новым приемом «ретаболила». Вот так.**

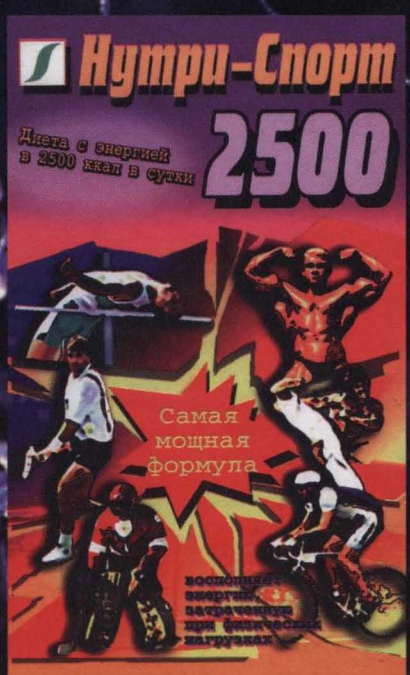
УЖЕ В ПРОДАЖЕ

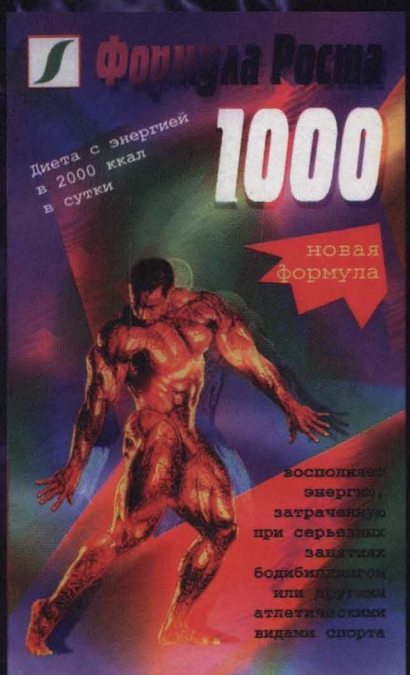




И ЕЩЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО







(095) 795 9630



ЧЕМПИОНАТ МИРА 99

ТРИУМФ РОССИЙСКИХ КУЛЬТУРИСТОК

ЖЕНСКИЙ БОДИБИЛДИНГ, ФИТНЕСС ПО ВЕРСИИ IFBB

Абсолютная чемпионка России по фитнессу Нина АБРАМОВА **Фото автора**



Нина АБРАМОВА и Клаудиа КИНСКА

Чемпионат Мира 1999 года прошёл 15-17 октября в Австралии. Здесь Россию представляли четыре спортсменки: Нина Абрамова и Маргарита Автюхович (фитнесс), Юлия Стефанович и Наталья Проскурякова (бодибилдинг).

Мы знали, что Австралия – это очень далеко. Но что настолько... Дорога туда заняла более 25 часов! Это 9 часов на самолете до Токио, 8 часов в Японии и ещё около 9 часов до Сиднея. больше всего не повезло фитнессу – мы попали на места для курящих и прилетели в Токио чуть живые. Поэтому вместо экскурсии по Токио мы с Ритой проспали в аэропорту все 8 часов. Неудивительно, что после такой дороги наша форма была не лучшей. Видимо, здесь ещё сказалось отсутствие опыта дальних поездок, ведь предсоревновательная диета очень важна. Зато наши девушки-культуристки приехали в отличном настроении и прекрасной форме.

Австралия встретила нас солнышком, но погода была не жаркая, в среднем 18-20 градусов. Отель Holiday Inn, где мы жили, находился в 100 метрах от океана. Во время завтрака на террасе отеля открывался просто фантастический вид. Австралия произвела сильное впечатление: удивительная природа – кенгуру, мишки коала, которые спят на голых стволах деревьев смешно свернувшись в клубочек. Поскольку самолёты Аэрофлота летают в Австралию только раз в неделю, у нас была прекрасная возможность побыть здесь лишние два с половиной дня. Мы ездили на экскурсию на Голубые горы, катались по канатной дороге, посетили Национальный зоопарк, видели новый Олимпийский стадион. В Сиднее, несмотря на обилие транспорта, удивительно чистый воздух, пропитанный дыханием океана.

В Австралии всё наоборот: левостороннее движение, солнце и луна находятся на небе одновременно, свет включается не снизу вверх, как у нас, а наоборот, водопроводные краны крутятся в другую сторону или сверху вниз (а у нас они открываются снизу вверх).

Что касается организации соревнований, всё было, прямо скажем, не на высшем уровне. Мы приехали в отель в 8 утра, а расселили нас только после 12-ти, то есть после 26 часового перелёта, нам ещё пришлось более четырёх

часов сидеть в холле гостиницы.

До места проведения нас везли на автобусе около часа. Никакой рекламы чемпионата Мира не было даже в комплексе, где проводился турнир. Зрителей было мало. И тем не менее, уровень участников соревнований был очень высокий – на чемпионате Мира в Сиднее собрались лучшие спортсмены из 28 стран мира.

Первыми выступали спортсменки фитнесс класса в категории до 160 см. На сцену вышли 23 участницы. Наша Маргарита Автюхович смотрелась очень неплохо в раунде сравнения, хотя ей явно не хватало объёмов и проработанности мышц. В результате в первом раунде она стала 12-й. Далее пятнадцать девушек соревновались в произвольной композиции. И здесь Рита показала сильную программу, в которой акробатика (рондат-фляксальто, поворот в стойке на руках) сочеталась с силовыми элементами и, что очень важно, с хорошей хореографической подготовкой. Именно благодаря второму раунду, Рита сумела попасть в первую десятку, став 4-й по программе. В результате она финишировала 8-й. Это очень и очень хороший результат для дебютантки чемпионата Мира.

Что касается общего уровня участниц фитнесс класса категории до 160 см, то он был достаточно высок. Были представлены очень интересные произвольные композиции. Лучшие программы показали Хртанова Ивета из Словакии, испанка Мена Берокал Мария и чешка Богдана Мелечка. Главное, что отличало эти программы – эмоциональность и умение преподнести себя публике. Именно эмоциональности, на мой взгляд, не хватает нашим фитнессисткам, выступающим на чемпионатах России и международных соревнованиях.

Первой, в ростовой категории до 160 см, единодушно стала словачка Хртанова Ивета, второй – испанка Мена Берокал Мария, третьей – полька Кобиелак Александра. По мнению судей, спортсменка из Польши была несколько «перекачана». А если быть совсем объективной, то её мышечные объёмы вполне соответствовали культуристическим. Это лишний раз доказывает, что необъективность судейства в фитнессе становится очень большой проблемой. С одной стороны, девушки должны быть женственными, иметь сглаженную мускулатуру. А с другой, судьи – культуристы, которые привыкли судить рельеф и проработанность мышц, волей-неволей ставят выше девушек, имеющих явно культуристическую подготовку. И очень важно бывает найти ту самую «золотую» середину, где в равной степени сочетались бы и тренированное тело, и хорошая программа.

Более простая задача в этом смысле стояла перед судьями в категории фитнесс класса свыше 160 см. Здесь явным лидером соревнований была очаровательная мулатка из Словакии Клаудиа Кинска. Ей не было равных ни в раунде тела, ни в раунде программы. Прекрасные пропорции, развитая мускулатура и отличная произвольная композиция, включающая в себя силовые элементы, акробатику и хорошую танцевальную подготовку. При этом, все элементы Клаудиа выполняла с потрясающей легкостью и задором. В результате, она единогласно стала первой во всех трёх раундах и завоевала титул абсолютной чемпионки Мира по фитнессу. Что касается остальных участниц финала, то здесь мнения судей разделились. Шестое место заняла финка Сундстром Ирмели с хорошей программой и практически полным отсутствием мускулатуры. Пятое – немка Ута Кохлер, с очень слабой программой. О развитии её мускулатуры можно судить хотя бы потому, что она выступала в соревнованиях смешанных пар наряду с культуристками. Третье место заняла чешка Барбора Бенесова, выступавшая раньше в женском культуризме (в 1994 году она выступала на чемпионате Мира среди юниоров и была в призерах). Откровенно перекачанное тело и не очень сильная программа. Второй стала Балазова Алена из Словакии. По мнению судей, она была второй и по программе, и в раунде сравнения. По телу, да, несомненно, она была второй после Клаудии, но что касается произвольной программы, тут я не согласна. Её программа была эмоциональна, с неплохой танцевальной подготовкой, но с полным отсутствием каких-либо интересных элементов. Акробатика, которую она пыталась изобразить (рондат и колесо), смотрелась довольно жалко. Хорошую программу показала финка Сундстром Ирмели. Изобразив школьную учительницу в очках и пиджаке, Ирмели показала хорошую акробатическую и силовую подготовку, при этом её композиция была интересной и эмоциональной. Ещё одна интересная программа была показана Линдой Еквал из Швеции. Она вышла в костюме пожарника, при этом, в качестве музыкального сопровождения использовала неожиданное сочетание музыки Скутера и испанских ритмов.

В целом, уровень произвольных композиций был достаточно высок. Главные тенденции – женственность, сочетание силовых и акробатических элементов. Немалую роль в оценке композиций играл костюм. Выигрышно смотрелись яркие, броские цвета (красный, золотой), неожиданные решения: например, испанка Херера Сабина использовала в своей композиции блестки, бросив их в зрительный



Маргарита АВТЮХОВИЧ, Юлия СТЕФАНОВИЧ, Наталья ПРОСКУРЯКОВА, Нина АБРАМОВА

Алена БАЛАЗОВА, Ирмели СУНДСТРОМ, Клаудиа КИНСКА



Юлия СТЕФАНОВИЧ, Ева КРИНСКА



Юлия СТЕФАНОВИЧ

зал. По крайней мере, смотрелось это довольно оригинально.

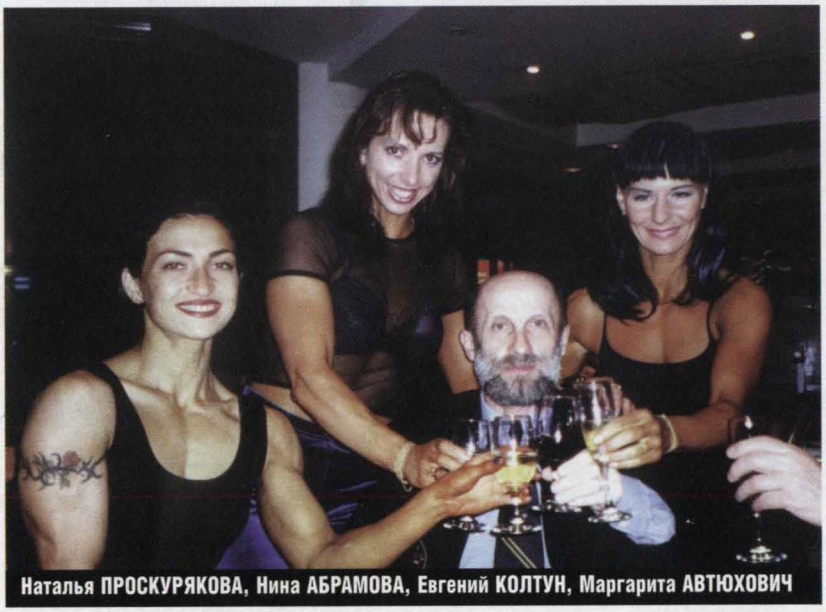
Настоящим триумфом стало выступление наших женщин-культуристок. В категории до 52 кг, дебютантка чемпионата Мира Наталья Проскурякова из Тюмени стала второй, набрав одинаковое количество баллов с победительницей Счорри Бриджет из Швейцарии. Третье место заняла Герда Фанес из Бельгии. Для Наташи, ученицы Евгения Исидоровича Колтуна, это, несомненно, огромный успех. Наталья выглядела здорово – из 13-ти сравнений в первый день, судьи вызывали её 11 раз. Кроме прекрасного количества мышц и пропорций, Наталья была, пожалуй, самой красивой девушкой в своей категории. Надо отметить её хорошую произвольную программу. Главным событием чемпионата для нашей сборной, стало выступление Юлии Стефанович. Долгожданная победа на чемпионате Мира – прекрасное завершение международного соревновательного сезона 1999 года. Юля была бесспорным лидером в категории до 57 кг, да и в абсолютке была явно сильнее. Однако судьи предпочли польку Еву Крински, мало похожую на женщину.

Произвольная программа Юли отличалась, как всегда, артистизмом и разнообразием элементов. Второй в этой категории стала Сузанна Нидерхаузер из Австрии, третьей – Ирина Мунтеан из Румынии.

Поскольку организация турнира оставляла желать лучшего, то и призы были соответствующими. За первые места девушки получили медали и грамоты, на которых не были написаны даже фамилии, и сувенирные игрушки – мишки коала и кенгуру. Не было даже цветов!

Своим мнением о прошедшем чемпионате делится тренер вице-чемпионки Мира Евгений Исидорович Колтун: «С самого начала было ясно, что в данной ситуации Юля абсолютно недосягаема. За два раунда, судьи поставили ей лишь одно второе место. Это лучшая её форма с 1997 года. Такой плотности мышц и скульптурности ещё не было. По поводу программы хочу сказать следующее – это не лучшая её программа, она себя в ней не реализовала. На мой взгляд (и на взгляд многих специалистов ИФББ), Юля была первой и в абсолютке. Что касается Натальи Проскуряковой, то могу сказать, что она подготовилась хорошо. Её задача была войти в шестерку, так как она давно не выступала (последнее её выступление было в 1994 году на чемпионате России). Она вернулась в 1997 году после рождения сына. Её форма сейчас – настоящая фантастика. Втайне я, конечно, надеялся, что она попадет в тройку. Полагаю, что это грандиозный успех. Многие специалисты считали её первой, хотя, думаю, что до перелёта, её форма была лучше. Что касается фитнесса, то его уровень очень вырос. Судьи оценивают артистичность и оригинальность программ. Видно, что девушки серьёзно занимаются костюмами, имиджем. О выступлении наших девушек: на уровень подготовленности тела сильно повлиял перелёт и отравление в самолёте. То, что Рита попала в десятку, это очень хорошо. Ситуацию с Ниной я могу сравнить с историей Жанны Бабаниной, когда в 1997 году на Европе она не попала в пятнашку по совсем непонятным причинам. При всех последствиях перелёта, Нина была по телу в шестёрке, а её ноги вообще поразили всех. Очень обидно, что судьи не увидели произвольную программу Нины, которая была неоспоримо одной из лучших. То, что раунды сравнения тела доминируют, заставляет девушек перекачиваться, поэтому я считаю, что отбор необходимо проводить в двух раундах – тела и программы».

Несмотря на малочисленность, наша женская сборная завоевала командное четвёртое место. Первое место – Словакия, второе – Чехия, а третье – Польша.



Наталья ПРОСКУРЯКОВА, Нина АБРАМОВА, Евгений КОЛТУН, Маргарита АВТЮХОВИЧ

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



МОСКВА 99

ПО ВЕРСИИ IFBB

ТРИУМФ ОЛЕГА МОКШАНЦЕВА

Алексей ВЕСЕЛОВ фото Константина ОСЬМАКА

31 октября в эпицентре столичного качковского движения внезапно оказался спальный район Кузьминки. А все потому, что именно здесь, в помещении местного Дворца Искусств должен был состояться ежегодный чемпионат Москвы и Московской области. 80 атлетов заявились для участия в турнире. Много это или мало? Если учесть, что среди этих 80 оказалось аж семь чемпионов страны последних лет, а с учетом судей и того больше (чего стоит хотя бы звездная чета Шелестовых!), то, согласитесь, немало. Причем, поверьте на слово, форма всех без исключения чемпионов соответствовала их статусу.

Утренняя часть соревнований особого интереса публики не вызвала, да это и не удивительно – все-таки юниоры, традиционно стартующие в это время все же, как правило, заметно слабее взрослых атлетов. И тем не менее, посмотреть было на кого. В категории до 80 кг среди юниоров отличился заезжий «варяг» из Питера Евгений Еремицкий. Выиграв накануне юниорскую «абсолютку» на чемпионате Санкт-Петербурга Женя решил воспользоваться редкой возможностью выступить и на «Москве». Почему редкой? Да потому что обычно эти конкурсы проводятся в один день. В итоге же получилось так, что теперь Еремицкому принадлежит уникальное достижение: он является чемпионом Москвы и Санкт-Петербурга одного и того же сезона. Учитывая, что Жене всего 18 лет, думается, он еще не раз заставит заговорить о себе качковскую общественность. Тем более, что его данные – невероятно широкие плечи и тончайшая талия – более чем весомые аргументы. Впрочем, победитель категории свыше 80 кг среди юниоров Денис Сакович также произвел на меня

весьма сильное впечатление. Своими пропорциями, формой мышц и даже профессионально поставленным позированием Денис как две капли воды похож на своего старшего брата, знаменитого Сергея Саковича, под руководством которого он, кстати, и тренируется. Я не нашел у Дениса никаких изъянов в сложении, настолько сбалансированным оно оказалось. «Разве что массы не хватает» – сказал я Сергею, ревностно наблюдающему из судейской линии за выступлением брата. На что Сакович-старший выдал поразивший меня ответ: «Так ведь он тренируется всего год!» Забегая вперед, скажу, что за этот день я еще не раз ловил свою челюсть под столом. Ну так ведь скучна жизнь без сюрпризов, друзья!

Кого я еще отметил из тех, кто выступал в утренней части программы? Воспитанницу президента московской федерации Игоря Завьялова Викторию Блинникову, легко и непринужденно выигравшую «золото» в фитнесс-классе среди юниорок (отличные природные данные и мастерская произвольная программа), а также Ольгу Хостикоеву и Светлану Сапунову, занявших два первых места в номинации бодибилдинг-юниорки. Ну и, конечно, ведущих соревнований – вице-президента ФБФР Сергея Стефановича и популярнейшего атлета и шоу-мэна Владимира Турчинского, который не жалея сил, старался «завести» публику.

Но это было утром. Вечером же собралась такая «заводная» публика, что, мне порой приходилось общаться с соседями с помощью жестов – такой стоял невообразимый шум. Виновниками этого «безобразия» были, ясное дело, спортсмены. Уже в мужской категории до 70 кг публика стала свидетельницей битвы гигантов – на сцене сошлись чемпион Европы Михаил Воробьев (Саратов) и победитель весеннего Кубка России в г. Мурманске Дмитрий Семенов (Москва). На первый взгляд, силы атлетов были примерно равны: у обоих был просто «атомным» корпус. Руки, спина, грудь смотрелись просто выше всяких похвал. Причем, Семенов был даже покрупнее своего соперника. Однако, приглядевшись, судьи обратили внимание на то, что сложение Воробьева в целом более сбалансировано за счет лучше отработанных бедер, которые выглядели покрупнее да и порельефнее, по крайней мере, во всех позах спереди. В итоге победа с перевесом всего в один балл досталась саратовцу.

Однако даже эта полная драматизма борьба показалась ничем по сравнению с тем, что ожидало нас впереди. В категории до 80 кг заявилось ни много ни мало 13 участников, причем, уровень их подготовки заметно превосходил то, что мне довелось увидеть в последние годы в «восьмидесятке» на «России». В бою за титул сильнейшего сошлись чемпионы страны в этой категории Илья Горошко и Олег Шпилиотов, экс-наббовцы Андрей Крутенко и Юрий Абакумов, Михаил Малек и Денис Кормилов – тоже атлеты не из последних, ну и в придачу к ним, чемпион страны в категории до 75 кг Владимир Гречин. Три чемпиона страны в одной категории – такое можно увидеть только на «Москве». Поначалу я в замешательстве не мог даже определить, кто же попадет в шестерку сильнейших, однако затем отметил, что Крутенко не дотягивает в «рельефе» и вычеркнул его из числа претендентов на высокое место. С другой стороны, обозначились фавориты – Шпилиотов и Горошко все же превосходили остальных парней уровнем подготовки. Однако, чтобы выяснить это, судьям пришлось провести неимоверное число сравнений в позах, замучив и атлетов, и себя. После упорной борьбы объявили результаты: Кормилов стал



Михаил ВОРОБЬЕВ

Денис САКОВИЧ, Сергей ДОРОДНОВ, Роман БОЛЬШАКОВ



лишь шестым – его подвела нехватка объемов. Даже идеальное «качество» не позволило Владимиру Гречину подняться выше пятого места – при отличных бедрах сказывались проблемы с «верхом», правда, и его я ставил повыше. Четвертое место Малека – результат вполне приемлемый: Михаил – настоящий эстет с точеной талией и очень ровным сложением, однако я отметил про себя, что его форма была далеко не идеальной, особенно заметно это было по спине и ногам. Абакумова я, признаюсь, недооценил. Мне показалось, что ему откровенно не хватает ширины, а потому я с удивлением наблюдал как его вызывали в сравнениях с теми же Шпилиотовым и Горошко. Однако чуть позже я понял, что был не прав: парень был едва ли не самым «сухим» на сцене, а не слишком крупные объемы с лихвой компенсировал отсутствием «дырок». Третье место. Олег Шпилиотов очень нравится мне как спортсмен и как личность, однако в этот вечер он проиграл. Да, Олег смотрелся эстетичнее «навороченного» Горошко за счет идеальной формы пресса, более тонкой талии, лучшего «развала» бедер, более «пиковых» бицепсов, однако он уступал в объемах, особенно в корпусе. Позы со спины были проиграны в «одну калитку» – такой толстой спины с просто нечеловеческими «столбами» как у Ильи, признаться, давненько не видел. К тому же, Горошко выглядел невероятно твердым, в то время как Шпилиотов казался немного мягковатым. Горошко – чемпион.

Казалось, что категория до 90 кг даст перевести дух – здесь и участников было поменьше, да и уровень их подготовки пониже. Не вышло. Когда Денис Сакович вышел биться с еще одним бывшем представителем НАББА Сергеем Дородновым в зале поднялся невероятный гвалт – Москва болела за Саковича! Денис и впрямь выглядел отлично, но, справедливости ради надо признать, что Дороднов был покрупнее, и кажущийся недостаток рельефа компенсировал тем, что «продавливал» мышцы во всех позах на «отлично». Тем не менее, победу ему принес перевес всего в один судейский голос.

Я ехал на чемпионат Москвы, не ожидая особых неожиданностей. Нет, конечно, порой случаются и сюрпризы, но в одно я верил незыблемо – абсолютным чемпионом должен был стать Юрий Мельников. Ну а кто еще? Ведь даже во времена



Дмитрий СЕМЕНОВ



Максим ЕРМАКОВ

ПОЧЕМУ ЧЕМПИОНЫ ВЫБИРАЮТ ПРОДУКТЫ General Sport Nutrition

?

MEGA BLAST ВЫБОР НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ



Сергей ОГОРОДНИКОВ



Нина АБРАМОВА



1 ТОТАЛЬНЫЙ КОНТОРОЛЬ КАЧЕСТВА ИСХОДНЫХ КОМПОНЕНТОВ

2 НАУЧНО ОБОСНОВАННАЯ РЕЦЕПТУРА

3 ПОЛНЫЙ АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ, ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

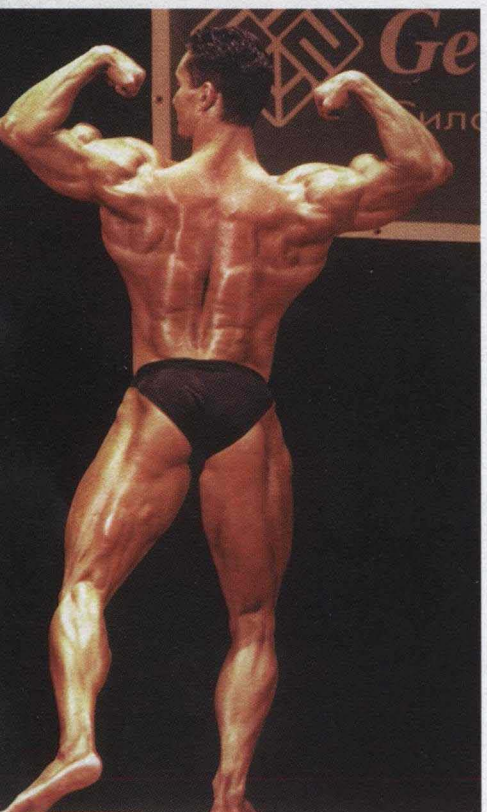
4 ИСЧЕРПЫВАЮЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

5 САМОЕ ЛУЧШЕЕ СООТНОШЕНИЕ ЦЕНЫ И КАЧЕСТВА

6 ГАРАНТИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ



Юрий МЕЛЬНИКОВ, Олег МОКШАНЦЕВ, Дмитрий ГОЛУБОЧКИН



Олег ШПИЛИОТОВ

Сергея Шелестова, Юра не раз побеждал на Москве, выигрывал «Россию». Самый авторитетный московский культурист, Мельников славится профессиональным отношением к делу и выйти соревноваться не в форме попросту себе не позволит. А когда Юра в порядке, он – непобедим, по крайней мере на Москве. Примерно так я размышлял до тех пор, пока категория свыше 90 кг не выстроилась на сцене. И тут я увидел МОКШАНЦЕВА! Если бы на сцену вылез первобытный ящер, я бы удивился меньше. Обычно гладковатый, «недоведенный», Олег на сей раз выставил отличное «качество», сохранив свою громадную «массу»! Что поразительно, когда Мокшанцев выступал в виде «заготовки», казалось, что у него хватает слабых мест, к которым я относил, например, бедра. На этот же раз Олег попросту «убил» Мельникова ногами. Размеры – потрясающие, и при этом множество разделений. По правде сказать, еще до того, как начались сравнения в позах, для меня все было ясно: Мельникову не выиграть. Да, знаменитая Юрина спина была при нем, как, впрочем, и супердельты, и, быть может, за счет этого он выглядел чуть лучше в позах сзади, однако в целом он уступал, уступал в «массе», да и в рельефе тоже. Правда, то, что «качество» мышц Мельникова было не идеальным, можно было объяснить тем, что он планировал «пик» формы на «Россию», однако публика об этом не думала, одобрительным ревом приветствуя нового кумира. Шум стоял страшный, но, когда Мокшанцева объявили чемпионом, он умудрился издать такой вопль, перекрывший по децибеллам крикливых зрителей. Однако, если вы думаете, что самым популярным атлетом турнира был Мокшанцев, то ошибетесь. Вместе с не менее известным тяжеловесом Дмитрием Голубочкиным приехала из Люберец такая солидная группа поддержки, что создавалось впечатление, что Дима, по меньшей мере – «Мистер Олимпия». «Голуба!» – эти нечеловеческие вопли до сих пор я вспоминая до сих пор. Голубочкин стал лишь третьим, но выглядел очень достойно – может быть, не слишком большой для его роста, но очень «качественный». Одолев Мельникова, Мокшанцев получил сильнейший козырь в борьбе за титул абсолютного чемпиона. И хотя мнения судей разделились, и трое все-таки поставили первым Горошко, это не помешало Олегу издать еще один вопль Кинг-Конга, от которого содрогнулась Москва.

Женская тема. Состязания женщин, проходившие параллельно с выступлениями мужчин, не таили в себе особой интриги, но интерес вызвали ничуть не меньший. Взять хотя бы турнир по женскому бодибилдингу. Чего стоит одна Юлия Стефанович. Первая русская чемпионка мира! Еще совсем недавно мы и мечтать о таком не могли. Несмотря на то, что «пик» Юлиной формы пришедшийся на «мир» остался позади, ее превосходство над соперницами ни у кого не вызывало сомнений. Хорошие объемы, отличные пропорции, идеальное позирование – конечно, Стефанович не могла не победить! Что же касается фитнесса, то в классе до 160 см разгорелась нешуточная борьба за «золото» между чемпионкой страны Ольгой Касай и Валерией Юдиной. На мой взгляд, Юдина смотрелась поинтереснее в раундах «тело» – уж больно истощенной выглядела Оля. Однако за счет более сильной программы Касай удалось победить. В классе выше 160 см первенствовала Наталья Шамина – это новое имя в московском фитнессе. В отличие от своих соперниц, самыми известными из которых были Марина Факторович и Светлана Пугачева, ей удалось ровно пройти все раунды и победить. Абсолютной же чемпионкой стала более именитая Ольга Касай.

MILK & EGG

ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ С САМЫМ ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА



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



№1

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

Продукт сертифицирован.

General Sport Nutrition

Сделано в С.Ш.А.

ПО ПРОЗВИЩУ «МАТРЕШКА»

СВЕТЛАНА ПУГАЧЕВА

«Многие девушки мечтают о красивой фигуре, но лишь немногим хватает силы воли, чтобы добиться в этом успеха. Я смогла это сделать...»



AT&PC: Скажи мне, зачем ты такая красивая, да пригожая решила податься в фитнесс?

Светлана Пугачева: Можно сказать, что я стала такой красивой и пригожей только благодаря занятиям.

AT&PC: То есть раньше ты была «не такая»?

С.П.: В принципе, да (смеется).

AT&PC: А когда ты серьезно стала заниматься?

С.П.: В 1992 году, слышал, наверное, было такое шоу – «Сталлоне Рокетс» – реслинг – девочки на ринге боролись... Так вот, там была и я. Мы занимались в тренажерном зале «Мисс» и как раз в тот момент я увлеклась бодибилдингом...

AT&PC: Какой у тебя псевдоним был?

С.П.: «Дочь Фредди Крюгера» (дружный смех), но этот псевдоним был по русской версии, а по американской версии я была «Матрешка». То есть у меня было как бы два образа. А первые мои соревнования по бодибилдингу были в 1993 году – тогда я стала третьей «на Москве».

AT&PC: То есть сначала ты пошла в бодибилдинг, а не в фитнесс?

С.П.: В то время, фитнесса, как такового, в Москве еще не было. По-моему, он появился где-то в конце 1995 года. А сначала был только бодибилдинг. Представляешь, я выступала в одной категории с Юлей Стефанович. Каково мне было? Юля настоящая спортсменка и замечательный человек, я ее очень уважаю.

AT&PC: А что тебя дальше сподвигло заниматься?

С.П.: Желание совершенствоваться дальше, так как я всегда была недовольна своей фигурой.

AT&PC: Получается, что фитнесс тебе был более интересен, чем бодибилдинг?

С.П.: В принципе, нет. Просто я себя больше вижу в фитнессе, так как в бодибилдинге не смогу так хорошо подготовиться и набрать нужный объем мышц. Ведь я совсем не химичу и не принимаю никаких запрещенных препаратов, и не собираюсь этого делать. А потом, в фитнессе нужно подходить более творчески к программе, к костюму и т.д.

AT&PC: А у тебя уже были какие-нибудь акробатические навыки?

С.П.: Нет. То есть я умела делать какие-то элементарные вещи, типа переворота боком. Но акробатикой и гимнастикой целенаправленно никогда не занималась. Хотя я мечтала об этом, но в детстве меня в гимнастику не взяли, потому что для своего возраста я была очень высокой. Поэтому учиться пришлось уже сейчас. А это довольно сложно, так как в моем возрасте многие элементы делать просто страшно и даже травмоопасно. В освоении акробатики мне всегда помогает Марина Факторович – она же гимнастка.

AT&PC: А до «Сталлоне Рокетс» ты занималась чем-нибудь?

С.П.: Да, я 7 лет занималась легкой атлетикой, стала кандидатом в мастера спорта. Еще серьезно увлекалась бадминтоном.

AT&PC: А почему ты ушла из спорта?

С.П.: Сложились обстоятельства – получила травму голеностопа, а потом мой тренер ушел в бизнес... Ну и просто решила, что пора завязывать. Хотя сейчас, когда показывают соревнования по легкой атлетике я очень переживаю...

ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК

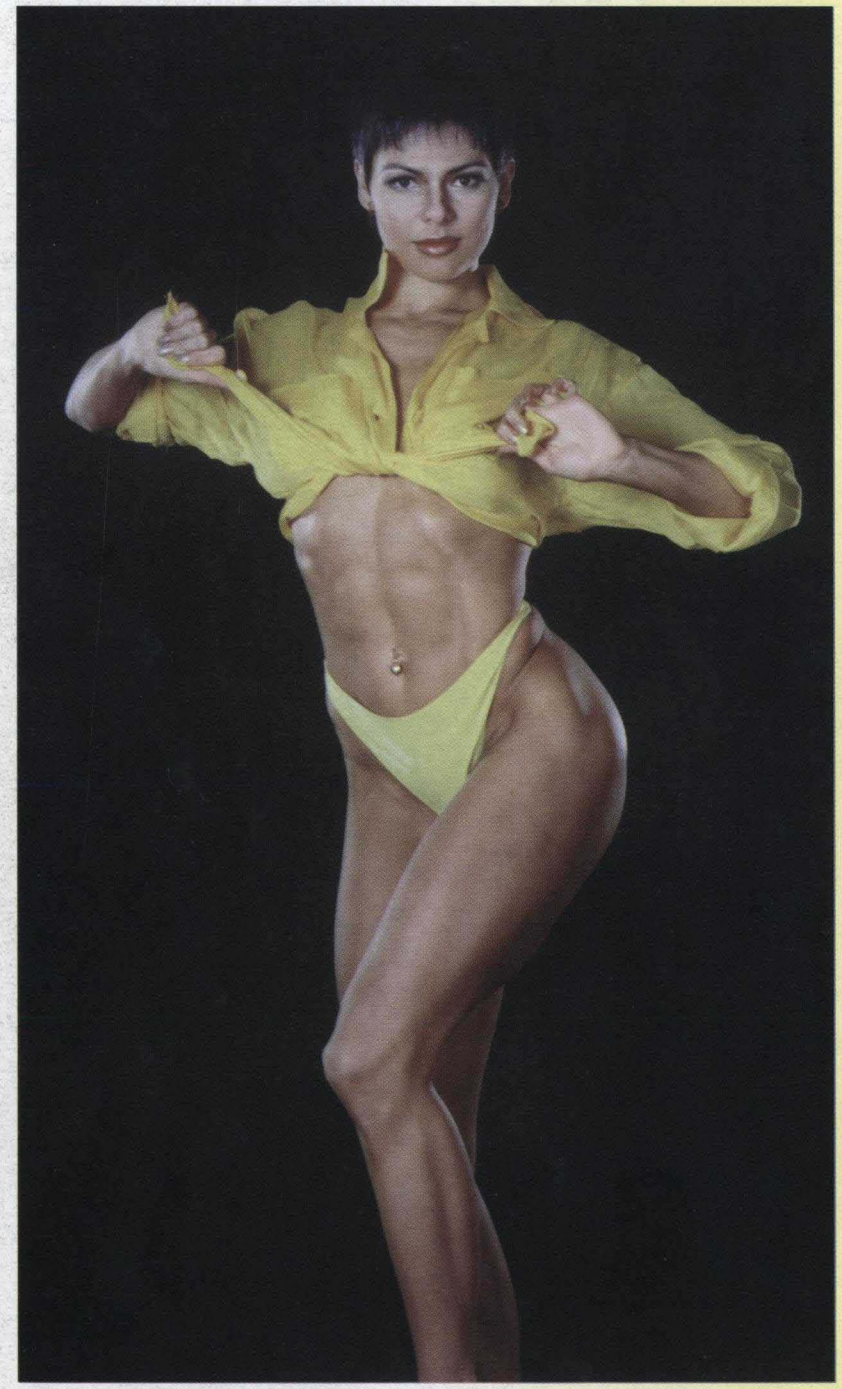
ПРИЧЕСКА И МАКИЯЖ
ОЛЬГИ ХАЛУТОРНЫХ

Можно сказать, что я стала такой красивой и пригожей только благодаря занятиям.



ФОТО
КОНСТАНТИНА
ОСЬМАКА

ОЛЕГ
ПЕРУНОВ



AT&PC: И по прошествии некоторого времени ты решили заняться фитнессом...

С.П.: Все дело в том, что я с самого детства занималась спортом – фигурным катанием, горными лыжами, греблей, баскетболом. То есть я всю свою жизнь чем-нибудь занималась – мне все виды спорта нравились. Единственное, о чем я мечтала – о плавании и гимнастике. Но не сложилось... В гимнастику, как я уже говорила, меня не взяли из-за высокого роста, а в плавание – врач не пустил... Хотя спортом я все равно занималась, да и мама у меня была очень спортивная – всюду меня таскала – и в бассейн, и в горы... И без этой жизни я уже не могла. Тем более, когда я ушла из легкой атлетики, то поняла, что я не могу без движения находиться долгое время – сама ходила в бассейн, устраивала себе тренировки в легкоатлетическом манеже. А потом попала в «Сталлоне Рокетс». К тому времени я набрала приличный вес, поправилась очень, а однокурсница рассказала мне, как тренируются девчонки в «Сталлоне Рокетс» – аэробика, борьба, карате, плавание, даже их учили ходить по подиуму, то есть у них был – полный набор, как раз то, что мне нужно. Ведь я делала все тоже самое, но приходилось прилично мотаться по Москве... А у них все тренировки были в одном спорткомплексе. Но меня не хотели брать, потому что я была очень толстая. Тогда мне поставили условие – похудеть на 10 кг за две недели...

AT&PC: И ты похудела?

С.П.: И я похудела! За четыре дня на 6 кг (смеется)!

AT&PC: Это же каким способом?

С.П.: Просто ничего не ела. И тренировалась по 6 часов в день.

AT&PC: И что ты можешь сказать о своем участии в «Сталлоне Рокетс», понравилось ли тебе выступать в этом шоу?

С.П.: Мне очень нравилось, весело было... А потом мы очень много тренировались и разнообразно, а это то, что мне нужно было.

AT&PC: А как отреагировала твоя мама, когда узнала, что ты попала в это шоу, да еще под столь устрашающим названием?

С.П.: Она никогда не была против моих дел. Самое главное – по подъездам не шаталась, наркотики не употребляла, а занималась делом полезным для здоровья.

AT&PC: А вот сейчас, когда ты стала уже достаточно опытной фитнессисткой...

С.П.: Она видит, что я так много занимаюсь и все время говорит мне: «Может хватит, ну посмотри на себя, какая ты измученная, ну зачем тебе это надо...» А я ей в ответ: «Ну что ты, не понимаешь что ли, я не успокоюсь, пока не добьюсь того, чего мне надо».

AT&PC: А чего тебе надо?

С.П.: Так и знала, что ты спросишь (смеется). Я не знаю, чего мне надо, может внутри себя я и знаю, но сейчас сформулировать не могу. Хочу добиться какой-то внешней и внутренней гармонии и гормонии с миром, что ли. Я же не только занимаюсь спортом, но много читаю, учу иностранные языки. Предела совершенству нет. Фитнесс – это не самоцель, это лишь средство с помощью которого можно достичь идеала. Если не было бы фитнесса, а был бы один бодибилдинг – значит так и было бы. И не важно, каким словом это названо. Но я еще не достигла того идеала, который вижу, может быть и никогда его не достигну... Но и это хорошо – будет, чем всю оставшуюся жизнь заниматься (смеется).

AT&PC: На твой взгляд, фитнесс имеет какие-нибудь преимущества перед, скажем, аэробикой или шейпингом?



Я вижу себя в фитнессе, так как в бодибилдинге не смогу так хорошо подготовиться и набрать нужный объем мышц. Ведь я совсем «не химичу» и не принимаю никаких запрещенных препаратов, и не собираюсь этого делать.



С.П.: Понимаешь, каждая женщина может выбирать то, что хочет. Может быть она больше удовольствия получает от плавания, а если ходит в тренажерный зал и получает от этого кайф – то это здорово! Главное, чтобы она занималась собой и «не распускала» себя. Ведь панацеи, как таковой, нет – только качалка или только шейпинг не помогут по отдельности убрать жир и подтянуть фигуру. Важна гармония, только все в комплексе может сделать вашу фигуру привлекательной. И конечно, помимо нагрузок, очень важна диета.

AT&PC: А много сейчас занимается женщин в клубе «Panatta sport», где ты сейчас работаешь?

С.П.: Да, примерно, 50 на 50, и мужчин, и женщин.

AT&PC: А мужчины просят у тебя помощи или совета?

С.П.: Бывает, здоровые мужики подходят, спрашивают, как надо это сделать, как то. Я даже сначала думала, что некоторые из них издеваются что ли (смеется), а потом смотрю, нет серьезно все. Делают как я сказала, даже приятно... (смеется)

AT&PC: Я хочу задать тебе несколько каверзный вопрос. Как тебе «понравился» последний чемпионат Москвы?

С.П.: Честно говоря, когда сказали, что я четвертая, то очень расстроилась. Я, конечно, не заплакала, но мне было очень обидно. Считаю, что четвертое место присудили несправедливо, по крайней мере, место в тройке я завоевала. Но ничего уже не сделаешь. Отрицательный результат, тоже результат. В первый момент я расстроилась, но потом посмотрела кассету, подумала, что ничего страшного, будем работать дальше.

AT&PC: На весеннем чемпионате Москвы ты собираешься взять реванш?

С.П.: Нет, скорее всего я пропущу эти соревнования. Да и этой осенью я не собиралась выступать, но как-то затянула меня эта трясина (смеется) и пришлось выступать. Поэтому весной я решила сделать перерыв, правда, когда пропускаешь какие-нибудь соревнования, а вокруг тебя все готовятся – очень тяжело с собой бороться, хочется самой выступать. И может быть, весной так и получится, хотя я столько дел запланировала, отвлеченных от спорта, и думаю их воплотить в жизнь. Ведь помимо спорта есть еще и семья, ребенок, муж, которым все равно – занимаюсь я чем-то или нет, главное чтобы мама была дома...

AT&PC: А как твой сын относится к твоим занятиям?

С.П.: Хотя ему всего пять лет, я его часто беру с собой на тренировки. Если у меня чего-нибудь заболит – жалеет меня или другой пример, когда я отрабатываю композицию, он всегда мне говорит: «Сейчас хорошо сделала или сейчас похуже сделала»... Критикует.

AT&PC: Его спортивное будущее, кем ты видишь своего сына?

С.П.: Сейчас он ходит в секцию прыжков в воду, правда они пока еще не прыгают, а только учиться плавать, на батуте прыгают. Как я считаю, это то, что нужно ребенку в его возрасте.

AT&PC: А твой муж как?

С.П.: Раньше сам серьезно занимался бодибилдингом, выступал на Москве. А сейчас тренируется в поддерживающем режиме, так сказать. Честно говоря, он не очень хорошо относится к тому, что я занимаюсь соревновательным фитнессом. Просто хочет, чтобы больше я была дома...

AT&PC: А твои костюмы, образы, музыку, кто придумывает?

С.П.: Мы все придумываем вместе с нашим хореографом Натальей. Сначала ищем музыку, потом возникает образ, потом делаем костюм. Наталья – очень хороший хореограф, без нее не было бы такой серьезной подготовки. Если раньше, например, где-то за неделю программу составили – выступили. То сейчас начинаем шлифовать программу за два месяца до соревнований, а то и больше.

AT&PC: Как у тебя складываются отношения с другими девочками по команде?

С.П.: С самого начала, это был 1992 год, у нас сложились самые теплые и дружеские отношения, хотя из тех девочек, кто начинал выступать в команде клуба «Мисс», остались только я, Наташа Кулешова и Лена Митина... Остальные постепенно уходили – у кого семья, какие-то другие дела, но нить взаимоотношений все равно остается. Например, Юля Черкасова, после замужества Козакова, хоть и выступает теперь за «Марк Аврелий», но все равно приезжает, навещает нас... Помогаем друг дружке готовиться к выступлениям и на соревнованиях всегда болеем друг за друга. У нас сейчас большая команда.

AT&PC: Что тебя еще интересует по жизни, кроме фитнесса?

С.П.: Мне очень нравятся иностранные языки. Английский и немецкий... Конечно, хочется довести их до совершенства, но я бы с удовольствием выучила еще целую кучу языков – испанский, французский, японский... Было бы время, все бы выучила. Читаю разные философские книги, естественно, спортивные журналы, пытаюсь найти что-то новенькое для себя, чтобы применить потом на практике. А так, меня интересует в жизни все.

AT&PC: Твое пожелание юным девочкам, которые хотят заняться фитнессом?

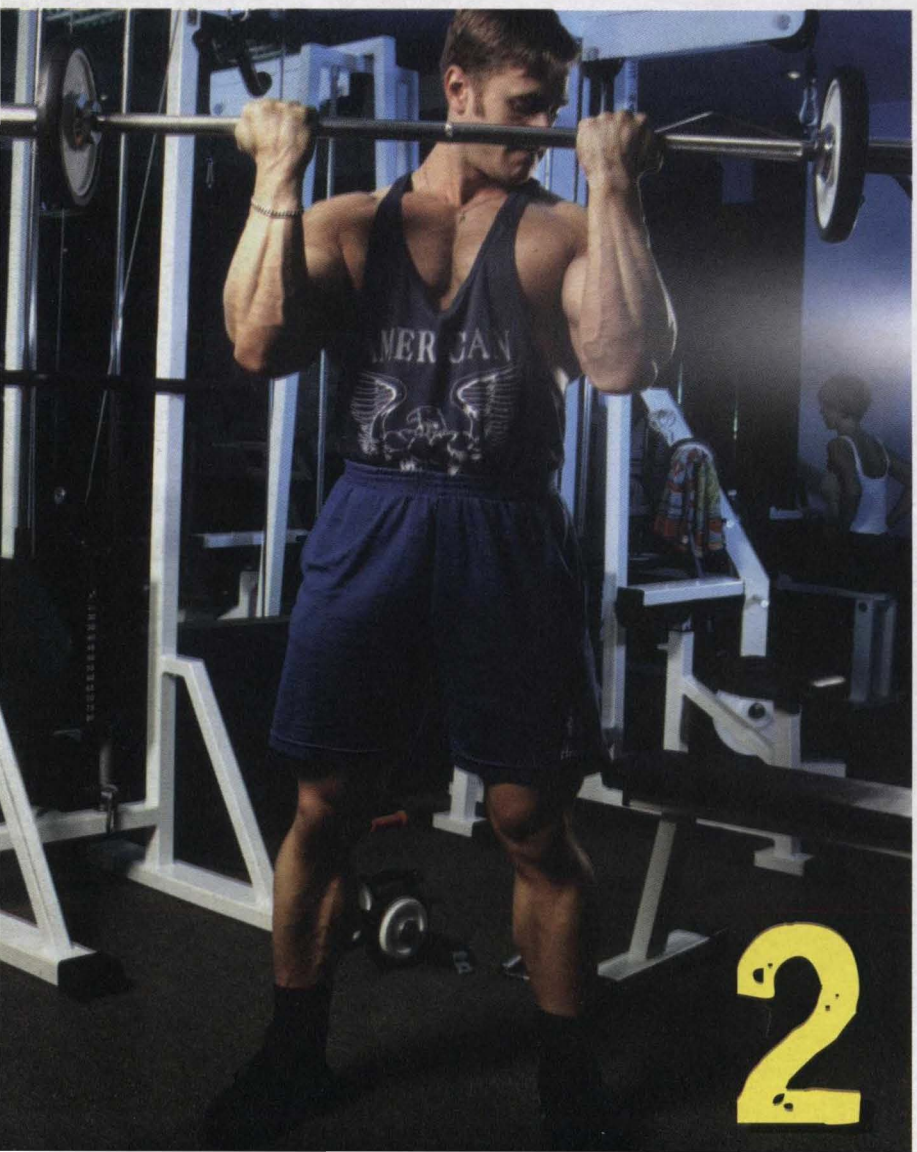
С.П.: Верить в себя и свои силы. И больше ничего.



Тогда мне поставили условие — похудеть на 10 кг за две недели...
И я похудела! За четыре дня на 6 кг. Просто ничего не ела. И тренировалась.

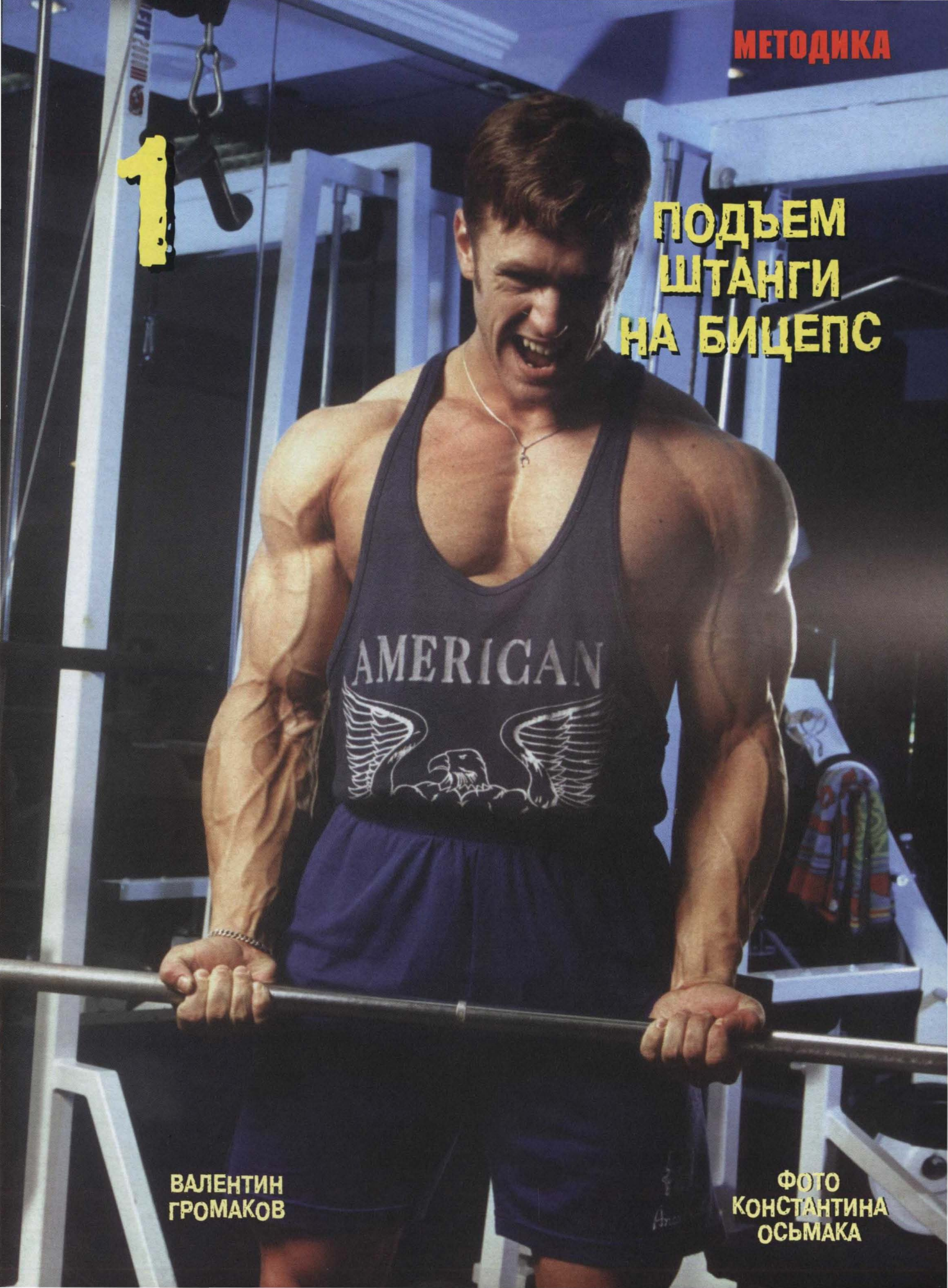
АЛЕКСАНДР ЗИНОВЬЕВ

БИЦЕПСЫ? !БОМБИТЬ!



Все люди, которые увлекаются бодибилдингом стараются иметь гармоничное сложение. Однако тренировке рук уделяется повышенное внимание, и это естественно, ведь представление об атлетически развитом человеке связано с накачанными руками. Однако форма и содержание, как говорится, разные вещи. Кто-то имеет огромные, но «неоформленные» руки, а кто-то наоборот. Герой же этой статьи может продемонстрировать и приличный объем, и качественную проработку мышц, недаром Александр Зиновьев завоевывал титулы чемпиона Москвы и России, судей, как говорится, не обманешь. Так что читайте и дерзайте...

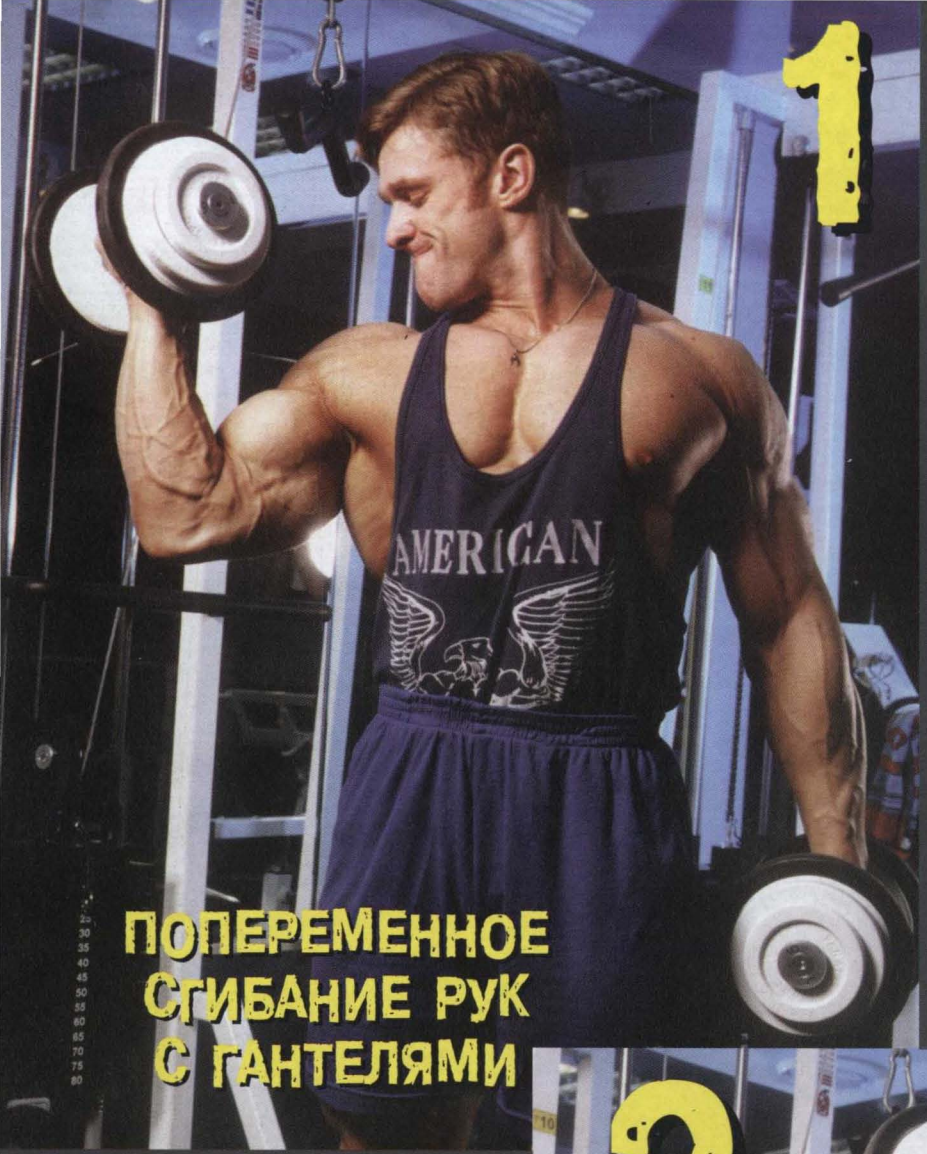
Съемка производилась в клубе «ПАНАТТА СПОРТ»



1 ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС

ВАЛЕНТИН ГРОМАКОВ

ФОТО КОНСТАНТИНА ОСЬМАКА



1

ПОПЕРЕМЕННОЕ СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

AT&PC: Сначала немного истории. Как ты пришел в бодибилдинг?

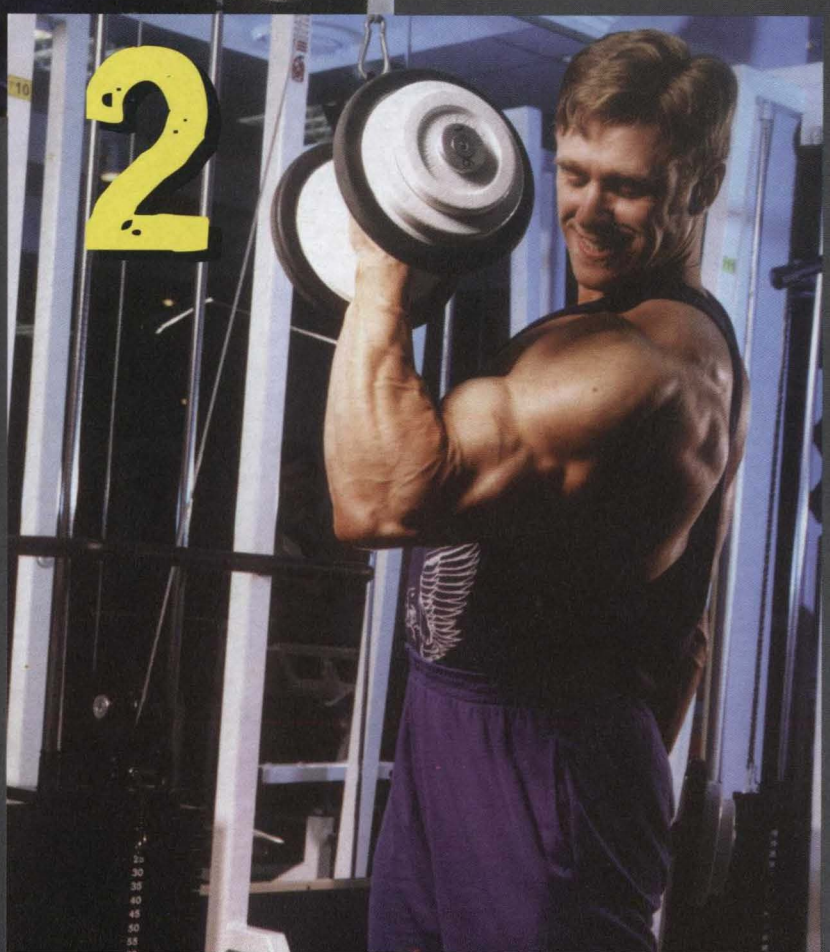
Александр Зиновьев: Совершенно случайно. Я сначала начал выступать, а потом начал тренироваться (смеется).

AT&PC: Это как?

А.З.: Я занимался рукопашным боем и просто немного подкачивался, для того чтобы удары были немного посильнее. Как-то к нам приехал Миша Филькин, он тогда выиграл чемпионат России среди юношей, в общем, решили провести турнир по бодибилдингу. А кроме Миши, у нас культуристов больше не было. Стали по клубах искать желающих и предлагать выступить... Всего нашли шесть человек, в том числе и меня, так как я был всегда «сбитый» такой, коренастый. И тренер мне говорит: «Давай выходи, не дрейфь», а я ему в ответ: «Я даже не знаю, что это такое», «Да ерунда, покажешь пару поз — вот и все» — сказал мне тренер. Что смешно, ног у меня тогда не было вообще, если я их и качал, то редко. А тренер еще сказал, что выступать мы будем в штанах, просто походим под музыку — и все. На самом деле все оказалось не так — надо было выходить в плавках и показывать произволку... Ладно, собрались мы и начали мазаться «гримом» — смесь сурика, масляной краски и оливкового масла и когда я вышел на сцену, то понял — вот это мое — прожектора, выкрики из зала, все это словно заворожило меня... И я сразу побежал узнавать, когда будут следующие соревнования.

И начал специально для них качаться и как результат, на первых соревнованиях мой вес был 67 кг, а на вторых — 75.

AT&PC: Это сколько тебе было лет?



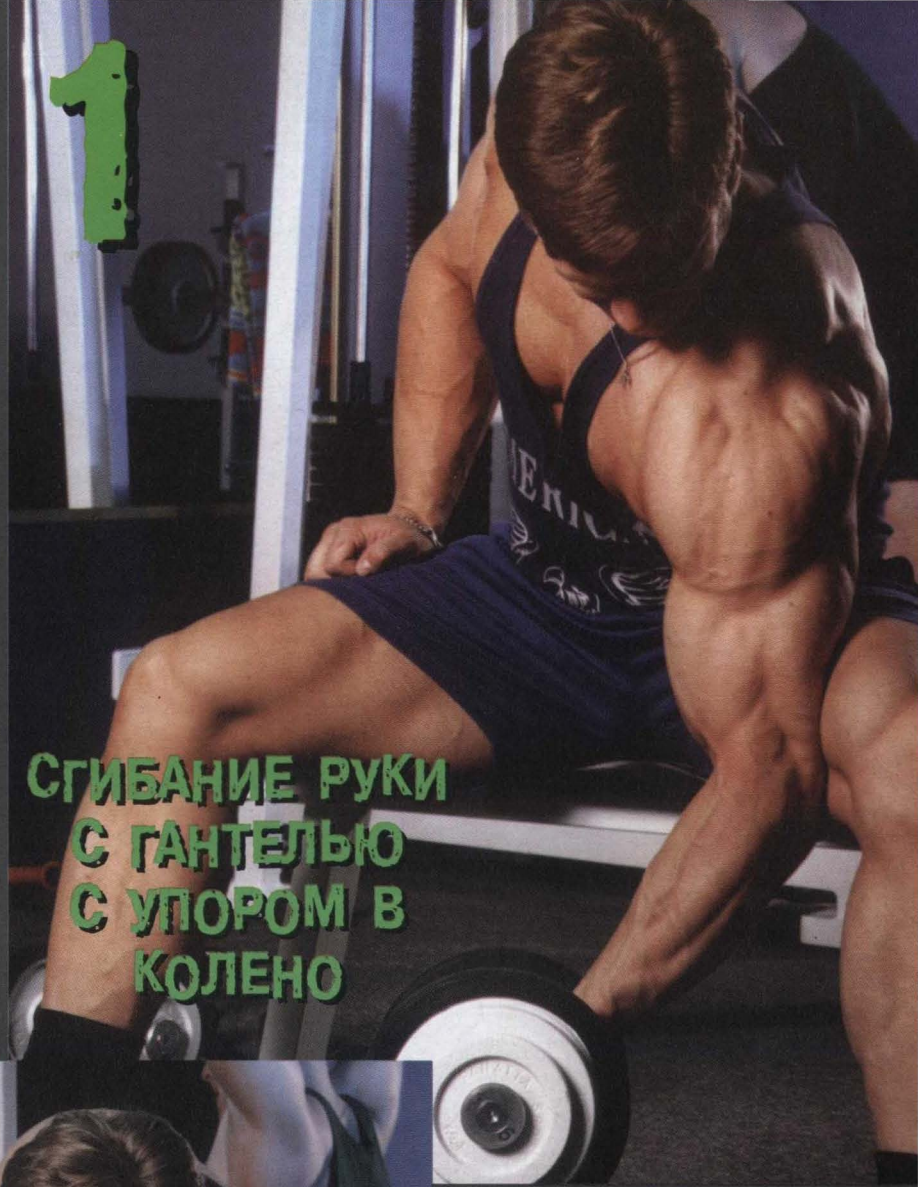
2

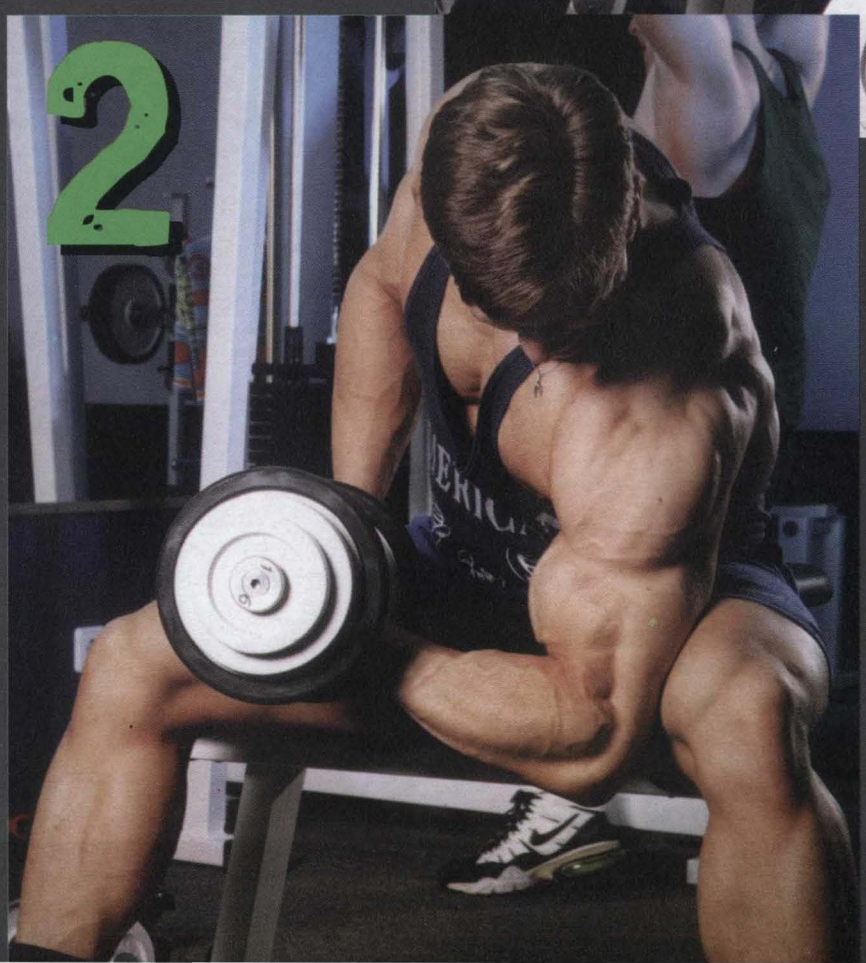
А.З.: Около 17 лет.

АТ&РС: И эти турниры послужили неким трамплином...

А.З.: Да, в отличие от своих первых соревнований, где у меня была «никакая» программа, я стал очень тщательно отрабатывать произволки. И второй турнир я уже выиграл, после чего начался эмоциональный подъем, и в 1993 году на чемпионате области я стал вторым. Что достаточно неплохо... Я уже стал подумывать о том, чтобы выступать «на Большой Земле» (смеется), а Миша Филькин мне сказал, что еще рановато, вроде, я еще слабоват. И все — всю зиму я упорно качался. В итоге, я уже весил 85 кг и в своей категории занял третье место. Случайно познакомился с Мишей Головневым, который и перетащил меня в Москву. В 1993 году я стал третьим на Москве, но в категории до 80 кг.

АТ&РС: Давай перейдем непосредственно к твоим тренировкам. Руки были твоей приоритетной частью?





А.З.: Нет. Когда я начал тренироваться, то основной упор делал на развитие грудных мышц...

АТ&РС: Почему?

А.З.: Просто все качали грудь и я тоже... Потом так сложилось, что в моем подвале я был законодателем мод. То есть, я качаю грудь — все качают грудь, мы приходили за полтора часа до открытия клуба и занимали очередь на жим лежа. Потом я понял, что грудь уже достаточно развита и решил качать ноги. Все тоже стали качать ноги. У меня они выросли очень быстро, я даже сам не ожидал такого. До сих пор ничего поделать с ними не могу — растут и растут, сволочи (дружный смех).



Единственное, всегда были проблемы с сушкой, только последние два года мне удается их в нормальную форму, а до этого никогда не получалось — верх обтягивался, а ноги — нет. Вот руки росли всегда сами, особого внимания я им не уделял. А спины — не было, спины вообще никогда не было, то есть я ее долбил, наверное, года четыре, пока чего-то там не появилось. Но потом я обратил внимание на то, что я прогрессировал во всем, кроме рук, то есть они как были три года назад 47 см, так и оставались до сих пор. Они, конечно, стали жестче, красивей, форма улучшилась, но... И я сделал просто — снизил нагрузку на все остальные группы мышц и за счет этого руки начали расти.

AT&PC: Ходил ли ты на максимум?

А.З.: Давно уже не делал, последнее, что помню — то жим 165, приседания 215 на 10 раз, становая — где-то 220.

AT&PC: Хорошо, а теперь немного поподробнее о тренировке рук.

А.З.: Пробовал я их качать с максимальными весами, но кроме травм не получалось ничего — сразу летели связки, суставы. Поэтому руки качаю средними и маленькими весами, но сколько я поднимаю — даже не знаю. Ставлю вес, который могу поднять. Обычно он колеблется от 40 до 70 кг. Количество повторений обычно варьируется от 10 до 15, количество подходов — до 4, перед соревнованиями делаю 3. А что касается упражнений, то я всю жизнь использовал штангу и гантели, упражнения на блоке, в основном, использую перед соревнованиями.

AT&PC: Сколько времени занимает отдых между подходами?

А.З.: Я никогда специально не замерял время, это может быть и минута, и три минуты.

AT&PC: Что ты можешь сказать о своем питании?

А.З.: Как у всех — обязательно рис и курица, а потом «добиваю» чем угодно — могу есть сосиски, картошку, мясо — жареное, вареное, тушеное. Все, что угодно.

AT&PC: А ты не боишься заплыть?

А.З.: Все дело в том, что я очень тяжело заплываю, единственное место, какое «страдает» — это ноги, но они заплывают в любом случае, хоть я на рисе сижу, хоть на макаронах.

AT&PC: Сколько приемов пищи получается?

А.З.: От 4 до 6. Конечно, рацион во многом зависит от моей занятости в течении дня.

AT&PC: Используешь ли ты какие-нибудь пищевые добавки?

А.З.: Использую, в основном, только перед соревнованиями — аминокислоты, витамины и минеральные вещества.

AT&PC: А протеины?

А.З.: Года два уже не употребляю.

AT&PC: У кого из профессиональных спортсменов тебе нравятся бицепсы?

А.З.: Мне всегда нравился Шон Рей, во всех отношениях. Если не учитывать его узкий ко-

стяк, то он лучший.

AT&PC: Что ты хочешь пожелать ребятам, мечтающим иметь огромные бицепсы?

А.З.: Самое главное — не перетренировывать их. Если перетренируешь, то застой на пару лет обеспечен. Если вы очень тяжело качаете ноги или спину, а руки перестают расти, то надо просто снизить нагрузку на ноги. Может быть кому-то надо увеличить нагрузку, но по себе я знаю, что мне просто надо ее сбросить.

AT&PC: Какое-нибудь любимое упражнение на руки есть?

А.З.: Нет. У меня сейчас вообще нет любимых или нелюбимых упражнений.

AT&PC: Напоследок, такой вопрос: как тебе кажется, твои руки достигли определенной гармонии с остальными частями тела?

А.З.: Я думаю, в этом сезоне они в порядке (смеется).

Сплит в межсезонье:

ПОНЕДЕЛЬНИК

Дельты (жим штанги, жим гантелей, махи гантелей в стороны и в наклоне)
Голень (стоя подъемы на носки в Смите и на тренажере сидя, иногда «осел»).

ВТОРНИК

Пресс (сгибания на скамье, подъем ног в висе);
Спина (подтягивания к груди или за голову, тяга штанги в наклоне (разный хват), тяга гантелей в наклоне, тяга на тренажере сидя, гиперэкстензии).

СРЕДА

Грудь (жим штанги лежа, махи гантелей в наклоне, разводка гантелей в наклоне, либо на горизонтальной скамье);
Голень (стоя подъемы на носки в Смите и на тренажере сидя, иногда «осел»).

ЧЕТВЕРГ

День отдыха

ПЯТНИЦА

Ноги (приседания со штангой или приседания в Смитте, разгибания, жим ногами, сгибания лежа, «мертвая» тяга с гантелями).

СУББОТА

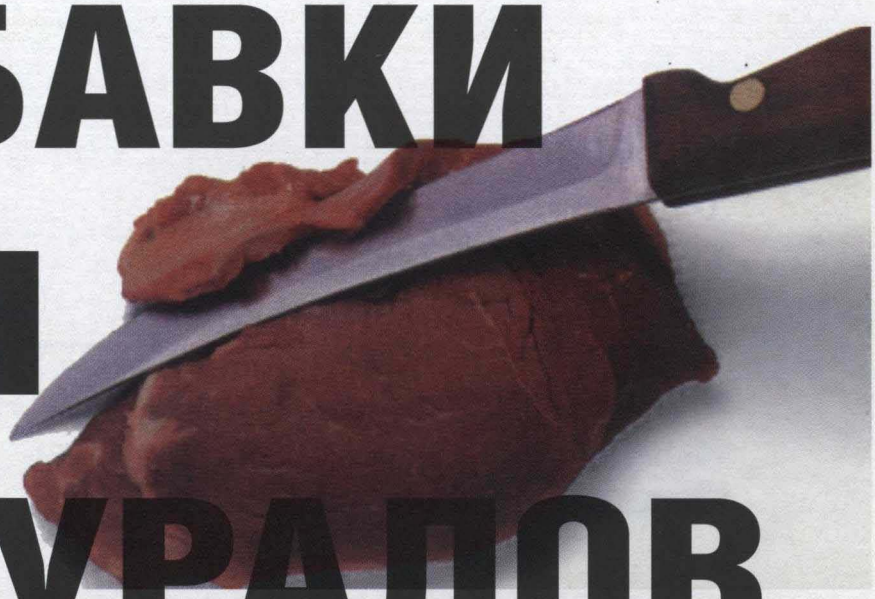
Трицепс (разгибания на блоке, французский жим, разгибания из-за головы на тренажере или разгибание руки в наклоне);
Пресс (сгибания на скамье, подъем ног в висе).

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Бицепс (сгибание рук со штангой, попеременное сгибание рук с гантелью, сгибание на блоке);
Трапеция (шраги с гантелями или штангой);
Голень (стоя подъемы на носки в Смите и на тренажере сидя, иногда «осел») иногда бицепс бедра



ДОБАВКИ ДЛЯ НАТУРАЛОВ



Аспирант МГАФКа Мария СКЛЕЗНЕВА

А задумывались ли вы над тем, чего не хватает вашим мышцам для роста. Если вы убежденный противник применения анаболических стероидов, то эта статья для вас. В ней вы найдете конкретные рекомендации по применению наиболее известных препаратов. А начнем мы с витаминов.

Многие витамины являются составными частями ферментов и коферментов и необходимы для их синтеза. Дефицит поступления витаминов приводит к снижению эффективности тренировок и может способствовать возникновению перетренированности.

Интенсивные физические нагрузки являются фактором, увеличивающим потребность организма в витаминах. По сравнению с лицами, не занимающимися спортом, у спортсменов заметно повышена потребность в витаминах, используемых для синтеза ферментов энергетического обмена (никотиновая кислота (витамин РР), тиамин, рибофлавин). Велика потребность и в витамине С, принимающем непосредственное участие биологического окисления и синтезе гормонов. Важным фактором является достаточное поступление других водорастворимых витаминов, особенно участвующих в белковом обмене, регуляции функции кроветворения (В12 (цианокобаламин), фолиевая кислота, В6 (пиридоксин).

Некоторые витамины и витаминоподобные вещества имеют особо важное значение для многих видов спорта. Так, токоферолы (витамин Е) участвуют в синтезе креатина, являются природным антиоксидантом. Также они играют большую роль в сохранении нормальной функции клеточных мембран. Потребление витамина Е необходимо всем категориям спортсменов, но особенно оно важно для представителей скоростно-силовых видов спорта, для сохранения работоспособности на длинных дистанциях (лыжники, марафонцы и т.д.) Для гимнастов, акробатов особенно важно поступление пиридоксина, так как его дефицит приводит к нарушению функции вестибулярного анализатора и пространственной ориентировки. Витамин А оказывает влияние на зрение (зрительную функцию), поэтому его содержанию в рационе уделяют особое внимание при подготовки стрелков, биатлонистов, авто- и мотогонщиков. Ряд витаминов (В12, В6, фолиевая кислота) относят к биологически активным веществам с анаболическим действием, к тому же они оказывают положительное действие на белковый обмен.

Часть потребности организма в витаминах может удовлетворяться за счет «внутренних ресурсов». Витамин Д синтезируется в коже при облучении ультрафиолетовой частью спектра, некоторое количество витамина РР синтезируется из триптофана, но только при достаточно высоком его содержании в пищевом рационе (животные белки). Потребность в некоторые важных витаминах (В12, пантотеновой кислоты, В6 и др.) частично удовлетворяется за счет использования витаминов, которые синтезируются микрофлорой кишечника. Повышенный прием сахаров угнетает их жизнедеятельность. Потребление овощей и фруктов, молока и молочнокислых продуктов способствует процессу их биосинтеза.

Некоторые фармакологические средства используются для ускорения восстановления. Это вещества, участвующие в естественных обменных процессах организма, способствующие экономизации обмена веществ и быстрейшей ликвидации так называемых узких мест метаболизма (например, утилизации и быстрейшему выведению некоторых образовавшихся в процессе работы продуктов обмена); восстановлению равновесия нервных процессов, лучшему использованию кислорода тканями, быстрейшему снятию чувства усталости.

Эти средства можно разделить на следующие группы (хотя деление на группы весьма условно):

1 группа: препараты пластического действия, усиливающие синтез белка и восстанавливающие структурные основы клетки, улучшающие течение биохимических процессов. Препараты этой группы имеют особое значение для предупреждения физического перенапряжения.

ПРЕПАРАТЫ УСИЛИВАЮЩИЕ СИНТЕЗ БЕЛКА

ПРЕПАРАТ	ДЕЙСТВИЕ	ДОЗИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ
Калия оротат	Анаболическое. Улучшает функцию печени. Используется при больших физических нагрузках.	0.5 г 2-3 раза в день, курс 20-40 дней. Принимать за час до еды или через четыре часа после еды. При длительном применении отмечают аллергические реакции.

Витаминоподобные вещества (холин, карнитин, полиненасыщенные жирные кислоты) — включают в себя низкомолекулярные соединения, обладающие рядом свойств, присущих истинным витаминам и активно участвующих в обмене веществ.

Карнитина хлорид	Биогенное вещество, участвующее в биохимической динамике мышечной ткани; улучшает аппетит, ускоряет рост и увеличивает массу тела, нормализует основной обмен.	1-2 ч.л. 2-3 раза в день за 30 минут до еды, разбавляя препарат водой или чаем.
Рибоксин (инозие-ф)	Витаминоподобное вещество. Принимает непосредственное участие в обмене глюкозы, активизирует энзимы пировиноградной кислоты, что обеспечивает нормальный процесс дыхания. Усиливает эффект действия оротата калия, особенно при тренировке на выносливость.	1 табл. 4-6 раз в день, в зависимости от веса спортсмена. Курс 10-20 дней. В первый день принимают 0.6 г в сутки, затем постепенно увеличивают до 2 г.

Большое значение в питании спортсменов играют жироподобные вещества — фосфатиды. Одним из представителей фосфатидов является лецитин. Он увеличивает возбудимость коры головного мозга, улучшает окислительные процессы в организме, оказывает благоприятное влияние при нервном переутомлении и обладает липотропным свойством, предупреждая отложение жиров в организме, в первую очередь в печени. Обогащение липотропными веществами накануне длительных соревнований уменьшает степень жировой инфильтрации печени и тем самым создает благоприятные условия для ускоренного восстановления запасов углеводов.

Холин	Улучшает окислительные процессы в организме, оказывает благоприятное влияние при нервном переутомлении и обладает липотропным свойством	Внутрь 20%-й раствор по 1 ч.л. (5 мл) 3-5 раз в день в течение 2-3 недель.

2 группа: препараты энергетического действия, способствующие быстрейшему восполнению затраченной при больших физических нагрузках энергии, восстановлению нормального метаболизма клетки, активации деятельности ферментных систем, повышению устойчивости организма к гипоксии. Это, в первую очередь, некоторые кристаллические аминокислоты, обладающие заметным анаболическим действием. Они используются как изолированно, так и виде смесей.

ПРЕПАРАТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ

ПРЕПАРАТ	ДЕЙСТВИЕ	ДОЗИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ
Глютаминовая кислота	Стимулирует окислительные процессы, участвует в реакциях обмена (переаминирования), повышает устойчивость организма к гипоксии, улучшает работу сердца, оказывает благоприятное воздействие на восстановительные процессы при физических нагрузках. В соединении с аммиаком образует глютамин, используемый для синтетических процессов, снижает накопление в крови лактата, ликвидирует посленагрузочный ацидоз и повышает выносливость.	Однократно после тренировки от 1 до 20-40 г (в зависимости от веса). Сразу всю пачку есть не надо (побочное действие препарата — жидкий стул, возбуждение ЦНС). Курс может быть длительный — до года и более.
Аспарагиновая кислота	«Аспаркам» (калия аспаргинат + магния аспаргинат). Устраняет электролитический дисбаланс в организме, способствует проникновению ионов калия и магния во внутриклеточное пространство, обладает антиаритмическим действием, понижая возбудимость миокарда.	Применяется для профилактики переутомления, при сгонке веса, при тренировке в жарком климате. Препарат повышает общую выносливость и активизирует анаболические процессы в мышцах. Дозировка: по 1-2 табл. 3 раза в день. Курс 10-15 дней.
Фитин	Применяется при перетренированности, гипотонии, малокровии, во время интенсивных тренировок и соревнований.	Дозировка: по 0.25-0.5 г в день, курс 10-15 дней.

ПРЕПАРАТ	ДЕЙСТВИЕ	ДОЗИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ
Панангин	Его действие основано на способности проводить ионы калия и магния внутриклеточно и тем самым устранять их дефицит.	По 1 драже 2-3 раза в день. Курс 10-15 дней.
Гистидин	Незаменимая аминокислота, превращающаяся в организме декарбоксилирования в гистамин. Вызывает увеличение секреции соматотропного гормона, повышает иммунитет.	Внутримышечно по 5 мл 4%-го раствора в течение месяца ежедневно.
Метионин	Незаменимая аминокислота, необходимая для роста и поддержания азотистого равновесия организма. Принимает участие в синтезе холина и фосфолипидов, стимулирует выброс соматотропного гормона. Метионин несколько снижает функцию щитовидной железы, предупреждает использование белка в качестве энергетического субстрата. Снижает содержание холестерина в крови и уменьшает количество нейтрального жира в печени.	По 0.5-1.5 г 3-4 раза в день за час до еды.
Кальция глицерофосфат	Влияет на обмен веществ, усиливая анаболические процессы. Используется при интенсивных тренировочных нагрузках, перетренированности.	0.1-0.3 г 2-3 раза в день (часто в сочетании с препаратами железа).
Бемитил	Препарат, обладающий антигипоксической активностью. Способствует ускорению восстановления и повышению работоспособности.	По 0.25-0.5 г в течение 2-3 недель или по 0.5 г в течение 10 дней. Максимальный эффект после однократного приема достигается через 1-2 часа.
Гутилин	Увеличивает интенсивность гликолиза, экономит расходование гликогена (во время физических нагрузок), ограничивает накопление избыточного количества лактата.	0.1-0.3 г 2-3 раза в день (часто в сочетании с препаратами железа).
Цитамак (цитохром-С)	Ферментный препарат, переносчик электронов, действует при гипоксии. Железо, содержащееся в простетической группе цитохрома-С, обратимо переходит из окислительной формы в восстановительную и ускоряет окислительные процессы	Вводят внутримышечно по 1 ампуле после тренировки как средство восстановления, особенно при высоком содержании лактата, а также перед стартом в видах спорта циклического характера. Перед инъекцией обязательно проверить индивидуальную чувствительность к препарату.
Цернилтон	Содержит витамины и различные элементы, обладающие общеукрепляющим эффектом, повышающие устойчивость организма к инфекции и воспалениям.	Как профилактическое средство, а также при смене временного пояса. Дозировка: по 2-4 табл. в день.
Пикамилон	Снимает психоэмоциональную возбужденность, чувство усталости, улучшает настроение, создает впечатление «ясной головы», вызывает желание тренироваться, обладает антистрессорным действием, купирует предстартовый стресс, ускоряет процесс восстановления, улучшает сон.	По 1-2 табл. 2 раза в день.
Янтарная кислота	Улучшает обменные процессы.	По 1-2 табл. после тренировки.
АТФ	Особое важное значение имеет для сократительной деятельности и сердечной мышцы. Под влиянием АТФ усиливается коронарное и мозговое кровообращение.	Внутримышечно по 1 мл 1%-го раствора ежедневно курсом 20 инъекций.
Кокарбоксилаза	Участвует в регулировании углеводного обмена, уменьшает ацидоз, нормализует ритм сердечных сокращений.	Внутримышечно по 0.05-0.1 г ежедневно (обычно вместе с АТФ). Курс — 10-15 дней.
Липоцеребрил	Применяется во время интенсивных тренировок и соревнований, при перетренированности, переутомлении, упадке сил, малокровии, гипотонии.	По 1-2 табл. 3 раза в день, курс 10-15 дней.

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.

3 группа: так называемые «адаптогены» — вещества общего действия, тонизирующие организм, повышающие его устойчивость в экстремальных условиях. Помимо витаминов, это, главным образом, вещества растительного происхождения.

ПРЕПАРАТЫ ОБЩЕГО ДЕЙСТВИЯ

ПРЕПАРАТ	ДЕЙСТВИЕ	ДОЗИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ
Кобабамид	Необходим для многих ферментных реакций, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Играет большую роль в усвоении и биосинтезе белка, обмене аминокислот	По 1 табл. 3-4 раза в день. Часто кобабамид принимают вместе с карнитином, запивая раствором шиповника с витамином С.
Бенфотиамин	По фармакологическим свойствам близок к тиамину и кокарбоксилазе.	По 1 табл. 3 раза в день.
Пантокрин	Применяют в качестве тонизирующего средства при переутомлении, гипотонии, слабости сердечной мышцы.	По 30-40 капель до еды 2-3 раза в день или п/к 1 мл однократно, курс 10-12 дней. Не применяется при повышенном АД.

Но, в основном, используют растительные комплексы. Комплексность сборов позволяет воздействовать на разные звенья патогенеза нарушений в организме. Для регуляции стресса применяют адаптогены, которые, благодаря их тонизирующему действию, повышают сопротивляемость организма к различным неблагоприятным факторам. Основное действие адаптогенов заключается в задержке развития дистрофических процессов в организме, находящемся в состоянии стресса, изменении углеводного обмена, что вызывает цепь других метаболических сдвигов, включая стимуляцию синтеза некоторых белковых ферментов. Механизм действия адаптогенов связан с повышением энергетических резервов в организме, особенно в ЦНС. Эти препараты называются также психоэргизаторами 1 ряда, то есть основными стимуляторами физической и психической работоспособности. Они назначаются с учетом суточного и недельного ритма работоспособности, поскольку изменяют структуру сна и при длительном применении могут вызвать бессонницу. Их не рекомендуется применять при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, повышенном АД, некоторых нарушениях сердечной деятельности, лихорадочном состоянии, а по данным восточной медицины — также в период летней жары и детям до 16 лет. Следует помнить, что адаптогены в умеренных дозах повышают АД, а в средних и больших — понижают. То же относится к функциям ЦНС — при пороговой дозе адаптогена, в ней наступает торможение.В спортивной практике пользуются двумя методами применения адаптогенов:

1. «Ударный» метод — принимают незадолго до старта, в заранее подобранной дозировке, с учетом индивидуальной реакции на них и продолжительности действия. Цель: снять нервное напряжение, выявить скрытые резервы организма, «текущее» восстановление работоспособности;
2. «Курсовой» метод — направлен на срочное и отставленное восстановление работоспособности, достижение фазы суперкомпенсации. По мере привыкания, дозы препарата постепенно увеличивают, но обычно не более чем в 3-4 раза.

Во всех случаях рекомендуется периодическая смена препаратов с целью предупреждения явлений кумуляции и адаптации к ним функциональных систем организма, потому что эти растения, хоть и обладают близкими физиологическими эффектами, конкретные биохимические точки приложения и действия, по-видимому, различны.

ПРЕПАРАТ	ДОЗИРОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ
Женьшень	Принимается по 20-25 капель 2 раза в день до еды в первую половину дня. Курс — 10-15 дней.
Аралия маньчжурская	Употребляется по 30-40 капель 2 раза в день в первую половину дня. Курс 2-3 недели.
Родиола розовая	Принимают по 5-10 капель 2 раза в день до еды. Курс 10-20 дней.
Заманиха высокая	Учитывая ее низкую токсичность, принимают по 30-40 капель 2 раза в день до еды, обычно ее принимают после межсезонья, в состоянии детренированности и т.д.
Левзея сафлоровидная	Принимают по 15-20 капель 2 раза в первую половину дня. Курс 2-3 недели.
Лимонник китайский	Теплый отвар сухих плодов (200 г на 200 мл воды) принимать по 1 ст.л. 2 раза в день до еды или через 4 часа после еды, спиртовую настойку по 20-40 капель в день, порошок или таблетки — по 0.5 г утром и днем.
Элеутерококк колючий	Экстракт на 40%-ном спирте по 2 мл за 30 минут до еды 2 раза в день.

Общеукрепляющие, тонизирующие, витаминные растения: большинство растений в этой группе во врачебной практике обычно рассматриваются как горечи, в связи с чем назначаются для возбуждения аппетита и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В связи с широким спектром фармакологической активности горечей, их применение можно значительно расширить и рассматривать как препараты мягкого анаболизирующего, восстановительного действия. Препараты горечей могут стимулировать отставленное восстановление работоспособности, нормализовать обмен веществ, способствовать росту мышечной массы и достижению фазы суперкомпенсации. В связи с этим, рекомендуется принимать их курсовыми дозами в начале и середине тренировочного периода, после межсезонья, длительных перерывов и т.д. При интенсивных тренировочных нагрузках и достижении пика спортивной формы более эффективны психоэргизаторы 1 ряда.]В спортивной медицине эти растения могут быть использованы при состояниях с угнетением функций нервной системы: утомлением, слабостью, пониженном мышечном тонусе и т.д. В таких случаях они оказывают тонизирующий эффект, поэтому их называют психоэргизаторами 2 ряда. При повышенной нервной возбудимости и бессоннице, горечи оказывают успокаивающее и, даже, легкое снотворное действие. Для каждого растения, зоны действия в организме и терапевтическая широта в значительной степени индивидуальны. Горечи не рекомендованы при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенной секреции желудочного сока, желчекаменной болезни и т.д. Принимают горечи незадолго до еды и в умеренных количествах, так как неправильное их использование может вызвать угнетение пищевого центра и расстройство пищеварения (Аир обыкновенный, горечавка желтая и т.д.)

Количество средств, обладающих анаболическим действием постоянно растет. Зная их общие закономерности действия, средства можно подобрать индивидуально, с учетом возраста, наличия заболеваний и т.д. Предпочтение следует отдавать витаминным и растительным препаратам, так как они наиболее безвредны и физиологичны. Но всегда помните, что наилучшим метаболическим средством является физическая тренировка!

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.

АНДРОГЕНЫ

ЧАСТЬ 3

Доктор ШПРИЦ

Сегодня я хотел бы продолжить разговор об андрогенных стероидах, начатый в одном из предыдущих номеров. И речь пойдет о, скажем так, не совсем типичных андрогенах – тестостерона пропионате и андриоле.

Пропионат. Необычность тестостерона пропионата состоит в том, что в отличие, например, от такого любимого культуристами тестостерона энантата он лишь в минимальной степени задерживает воду в организме. Кстати, именно поэтому некоторые качки считают пропионат вещью неэффективной. И в самом деле: на нем трудно набрать 8-10 кг за месяц, хотя это вполне реально сделать с помощью того же тестостерона энантата или метандростенолона. Однако умудренные опытом атлеты находят это свойство весьма ценным и активно используют пропионат в предсоревновательной подготовке. Комбинация пропионата с одним или несколькими высокоанаболичными и низкоандрогенными стероидами типа винстрола или примоболана способствует наращиванию качественной мускулатуры и более быстрому сжиганию подкожного жира. Причем, подмечено, что эти комбинации являются классическим образцом синергизма, когда не слишком сильнодействующие поодиночке препараты становятся куда более эффективными при совместном использовании.

Пропионат смело можно назвать стероидом для «пролетариев», учитывая, что это - самый дешевый препарат на российском рынке. Нынче его цена на черном рынке составляет примерно 4-5 долларов за упаковку из 10 ампул по 50 мг вещества в каждой. Впрочем, это вовсе не означает, что на пропионате «подходят» к конкурсу только малоимущие культуристы. Дело в том, что тестостероновая составляющая позволяет организму лучше восстанавливаться от нагрузок, поскольку тестостерон способствует повышению выработки организмом креатинфосфата, а потому даже обеспеченные атлеты стараются вставлять в свой предсоревновательный стероидный цикл хотя бы один андроген. Понятно, что по указанным выше причинам предпочтение отдается пропионату, как проверенному временем средству, хотя некоторые все же предпочитают более дорогой, но менее изученный андриол. Еще одно интересное качество пропионата состоит в том, что он очень быстро начинает работать, попав в организм пользователя и так же стремительно из него выводится. Преимущества данного свойства очевидны: если атлет, подсев на стероиды, хочет как можно скорее ощутить их работу, то он может в начале курса сделать несколько инъекций тестостерона пропионата. Уровень тестостерона в организме резко подскочит, а когда пропионат перестанет работать, за дело возьмется более «тяжелая» стероидная «артиллерия» (например, ретаболил, который начинает воздействовать на организм лишь спустя 10-14 дней после инъекции). Кстати сказать, такие препараты как сустанон и омнадрен пользуются любовью качков отчасти потому, что в их состав входит пропионат, позволяющий без долгой раскачки браться за дело. Еще одно преимущество данного свойства состоит в том, что на пропионате можно «подходить» к чемпионату, на котором предусмотрен допинг-контроль. Дело в том, что после инъекции тестостерона пропионата показатель «Тестостерон/Эпитестостерон» в моче снижается вместе с концентрацией тестостерона в крови. Этот показатель довольно резко снижается до отметки «6», которая хотя и превышает норму содержания тестостерона в организме, но не «ловится» на допинг-контроле. При этом организм не успевает оказаться в состоянии катаболизма, которое могло бы перечеркнуть плоды тренировок. Отрицательной стороной кратковременности работы пропиона-



«СУСТАНОН» ПОЛЬЗУЕТСЯ ОСОБОЙ ЛЮБОВЬЮ У «ХИМИЧЕСКИХ» КАЧКОВ

Пример 1

	Ретаболил	Пропионат
Неделя 1	200 мг	100 мг
Неделя 2	400 мг	150 мг
Неделя 3	400 мг	200 мг
Неделя 4	400 мг	200 мг
Неделя 5	300 мг	150 мг
Неделя 6	200 мг	100 мг

та являются достаточно частые инъекции. Вводить пропионат реже трех раз в неделю не имеет смысла, а некоторые пользователи, особенно те, кто увлекаются высокими дозами могут «ставить» его каждый день. Согласитесь, это не вполне удобно. Правда, женщины получают максимум пользы от пропионата при минимальном риске для здоровья как раз за счет относительно редких инъекций. Введение 50 мг пропионата раз в 5-7 дней не приводит к скоплению в женском организме андрогенов и, следовательно, проявлению таких последствий вирилизации как рост волосяного покрова на теле и лице, огрубление голоса и т.д., но в то же время благотворно влияет на мускулатуру.

Есть и еще одна интересная вещь, связанная с пропионатом. Я знал атлетов, которые регулярно делали себе местные инъекции пропионата (обычно в голени, реже – в бицепсы и дельты), особенно, когда по тем или иным причинам был недоступен эсциклен – препарат местного воздействия на мышцы. В результате подобных инъекций внутри мышц появлялись уплотнения, которые их визуально увеличивали.

Пропионат – достаточно безобидный препарат в том смысле, что его прием довольно редко вызывает какие-либо побочные эффекты. Во всяком случае, печень и почки не страдают, разве что при супердозах. Единственное, чем вы можете ненароком обзавестись – это угревая сыпь и гинекомастия. Да, пропионат довольно сильно расстраивает производство организмом собственного тестостерона, поэтому в конце курса этого стероида рекомендуется принимать гонадотропин, провирон и нолвадекс.

Примеры построения стероидных циклов с использованием тестостерона пропионата.

Смотри пример 1. Здесь пропионат используется вместе с ретаболилом. Отличное сочетание, позволяющее вам набирать более качественный вес, чем при сочетании ретаболила с тестэнатом. Схема обеспечивает двойное воздействие на рецепторы мышечных клеток, причем, если ретаболил отвечает за синтез белка, то пропионат – за восстановление организма от нагрузок. **Внимание:** если ретаболил можно «ставить» два, а то и один раз в неделю, то пропионат нужно вводить трижды в неделю.

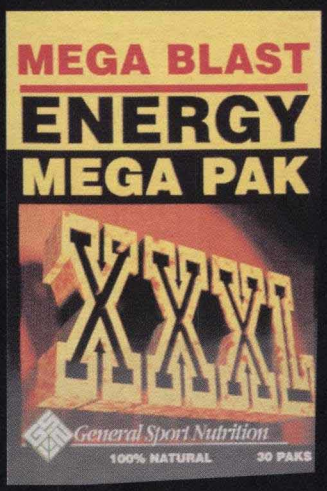
Смотри пример 2. Эта схема предназначена для подготовки к соревнованиям. Таблеточный винстрол – прекрасное средство для поддержания жесткой мышечной массы, в то время как пропионат – средство восстановления энергетического тонуса. Оба препарата практически не ароматизируются. А потому процесс избавления от жировой прослойки должен проходить быстро и безболезненно. Что же касается мастерона, то он вводится в схему за 4 недели до конкурса, когда мышцы уже достаточно «сухие», чтобы придать им дополнительную жесткость и упругость.

Андриол. Андриол появился в арсенале культуристов относительно недавно и вообще его промышленное производство было начато лишь в начале 80-х годов. Уникальность андриола состоит в том, что этот препарат является чуть ли не единственным (за исключением метилтестостерона) оральнодействующим препаратом тестостерона. При этом если метилтестостерон считается чуть ли не самым токсичным стероидом, то андриол, напротив, едва ли не самым безопасным. Андриол даже в незначительной степени не оказывает разрушающего воздействия на печень в силу того, что действующее химическое вещество андриола – тестостерона ундеканоат всасывается через кишечник и в обход печени поступает в лимфатическую систему. Еще одна положительная сторона андриола состоит в том, что тестостерон ундеканоат – это сложный эфир жирной кислоты натурального андрогена – тестостерона, большая часть которого в организме человека превращается в дигидротестостерон, продукт метаболизма тестостерона. Поскольку дигидротестостерон не ароматизируется, то и андриол лишь в минимальной степени способен превращаться в эстрогены. Именно поэтому прием андриола не приводит к таким последствиям как гинекомастия, угревая сыпь, накопление жира и т.д. Но и это еще не все! Считается, что прием андриола не нарушает выработки организмом собственного тестостерона, разве что в случаях чрезмерного злоупотребления этим препаратом. Все эти качества должны были бы сделать андриол самым популярным стероидом среди культуристов, однако этого пока не произошло, и на то есть свои причины. Женщинам этот препарат вообще противопоказан в силу того, что при его использовании у них может повыситься кровяное давление, развиться гиперсексуальность, а также они могут столкнуться с проблемой усиленной задержки воды в организме и появлением угревой сыпи. Что же касается мужчин, то они крайне осторожно, я бы даже сказал, скептически относятся к андриолу. Лично мне никогда не приходилось слышать, что кто-то сумел добиться с помощью андриола каких-то заметных приростов в мышечной массе и силе. «Член стоит хорошо, настолько хорошо, что это мешает в обычной жизни. Впрочем, андриол и создан для решения проблем с потенцией. Ну а в остальном нулевой эффект» – такую убийственную характеристику дал этому препарату один из культуристов, кстати, призер чемпионата России. И это при том, что теоретики в один го-

Пример 2

	Винстрол	Пропионат	Мастерон
Неделя 1	10 мг/день	100 мг	
Неделя 2	20 мг день	150 мг	
Неделя 3	30 мг/день	200 мг	
Неделя 4	30 мг/день	200 мг	
Неделя 5	35 мг/день	200 мг	
Неделя 6	35 мг/день	200 мг	
Неделя 7	35 мг/день	150 мг	200 мг
Неделя 8	35 мг/день	150 мг	300 мг
Неделя 9	25 мг/день	100 мг	400 мг
Неделя 10	15 мг/день	100 мг	200 мг

Energy



Mega Pak

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

30 пакетиков внутри! Принимать за 15 минут до тренировки.

лос утверждают, будто андриол – великолепное средство для наращивания «массы», которое можно сравнить по эффективности воздействия разве что со старым добрым метандростенолоном, ну а комбинация «андриол – ретаболил» чуть ли не один в один копирует воздействие «метана». Возможно, андриол и в самом деле работает, но только в очень высоких дозах. Культуристов, кстати, частенько сбивает с толку то обстоятельство, что необходимые хотя бы для минимального прироста мускулатуры дозы андриола чуть ли не на порядок превышают дозировки других стероидов. Так, к примеру, минимальная доза андриола, от которой что-то должно начать «шевелиться», составляет 240 мг в сутки или шесть капсул по 40 мг в каждой. Исходя из всего вышесказанного должно возникнуть убеждение, что андриол – идеальное средство для подготовки к конкурсу. Однако более или менее исчерпывающей информации и по этому поводу у меня нет. То есть все мои знакомые культуристы при подготовке к соревнованиям все-таки отдают предпочтение старому доброму тестостерона пропионату (если с финансами туго) или винстролу (если с бабками все нормально). Не знаю, возможно кто-то и готовится на андриоле, но, поверьте, на данный момент это не слишком распространенное явление. Есть, правда, сведения, что андриол якобы очень быстро, в течение двух суток способен покидать организм, а потому его имеет смысл принимать перед конкурсом с жестким допинг-контролем, однако и здесь с более конкретной информацией возникают проблемы. Учитывая высокую дозировки андриола, необходимые для культуристов, этот препарат не так уж и дешев: цена в 60 долларов за баночку с 60-ю капсулами по 40 мг – не такая уж редкость. Андриол выпускается в виде желатиновых капсул, которые следует хранить в прохладном месте при температуре не выше 15 градусов – в противном случае они могут расплавиться и превратиться в массу неопределенной формы. Оригинальные капсулы тестостерон ундеканоата имеют овальную форму и красный цвет. На одной стороне капсул имеется насечка DV3, а на другой – ORG («Органон» – название фирмы-производителя). Это касается итальянского и французского андриола. В Голландии же и Таиланде андртол запаковывают в двухслойные ячейковые полоски из серебристой фольги, на которой имеется надпись голубого цвета или же помещают в темно-коричневые бутылочки.

Пример 3

	Андриол	Винстрол
Неделя 1	200 мг	100 мг
Неделя 2	240 мг	200 мг
Неделя 3	240 мг	300 мг
Неделя 4	280 мг	300 мг
Неделя 5	280 мг	200 мг
Неделя 6	240 мг	200 мг
Неделя 7	200 мг	100 мг

Смотри пример 3. Пример цикла, направленного на набор качественной мускулатуры. С подобного сочетания можно начинать цикл предсоревновательной подготовки или же «подходить» к конкурсу, играя дозировкой и калорийностью питания. Если у вас проблемы с финансами, андриол можно заменить на тестостерона пропионат, а винстрол – на силаболин.

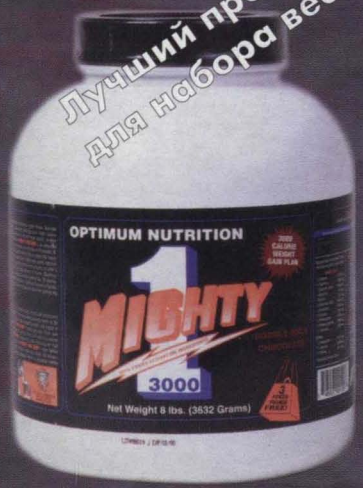
Подводя итог, хочется заметить, что и тестостерона пропионат и андриол пользуются популярностью у тех культуристов, которые бережно относятся к своему здоровью и стараются избегать различных побочных эффектов. Возможно, за такими препаратами будущее?

! ВНИМАНИЕ !

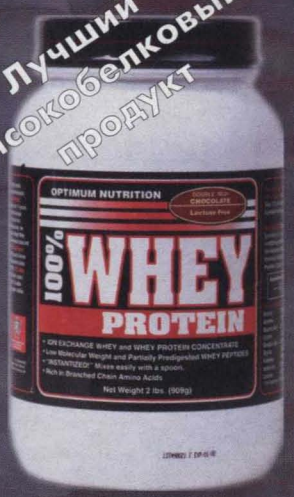
ПРИМЕНЕНИЕ ЛЮБЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ПОД КОНТРОЛЕМ ВРАЧА.
ВСЕ ПРИВЕДЕННЫЕ СХЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ В ЖУРНАЛЕ НОСЯТ ТОЛЬКО ОПИСАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР И НЕ МОГУТ СЛУЖИТЬ РЕКОМЕНДАЦИЕЙ К ПРИМЕНЕНИЮ.

БЫТЬ №1

Лучший продукт для набора веса!



Лучший высокобелковый продукт





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

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

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

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



Лучший продукт для массы и силы



Все виды аминокислот: таблетки, капсулы, жидкие

ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ!

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

VASIL GYM

ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ЛИДЕР ПРОИЗВОДСТВА СИЛОВЫХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ



ЛУЧШИЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЗАЛОВ АТЛЕТИЗМА И ДОМАШНИХ МИНИ-СПОРТЗАЛОВ

Тренажеры профессиональные
(более 300 наименований) грузоблочные, на свободных весах многопозиционные
Тренажеры бытовые, многофункциональные
для дома, офиса, дачи, и т. д.
Экипировка
пояса, перчатки, наголовники
Велотренажеры: ременные, магнитные, эгометры.а
Стойки, лавки, приспособления, грифы, диски, штанги, гантели

Представительства:

С-Петербург	(812) 114-65-67
Н. Новгород	(8312) 91-27-96
Новосибирск	(3832) 77-10-77
Казань	(8432)37-27-67

www.orc.ru/~sport E-mail: sport@orc.ru
м. «Войковская» (095) 154-71-00

МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР «АТЛЕТИЧЕСКОГО СОЮЗА» NABBA РОССИИ

АТЛЕТИЧЕСКИЙ СОЮЗ NABBA РОССИИ

ПРИГЛАШАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ БОДИБИЛДИНГОМ.
НАШ 33-Х ЛЕТНИЙ ОПЫТ - ГАРАНТИЯ ВАШИХ УСПЕХОВ.
МЫ ПРОДАЕМ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ФИРМЫ ADM И МНОГИХ ДРУГИХ ФИРМ.
ТАКЖЕ ИМЕЮТСЯ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЗАЛОВ, ШТАНГИ, ГАНТЕЛИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

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

В магазине
«МЕДВЕДЬ»

ПРОТЕИНЫ, АМИНОКИСЛОТЫ, ЭНЕРГЕТИКИ, СЖИГАТЕЛИ ЖИРА, ВИТАМИНЫ...
ведущих фирм мира
WIEDER, GSN, TWINLAB, UNIVERSAL, MLO, ULTIMATE NUTRITION и др.
ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПРОДАЖА ПИТАНИЯ
SPORT & FITNESS
Высококачественные отечественные протеины,
ОДЕЖДА, ВИДЕО, ЛИТЕРАТУРА, АКСЕССУАРЫ
Консультации опытного специалиста.
Составление индивидуальных программ тренировок и питания.
СКИДКИ ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СКИДКИ ОПТОВИКАМ ДО 30%!

Москва, Хлебников пер., 2/5 (м. Пл. Ильича)
т/ф (095) 278 2159

SPORTS NUTRITION

Тоник «БИОСПОРТ»

Розничная цена 7 РУБЛЕЙ

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



Фирма «Биоспорт» — официальный поставщик Олимпийского Комитета России

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

САМЫЙ БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЖЕЛЕЗА!

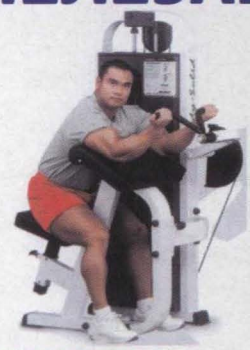


ШТАНГИ: олимпийские, рекордные, тренировочные, для пауэрлифтинга; европейский и американский стандарт; более 20 наименований (от 35 до 524 кг)
ГАНТЕЛИ: от 0.5 до 174 кг в т.ч. разборные, гантельные ряды для залов бодибилдинга и фитнесса









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

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

Всегда в наличии на складе!

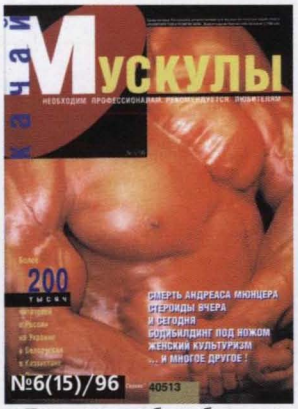
Все это, а также большой выбор спортивного питания, одежды и аксессуаров Вы сможете приобрести по адресу:

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

ВЫПИСЫВАЙ МУСКУЛЫ

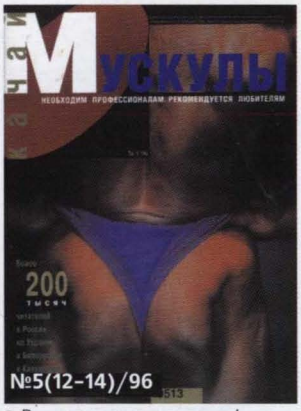
ВЫПИСЫВАЙ СИЛУ

ЖИВИ БОГАТО И КРАСИВО



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

...и многое другое!



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

...и многое другое!



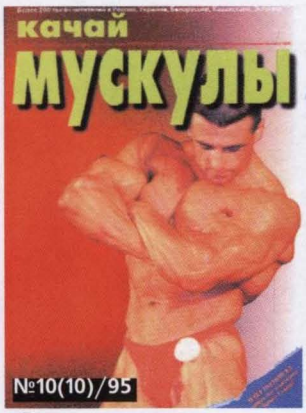
- Как накачать ноги без приседаний?
- Как физические нагрузки влияют на зрение?
- Сахар и соль - белая смерть?

...и многое другое!



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

...и многое другое!



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

...и многое другое!



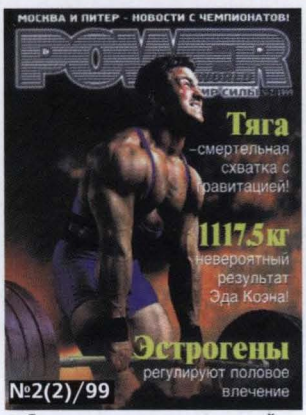
- Тайны и опасности «Силиконовой долины»
- Способ сделать руки больше
- Стероиды — лекарство и яд в одном флаконе

...и многое другое!



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

...и многое другое!



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

...и многое другое!



- Ноги: вид сзади
- «Арнольд классик» свидетельство очевидца
- Рыбе в реке не место!

...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 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:

125083, Москва, ул. Верхняя Масловка, 24-57

СПАСИБО!

КАК СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ?

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



№1

ПРОСТО ЯДЕРНЫЙ

CREATINE

УЛУЧШЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС С ФОСФАТОМ

3000



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

General Sport Nutrition
Сделано в С.Ш.А.

Продукт сертифицирован.