ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ. ЧАСТЬ ВТОРАЯ - ПОДГОТОВКА К "РОССИИ"

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

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

№10'2000

НЕОБХО... РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛЮБИТ...



АНДРЕЙ БАСОВ
Я самый лучший! А Огородников будет "порван"!!!

МАЙСКАЯ РОССИЯ
Павел Ершов - опять второй!

РУКИ XXXL
Учит Алексей Сафронов

ISSN 1606-870X

muscle2000@mail.ru
www.isi.ru/muscle

XXXL

100%
ЧИСТЫЕ МУСКУЛЫ!
100%
РЕЗУЛЬТАТ

AMINO 9999 - самая мощная из всех известных аминокислотных смесей. Эта смесь чистейших аминокислот в свободном виде и в виде пептидов научно спроектирована для того, что бы помочь вам добиться оптимального роста мышц, ускорить восстановления и улучшить работоспособность на тренировках.

AMINO TOP - невероятный прорыв в спортивном питании: она превосходит все известные аминокислотные смеси. **AMINO TOP** может обеспечить более быстрое наращивание силы и более эффективное использование кислорода, повышение скорости метаболизма для сжигание жира в качестве источника энергии.



Продукт сертифицирован.

General Sport Nutrition
Сделано в С.Ш.А.

№10 (56)'2000

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

СОДЕРЖАНИЕ

ЖЕЛЕЗНЫЕ НОВОСТИ 4

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ
Отвечаем на вопросы 6

СОРЕВНОВАНИЯ
Чемпионат России в Красноярске 8

Нынешней весной участникам очередного Кубка России пришлось проделать приличный путь до "места сбора". И это понятно, после долгого перерыва столь представительный и уважаемый турнир принимал Красноярск.

"Кубок Севера" по фитнессу 15

Конец июня этого года ознаменовался радостным событием в мире фитнесса. В городе Петрозаводске в рамках празднования Дня города впервые состоялся турнир по фитнессу, на который, помимо местных сопртсменок, были приглашены девушки из Москвы и Санкт-Петербурга.

ФИТНЕСС
Идеальная фигура за две недели 16

Как же ломает идти в зал в субботу, да еще днем! Солнце, 27 градусов... А куда деваться? Сама же захотела эксперименты проводить. Пришлось отказываться от дачной работы и праздных удовольствий выходного дня.

ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК
Андрей Басов 22

Я попытался, и не безуспешно, побыть функционером РАББА. На данный момент я остаюсь вице-президентом Российской Ассоциации бодибилдинга, но... Когда на чемпионатах я смотрел на ребят, которые выигрывали тяжелую категорию, во мне взыграло чувство собственного достоинства — чем я, собственно, хуже? Возраст еще не тот, чтобы полностью сосредоточиться на функционерской работе, даже удачной функционерской работе.

МЕТОДИКА
Алексей Сафронов - "качаем" руки 28

Во всех упражнениях я люблю работать с большими весами. Но руки — дело особое, тут важно "почувствовать" мышцу. Хотя и веса, разумеется, стремлюсь добавлять. Перед "прокачкой" рук всегда очень тщательно разминаюсь, так как у меня есть проблемы с локтями. По этой же причине, французские жимы всегда делаю в налокотниках.

ПИТАНИЕ
"Ночная" жизнь 34

Название этой статьи лично мне немного напоминает старый фильм ужасов, однако сама статья — это не руководство к убийству. Нет. В этой статье я постараюсь рассказать, как можно максимально использовать, так называемое, темное время суток или, проще говоря, ночь, для роста экстремальной массы.

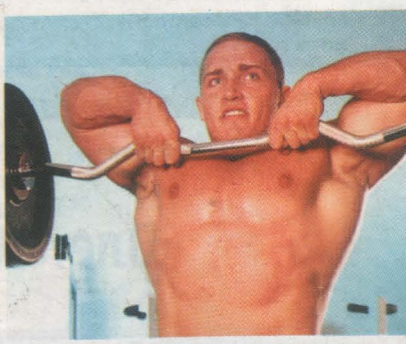
ФАРМАКОЛОГИЯ
Химия: курс первый 36

Я использовал кленбутерол и туринабол депот (аналог ретаболила) и прибавил порядка 5-7 кг. Всем известен такой факт — после соревнований, на праздничном банкете спортсмены так, бывает, "отрываются", что "в легкую" набирают килограмм 5 в первый же послесоревновательный день. Такой же "бешеный" набор массы идет и в первые дни. Атлет может набрать порядка 10-15 кг. Но после периода суперкомпенсации, вес с такой же легкостью спадает.



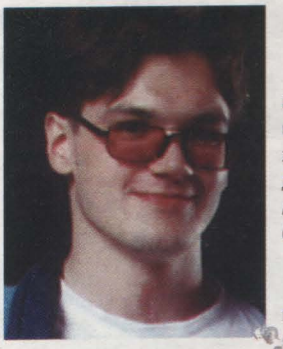






На 1-й стр. обложки - Андрей Басов фото Константина ОСЬМАКА
Фотосъемка производилась в фитнесс-центре "Фитнес Оазис"

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйте, друзья!

Вы заметили, что мы стали лучше? Если кто и не заметил, то он не видел последних номеров. Пожалуйста, напишите, как Вы находите этот номер (отрицательное мнение можете оставить при себе).

Некоторые страждущие, в письмах, а то и по телефону, задают вопрос - сколько же в действительности стоят майки, размахайки и т. д. Отвечаем: где реклама уважаемого FLEX GYM, то это цена в магазине. А там, где почтовая рассылка - это цена вместе с почтовыми расходами. Если Вы и теперь не поняли, то пишите. Всегда ждем.

Всем участникам викторины. По независящим от редакции причинам, Игорь Филиппович Петрухин не захотел больше давать вопросы о Олимпии, но те, кто уже прислал свои правильные (и неправильные) ответы пускай не беспокоятся, все письма будут переданы по адресу. Но вот поедут ли они в Америку?

Владимир Иванович Дубинин был очень недоволен статьей "Слухи, слухи", Константина Димитрова. Он все пытался узнать, кто же скрывается под этим именем. Так вот, очень многие люди, порой, хотят высказать свое мнение по тому или иному вопросу, но, как вы сами понимаете, немного боязно, выскажешься, а тебя "чик и ты уже на"...

Кстати, Владимир Иванович, вы сказали, что многим эта рубрика не нравиться. Хочу вам сказать, что я встречал разные мнения, от положительных, до нейтральных. Но вот отрицательных мне еще слышать не приходилось.

В этом номере "Желтых страниц" не будет (по причине того, что мы итак еле-еле "впихнули" в журнал что смогли), но в следующем номере она обязательно будет, не надейтесь.

Если у вас возникают какие-то вопросы - не стесняйтесь, пишите. Наш адрес прежний: 125083, Москва, ул. Верхняя Масловка, 24-57.

Успехов.

P.S. К сожалению, мы не обладаем возможностью лечить по почерку. Чтобы получить от нас диагноз Ваших недугов, пришлите фотографию своего больного места (или, хотя бы, фото своей сестры).

А вот теперь успехов.

До следующей встречи,

Главный редактор

Олег Перунов

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

подписной индекс в каталоге РОСПЕЧАТИ 71707

Ежемесячный независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 10 (56) 2000 год.

Издается с 1992 года.

Зарегистрирован в министерстве печати и массовой информации России

(Рег. №0110614)

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР — 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 — Дмитрий ОСЬМАК
Фитнесс-обозреватель — Елена МЕДИНА

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
КОРНЮХИН Д.К. — Президент Лиги Фитнесса
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

Адрес в Интернете: http://www.isi.ru/muscle

подписной индекс в каталоге

"РОСПЕЧАТЬ"

71707

Почтовый адрес: 125083, Москва, ул. Верхняя Масловка, 24-57

Адрес редакции: Москва, Дмитровское шоссе, 39, к1

Тираж - 20 000 экз. Цена свободная.

Отдел доставки приносит всем клиентам свои извинения за задержку в отправке заказов. Просто мы были в отпуске. Все остается в силе! Продукты, журналы и майки найдут свох друзей!

ПОДПИШИСЬ ТЕПЕРЬ ЗА 35 РУБЛЕЙ!

Только по России!

ПРЯМАЯ ПОДПИСКА ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ!

Всего за **35** 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.

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 **35** рублей перевод в редакцию (приблизительно 3 рубля у Вас возьмут за банковский перевод).

Оплаченный подписной купон вкладываете в почтовый конверт.

ВНИМАНИЕ! Обязательно в конверт с заполненным купоном вложите оригинал или копию оплаченного извещения с кассовым оттиском сбербанка. Без этого извещения журнал отправляться не будет!

Письмо отправляете по адресу:

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

Просьба подписываться только на номера журналов указанные в подписном купоне.

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

Подписка принимается только на оригинальных подписных купонах.

(Купон отправляйте целиком)

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

На отправляемом купоне должен стоять оттиск кассового аппарата!



ВИДЕО - ПОЧТОЙ!

Сделайте ксерокс с подписного купона, впишите свой домашний адрес. В графе вид платежа укажите - видеокассеты и ее номер (кассеты).

Возьмите 50 руб. Оплатите в сберкассе. И наслаждайтесь роскошным и эксклюзивным зрелищем!

1. TOTAL REBUILD (Тотальная перестройка) - триумфальное возвращение Арнольда на помост в 1980 году после пятилетнего перерыва. (45* руб.)

2. CLASSIC COLLECTION - рождение современного бодибилдинга - весьма поучительное зрелище. На двух кассетах (каждая по 45 руб.). Внимание - фильмы черно-белые!!!

3. ALL STARS (45 руб.)

4. СУПЕР ТРЕНИРОВКА РУК ОТ ЛИИ ХЭЙНИ (45 руб.)

*** указана стоимость одной кассеты!**

ВНИМАНИЕ!

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

ПРОТЕИНЫ - ПОЧТОЙ!



Сделайте ксерокс с подписного купона, впишите свой домашний адрес. В графе вид платежа укажите - ПИТАНИЕ и НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА. Возьмите деньги. Оплатите в сберкассе. И набирайте массу!



1. MEGA BLAST TURBO 3800 (USA).
600 гр. (82* руб.)
для быстрого набора массы



2. ФОРТОГЕН-50 (РОССИЯ).
350 гр. (70 руб.)
для быстрого набора массы





3. ФОРТОГЕН-ФОРМУЛА РОСТА 1000. (РОССИЯ).
405 гр. (70 руб.)
для быстрого набора массы



4. ФОРТОГЕН-НУТРИ СПОРТ 2500. (РОССИЯ).
408 гр. (70 руб.)
для быстрого набора массы



5. ФОРТОГЕН-ФОРМУЛА УСПЕХА. (РОССИЯ).
320 гр. (70 руб.)
для быстрого набора массы



6. ФОРТОГЕН ИЗО. (РОССИЯ).
405 гр. (60 руб.)
восстановитель после тренировок - энергетик



7. MEGA BLAST SUPER MAX (USA).
600 гр. (99 руб.)
для быстрого набора массы



8. АТЛАНТ. (РОССИЯ).
1000 гр. (82 руб.)
для быстрого набора массы



FLEX GYM
размахайка
249руб.



9. АТЛАНТ. (РОССИЯ).
1000 гр. (129 руб.)
для быстрого набора массы

10. ENERGY MEGA PAK. (USA).
30 доз. (450 руб.)
Смесь женьшеня, гуараны и супер добавка - кардо плюс

11. LADY'S FIT. (USA).
30 доз. (580 руб.)
Специальная смесь для активных женщин

12.MULTI PAK. (USA).
44 доз. (580 руб.)
Смесь аминокислоты, витаминов и минералов



FLEX GYM
футболка
149руб.



Все цены даны на 10.09.2000

*** указана стоимость одной упаковки протеина!**



О ЧУВСТВАХ, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЕШЬ В ТАКОЙ МОМЕНТ, НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ ИЛИ ПИСАТЬ. ИХ МОЖНО ТОЛЬКО ПЕРЕЖИТЬ...

В жизни каждого человека рано или поздно происходят ключевые события, которые, так или иначе, кардинально изменяют его жизнь. Которые, казалось, должны прервать привычный жизненный ритм и заставить остановиться и задуматься. Оценить все, что ты делал до этого момента и попытаться решить, что делать дальше. Но мы часто не обращаем на эти события должного внимания, не прислушиваемся к своим внутренним ощущениям. И тогда судьба посылает нам испытание, мимо которых невозможно пройти, вызывающие чувства и переживания, о которых нельзя отмахнуться. Наступает момент прозрения и осмысления происходящего. И только пережив это и преодолев себя, можно двигаться дальше.

Для меня таким событием стал весенний Кубок Санкт-Петербурга по бодибилдингу и фитнессу.

Начало весеннего соревновательного сезона 2000 года. Кубок Санкт-Петербурга мои шестые по счету выступления на "городе". Я уже пятикратная абсолютная чемпионка Санкт-Петербурга по фитнессу... И все такое родное и знакомое — тот же зал Петербургского Дворца Молодежи, та же сцена, спортсмены, зрители, судьи, тренеры. За три года выступлений я ко всему этому так привыкла, что без соревнований и не представляю свою жизнь. Хотя в период этой подготовки меня не раз посещали мысли о том, что надо бы отдохнуть, пропустить сезон. Но все время надо было что-то делать — улучшить произвольную программу, доработать "объемы", хотелось все-таки выиграть Европу...

А соревнования начались как обычно. Утром — юниорский фитнесс, юниоры и юниорки по бодибилдингу. "Основные" соревнования — во второй половине дня, с 16 часов. Зал полон, за кулисами привычное возбуждение, запах грима, суета. Кто-то уже фотографируется с чемпионами — кубки, грамоты, первые интервью. Пока не начались соревнования, всего этого стараешься не замечать. Надо сосредоточиться, чтобы все успеть: макияж, прическа, потом, в перерыве после первой части соревнований — разминка на сцене. Я буду делать новую произвольную программу, поэтому волнуюсь чуть больше обычного, а может, только так кажется? Хочется показать новую композицию как можно лучше, чтобы зрители были в восторге. Тем более, что она мне самой очень нравится!

Я всегда очень волнуюсь перед выходом на сцену. Наверное, к этому нельзя привыкнуть... Как всегда — "раскачка" перед выходом. Хотя на этот раз "раскачивалась" не в одиночку, а вместе с Ирой Красиной и ее тренером Виктором Столяровым. Веселее, да и не так нервничаешь. Но напряжение все равно очень сильное. Быть первой намного тяжелее, чем кажется со стороны. Ведь все время, на каждом шагу, приходится доказывать всем, что ты лучший. И для того, чтобы не было споров и двусмысленных разговоров надо стараться быть лучше во всем. Хотя разговоры будут все равно. Когда я думаю о таких вещах, то стараюсь брать пример с Саши Вишневского. Мне кажется, что он очень сильный человек, с настоящим бойцовским характером. Вокруг него тоже немало всяких ненужных споров и разговоров, а он выходит на подиум и... побеждает! Причем всегда в отличной форме, веселый, жизнерадостный, общительный — настоящий чемпион! Конечно, когда среди спортсменов напряженные, недобрые отношения, это очень мешает выступать. Я считаю, что соревнования должны сближать спортсменов, а не ссорить их. Ведь все мы делаем одно общее дело. Приезжая на соревнования, я всегда стараюсь пообщаться со спортсменами и тренерами, чтобы обсудить общие проблемы. На мой взгляд, общение является важнейшей частью любого турнира. Хочется, чтобы все, так или иначе причастные к нашему виду спорта, жили одной большой дружной семьей, где все помогают друг другу в трудные минуты. А соперничество на сцене — это лишь часть спортивной жизни, короткие моменты... И это соперничество должно только помогать и способствовать укреплению нашей дружбы!

Уровень питерского фитнесса растет довольно быстро. В этом году хочется отметить прогресс Дарьи Акиншиной — за прошедшие полгода она заметно прибавила в теле и подготовила и показала сильную интересную программу. В результате, первое место среди юниорок и второе — среди взрослых в категории до 160 см (первое место заняла Маргарита Автюхович). В категории свыше 160 см было четыре участницы. Четвертой финишировала Галина Свинген, продемонстрировав новую программу в изумительном костюме русалочки. Третьей стала Ирина Красина. Это был ее дебют на соревнованиях



по фитнессу. Ира "выставила" хорошо подготовленное тело, а ее "военизированная" композиция была очень интересной. Второй, как и в прошлом году, стала Светлана Силакова.

Первый раунд сравнения сразу расставил все по местам. И дальше, казалось, ничего не могло произойти необычного.

Когда я вышла исполнять произвольную программу, все было как всегда. Правда, из-за напряженной обстановки за сценой, может, волновалась чуть больше обычного... После связки элементов — "рондат", "фляк", "бланж", сразу даже не поняла, что произошло. Видимо, на какой-то момент сознание отключилось и очнулась я от чувства, что очень сильно свело голень, сильно, до дикой боли, которую даже не осознаешь... Я думала, уходя (прыгая на одной ноге) со сцены, что сейчас разомну ногу, выпью воды и все пойдет. По крайней мере, смогу сделать композицию в конце (а я выступала первая) еще раз, без акробатики, только на прыжках... Когда подошел врач Кирилл Раймуев, присутствующий на соревнованиях в качестве зрителя, то он сразу сказал, что выступать дальше нельзя, надо срочно ехать в больницу. И тут я поняла, что порвала связку, хотя в тот момент мне этого никто не говорил. Гнала от себя эту мысль, как могла. Пока приходила в себя, уже последняя участница заканчивала выполнение программы. Я должна была, во что бы то ни стало, выйти на третий раунд!

Третий раунд сравнения я отстояла на одной ноге, на вторую было даже не опереться. Было не больно, просто я ничего не чувствовала. Очень хотелось, чтобы кроме меня об этом, в тот момент, никто ничего не знал.

Не может же все — полгода подготовки, ежедневные тренировки, изнурительная предсоревновательная "сушка", отработка программы — закончится вот так, в одно мгновенье... Я не могу это выразить словами, это слишком тяжело. Выразить это на бумаге — невозможно. О чувствах, которые испытываешь в такой момент, нельзя говорить или писать. Их можно только пережить.

Что было на награждении, я плохо помню. Вернее, я помню только события. Что при этом чувствовала и ощущала — трудно сказать. Мысль была одна: на меня смотрят зрители, значит главное — улыбаться. И не разреветься прямо на сцене. Это была самая грустная победа в моей жизни...

Очень приятно было, когда Игорь Яковлев подарил мне огромный торт. Мы с ним договаривались об этом заранее, но все равно это оказалось неожиданно для меня, поскольку в той ситуации о нашей договоренности я уже забыла.А торт был вкусный — просто фантастика! Жаль, не все участницы разделяли мой восторг по поводу торта...

Обидно очень, что те настроения, эмоции, которые были за кулисами, не все участницы смогли подавить в себе, выйдя на сцену. Поверьте мне, в моей спортивной карьере разочарований и обид было не меньше, чем побед. И я знаю, чего стоит улыбка на подиуме, когда хочется закрыться руками, залезть в самый дальний угол и разрыдаться! Надо уметь проигрывать, в такой ситуации слишком ярко и четко проявляется характер спортсмена, его истинная сущность. Человек с сильным характером, проходя через неудачи, старается изменить что-то в себе, а не винить в этом судей и соперниц.

Проходят эмоции, и появляется здоровое желание в следующий раз подготовиться лучше, выставить такое тело и программу, чтобы ни у судей, ни у зрителей не было никаких вопросов! Это очень сложно — не сломаться, не поддаться обиде и разочарованию. Все проходит, и надо двигаться дальше! И только вперед! И пусть неудачи делают вас сильнее, а победы укрепляют чувство уверенности в себе и своих силах.



Пользуясь случаем, я выражаю глубокую благодарность Кириллу Раймуеву, врачу с большой буквы. Он очень помог мне. Сразу после награждения он отвез меня в больницу, где мне наложили гипс. После операции у меня сильно болела нога, трое суток я практически не спала. В течение этого времени я звонила ему каждые 1,5-2 часа, спрашивая, что мне делать. Этот человек возился со мной, как с ребенком. Хочу сказать ему огромное спасибо, его поддержка очень важна для меня.

Трехкратная абсолютная чемпионка России по фитнессу Нина Абрамова

КАЛЕНДАРЬ ОСНОВНЫХ СОРЕНОВАНИЙ ФБФБ НА 2000 ГОД

Дата	Турнир	Категории	Место проведения	Приз. ($ тыс.)
1.10	2-й Открытый чемпионат Западной Сибири и Урала	фитн. — юниорки и женщины (абс.) б/б — юниоры и женщины (абс.) мужчины — 80, 90, +90	Тюмень	5
1.10	Мемориал Николая Шила	мужчины — абс.	Минск (Белорусь)	3
06-09.10	Чемп. Дальнего Востока	ю-ши, ю-ры, женщ и фитн. — абс. мужчины — все категории	Благовещенск	?
07.10	Открытый чемп. СПб и Лен. области	все номинации	Санкт-Петербург	5
13.10	Открытый чемп. Москвы и Мос. обл.	все номинации	Москва (МДМ)	10
13-16.10	Чемп. Мира по б/б и Чемп. Мира по фитн.	женщины; женщины, пары	Варшава (Польша)	
14.10	Конгресс Планеты Фитн.	мужч. (б/б) и женщ. (фитн.) — абс.	Москва	?
20-21.10	"Мистер Олимпия"	мужчины (проф.)	Лас-Вегас (США)	325
	"Мисс Олимпия"	женщины (проф)		40
	"Мисс Фитнесс Олимпия"	женщины (проф)		?
23-27.10	Чемпионат Мира	юниоры, ветераны	Дубай (ОАЭ)	
28.10	Чемп. Мира Джо Вейдера	мужчины (проф.)	Рим (Италия)	100
03-06.11	Чемп. Европы	мужчины	Лозанна (Швейцария) -	
16-20.11	Чемп.	Мира мужчины	Малакка (Малайзия)	
1-4.12	Чемп. Мира	ю-ки (б/б, фитн.), ветеранки	Брно (Чехия)	
02.12	Гран-При Респ. КОМИ	мужч. (б/б) и женщ. (фитн.) — абс.	Сыктывкар	12



О МОЛОДЕЖИ, СПОРТЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Алексей ОГУРЦОВ И и ученики



Н. Ким, А. Огурцов, В. Дубинин, М. Дьяконов

С незапамятных времен молодым людям свойственно стремление к силе, здоровью, красоте. В спорте, а особенно — в бодибилдинге и пауэрлифтинге, это стремление может быть реализовано наиболее наглядно. Чтобы добиться серьезных результатов в этих дисциплинах, необходимы обширные знания методик тренировочного процесса, рационального питания, режимов восстановления, отдыха и многое другое.

К сожалению, в сегодняшнем обществе все больше и больше забывают о пользе физической культуры. Взрослым просто не хватает на это времени, а дети, в большинстве случаев, предоставлены на попечение бабушкам и дедушкам. Как результат, молодые люди не отличаются завидным телосложением и здоровьем, многие дети не могут даже элементарно подтянуться на уроке физической культуры.

Конечно, каждый родитель мечтает видеть своего ребенка здоровым и счастливым. Но, к сожалению, в нашей стране сегодня слишком много проблем, и это, видимо, мешает "сильным мира сего" заниматься возрождением массового спорта. Вспомним, перед нами, много лет назад, стояла дилемма: в какую секцию записаться? В секцию легкой атлетики, гимнастики, плавания или футбола? Все занятия были бесплатными и проводились квалифицированными тренерами.

В настоящее время ситуация изменилась в худшую сторону — из-за низкой заработной платы, все меньше молодых людей изъявляет желание работать учителями физической культуры, из-за проблем с финансированием, руководители многих школ вынуждены сдавать свои помещения в аренду коммерческим структурам. Добавим, что сегодня абсолютное большинство спортивных секций — платные, что отнюдь не гарантирует добросовестное отношение тренерского состава, да и многие родители просто не могут себе позволить записать туда детей. В то же время, практически еженедельно в центральной печати появляются материалы, доказывающие, что одной их самых серьезных проблем, возникших в настоящее время перед Россией, является падение уровня физического развития взрослых и подрастающего поколения. Это подтверждают и многие статистические данные (к примеру, о том, что все большее количество как взрослых, так и детей, имеют повышенное кровяное давление или повышенный уровень холестерина в крови). Миллионы молодых ребят, которых ежегодно призывают в армию, поражают медицинские комиссии своей физической неподготовленностью и нетренированностью, многие взрослые, в силу различных физических ограничений, вынуждены искать себе новую работу. Это происходит, на наш взгляд, лишь потому, что никто должным образом не позаботился об их здоровье.

В поселке Калининец, Наро-Фоминского района серьезно относятся к сложившейся ситуации. На базе спортивной школы "Скорпион" Таманской дивизии еще в 1995 году был создан зал для молодежи и взрослых. Руководитель школы, президент федерации рукопашного боя Московской области Пастух В.П., принимал самое активное участие в процессе становления тренажерного зала.

Бессменный тренер зала - Алексей Огурцов, при поддержке армейских сослуживцев, своими силами отбирал и покупал тренажеры и оборудование для зала (к слову сказать, признанному лучшим во всех Вооруженных силах).

В наше непростое время, занятия в зале Алексея доступны для всех слоев населения. Абоненская плата составляет всего 30 рублей в месяц (!), а количество посещений — не ограничено.

Большинство ребят, занимающихся в зале — это дети военнослужащих. Многих подростков Алексей давно возит (как в качестве зрителей, так и участников) на областные и московские соревнования по бодибилдингу и пауэрлифтингу. Также, он проводит для них семинары по методикам тренинга и питания, проводит анализ последних научных разработок и практического опыта известных спортсменов. В итоге, количество тренирующихся в зале постоянно растет.

Как результат, на последних областных соревнованиях по жиму лежа, проводимых под патронажем Московской областной федерации во главе с Юрием Мельниковым, ребята из команды Алексея, а их было 5 человек, заняли первое, второе и третье места в разных категориях и выиграли командное первенство среди юношей.

Повзрослев, абсолютное большинство юношей, тренирующихся у Алексея Огурцова, поступает в РГАФК (Российская Государственная Академия Физической Культуры — **прим. AT&PC**), военные училища. В поселке и окрестностях не существует проблемы пьянства, наркомании и хулиганства среди молодежи. Ребята реализуют себя в тренажерном зале, а не на улице.

Поселковая молодежь с оптимизмом смотрит в будущее, намечая для себя реальные жизненные цели. Им можно позавидовать — немногие люди, даже в больших городах, могут сегодня похвастаться хорошо оборудованными, недорогими тренажерными залами и квалифицированными, вдумчивыми тренерами, серьезно относящимися к делу физического воспитания молодежи.

Михаил ДЬЯКОНОВ

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
с 10 до 19 Воскресенье выходной.

АТЛЕТИЧЕСКИЙ СОЮЗ
NABBA
РОССИИ
МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР «АТЛЕТИЧЕСКОГО СОЮЗА» NABBA РОССИИ
ПРИГЛАШАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ БОДИБИЛДИНГОМ.
НАШ 33-Х ЛЕТНИЙ ОПЫТ - ГАРАНТИЯ ВАШИХ УСПЕХОВ.
МЫ ПРОДАЕМ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ФИРМЫ ADM И МНОГИХ ДРУГИХ ФИРМ. ТАКЖЕ ИМЕЮТСЯ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЗАЛОВ, ШТАНГИ, ГАНТЕЛИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.
м. Аэропорт, ул. Острякова, д.6, стр.2
т. (095)563-3327

METROPOLITAN FLEX GYM



АТЛАНТ
упаковка 1000 гр.
61 руб*.



MEGA BLAST TURBO 3800
упаковка 2300 гр.
335 руб.



MEGA BLAST TURBO 3800
упаковка 600 гр.
60 руб.



MEGA BLAST SUPER MAX
упаковка 600 гр.
73 руб.



MEGA BLAST SUPER MAX
упаковка 1400 гр.
197 руб.



MEGA MASS 4000
упаковка 4500 гр.
1099 руб.







FLEX GYM
размахайка
199 руб.

FLEX GYM
футболка
99 руб.

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

МЫ ПРОДАЕМ ДЕШЕВЛЕ ВС
У НАС САМЫЙ БОЛЬШ
АССОРТИМЕ
ВСЕ ПРОДУКТЫ СЕРТИФИЦИРОВАНЫ. ОСУЩЕСТВЛ
БЕСПЛАТНУЮ ДОСТАВКУ ОПТОВИКАМ ДО ВОКЗА
СКИДКИ ДО 5

ФОРТОГЕН 50 /*350 гр.*/ **48** руб, **НУТРИ-СПОРТ** /*408 гр.*/ **53** руб, **ФОРМУЛА УСПЕХА** /*400 гр.*/ **53** руб, **MEGA BLAST SUPER FAST** /*1500 гр.*/ **425** руб, **AMINO 9999** /*85 таб.*/ **287** руб, **AMINO TOP** /*325 таб.*/ **470** руб, **MEGA MASS 2000** /*5500 гр.*/ **1300** руб, **MEGA MASS 2000** /*3000 гр.*/ **705** руб

* цены даны на 10.09.2000



Роман ПЛАЧИНТА, Алексей САФРОНОВ, Максим КОЛБАСНИКОВ

РОССИЯ МАЙСКАЯ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИИ В КРАСНОЯРСКЕ ПО ВЕРСИИ ФБФР

Игорь ЗАВЬЯЛОВ



Валерий БЕКМУРЗОВ и Владимир ДУБИНИН

Нынешней весной участникам очередного Кубка России пришлось проделать приличный путь до "места сбора". И это понятно, после долгого перерыва столь представительный и уважаемый турнир принимал Красноярск.

Сразу скажу, что обещанного призового фонда в 30 тысяч долларов... не оказалось! А все потому, что основной спонсор соревнований оказался под следствием и, как вы понимаете, не смог выполнить своих обещаний. Правда для спортсменов это был, мягко скажем, удар ниже пояса. Но все же все решили выступать — недаром они полгода усиленно тренировались, копили "массу" и "делали рельеф".

Итак, первыми на сцену юноши. В категории до 70 кг явным фаворитом выглядел 16-летний парень из Красноярска Виктор Шамин. Он превосходил своих соперников и в объемах, и в проработке мышц. Он первый. Из остальных участников можно было отметить Романа Дудушкина из Москвы, который дебютировал на турнире такого уровня. Причем достаточно удачно, он стал третьим. Остальные участники ничем не поразили, поэтому распространяться о них не будем. Добавлю лишь, что Виктор Шамин с легкостью "взял" юношескую абсолютку.

После победы "в юношах", Виктор Шамин продолжить "крушить" своих соперников и дальше. В категории до 70 кг среди юниоров он опять победил. Но, сказать по правде, три из четырех участников этой категории перешли сюда из "юношей" (вы можете убедиться в этом, посмотрев протокол). В категории до 80 кг очень упорную борьбу за первое место вели между собой Павел Иванов из Барнаула и Евгений Еремицкий из Санкт-Петербурга. "Осенний" чемпион Иванов победил и на сей раз. Он превосходил питерца по всем статьям, хотя Женя, обладая приличными дельтами и широкой спиной, очень старался победить, но... этих аргументов ему явно не хватило — общий недостаток мышечной массы сыграл плохую шутку с Евгением. Мне кажется, что на чемпионате России в Челябинске борьба между этими спортсменами будет еще напряженней. В категории +80 кг яв-

ным и безоговорочным лидером был Алексей Сафронов (Москва). Подкопив "массу", Алексей выиграл и более тяжелую весовую категорию (на прошлых соревнованиях, он выиграл категорию до 80 - **прим. AT&PC**). А вместе с ней и юниорскую абсолютку. Приятно порадовал и другой представитель Москвы — Максим Ермаков. Просто огромные ноги, гигантские трицепсы, широченная спина, классное позирование. Я думаю, что из Максима в будущем может получиться отличный спортсмен, который может замахнуться и на титулы чемпиона Европы и Мира.

В категории фитнесс-юниорки Дарья Акиншина из Санкт-Петербурга сумела выиграть у московской спортсменки Виктории Блинниковой. Светлана Кочкина из Челябинска — третья.

Владимир Сторун из Хабаровска победил бессменного лидера последних лет Олега Корнюшина из Брянска в категории мужчин-мастеров. Третьим стал Александр Загрудний из Кемерово, чья супруга — Галина Загрудняя стала победительницей в категории женщин-мастеров.

В категории до 52 кг фаворитом считалась Лейла Богданович из Санкт-Петербурга. Она оправдала выдававшиеся ей авансы, победив спортсменку из Омска Екатерину Юшко. Которая, в свою очередь, в упорной борьбе выиграла у многоопытной Галины Загрудней.

В категории до 57 кг первенствовала Татьяна Романова из Санкт-Петербурга. Неделей раньше она победила Лейлу Богданович на Кубке Санкт-Петербурга, а теперь смогла выиграть у нее и на чемпионате России. Но об этом чуть позже.

В категории +57 кг Светлана Савина из Барнаула смогла опередить своих соперниц, противопоставив Надежде Лобозиной (Новосибирск) и Екатерине Сурсяковой (Пермь) ладные пропорции и приличный рельеф. В свою очередь, Екатерина, в достаточно упорной борьбе, победила спортсменку из Новосибирска и стала второй. Надежде Лобозиной — третья.

Как я уже говорил выше, Татьяна Романова не оставила никаких шансов своим соперницам в абсолютке.

В категории женщины-фитнесс до 160 см победу одержала представительница Москвы Лилия Осия. Хотя после первого раунда сравнений, лидерство захватила Наталья Кулешова из Москвы, однако раунд произвольных программ расставил все по местам. Осия — первая, Маргарита Автюхович — вторая, а Наталья Кулешова — третья.

В категории фитнесс свыше 160 см, в отсутствие Нины Абрамовой, победила питерская спортсменка Светлана Силакова. Вице-чемпионка Мира Ирина Шелестова стала третьей! А второе место заняла Иветта Стоценко (Астрахань), которая показала лучшую программу, чем Светлана и Ирина, но проиграла им обоим по телу. Вот тебе и тенденции современного фитнесса.



Павел ЕРШОВ

Анатолий МАКСИМОВ, Виктор ШАМИН, Сергей БИЛЛЕР



Юрий ПАНОВ, Олег ЕМЕЛЬЯНОВ, Дмитрий ГОЛУБОЧКИН, Евгений МИШИН

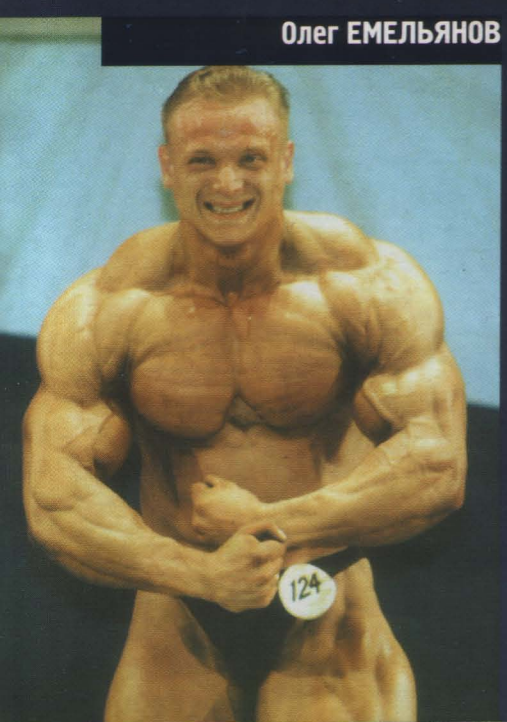




Александр ВИШНЕВСКИЙ, Роман ПЛАЧИНТА, Владислав ФАТЬЯНОВ



Роман ГОРЧАКОВ, Александр ГОРБУНОВ, Тагир ФАХРУТДИНОВ



Олег ЕМЕЛЬЯНОВ

А Лилия Осия сумела победить Светлану Силакову в абсолютке.

В категории до 65 кг осенний чемпион Сергей Повезнюк из Кемерово не смог отстоять свой титул в борьбе с Александром Сосниным (Пермь). Сергей превосходил своего соперника в объемах, однако Александр сделавший ставку на рельеф — не прогадал. Он первый. Третьим стал брянский спортсмен Василий Гарбузов.

Победитель юношеской и юниорской категорий до 70 кг, Виктор Шамин победил и у мужчин. Остается только добавить, что вторым стал Сергей Биллер из Перми, а третьим — Анатолий Максимов из Красноярска. Интересная, однако, тенденция. Посмотрим, что будет на осеннем чемпионате страны в Челябинске?

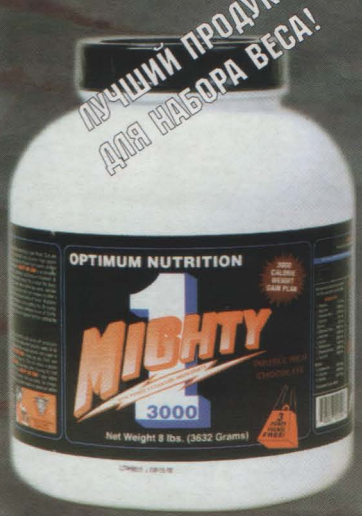
Многие знатоки заранее отдавали победу чемпиону Мира в этой категории Тагиру Фахрутдинову из Владикавказа. Однако все планы им спутал Роман Горчаков (Санкт-Петербург), который, обладая прекрасным рельефом и приличными объемами, сумел победить! Тагиру же Фахрутдинову осталось "довольствоваться" вторым местом, которое он сумел выиграть в борьбе со спортсменом из Нижнего Новгорода Александром Горбуновым.

В категории до 80 кг победу одержал многократный чемпион России Дмитрий Поляков из Смоленска. Он в очень непростой борьбе победил прошлогоднего чемпиона Сергея Дмитриева из Новосибирска. Третьим, достаточно неожиданно, стал чемпион юниорской категории барнаулец Павел Иванов.

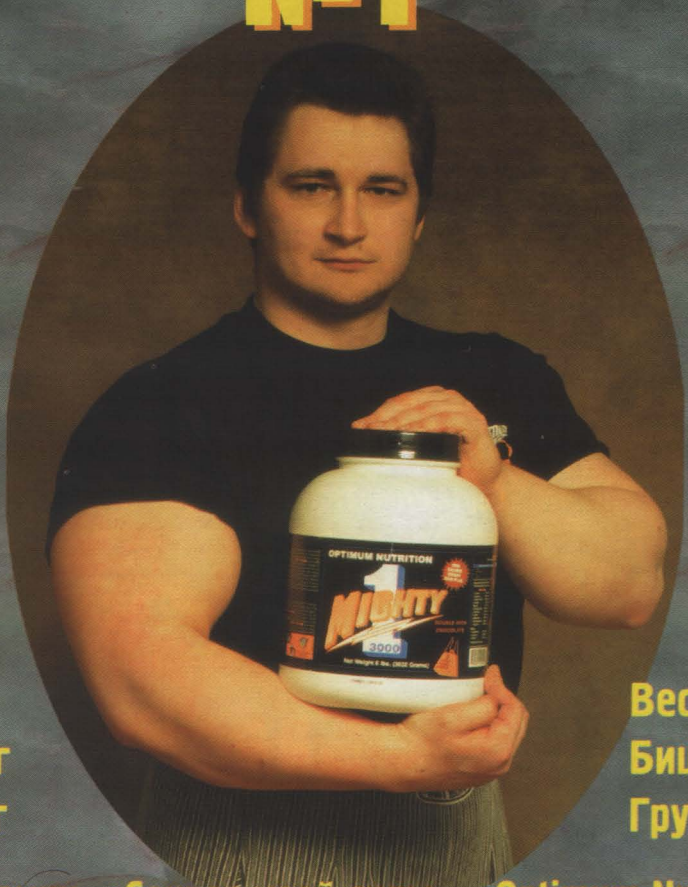
Про победителя категории до 90 уже столько написано, что мы ограничимся только его фамилией — Александр Вишневский (Санкт-Петербург). Вторым, достаточно спорно, стал калининградец Роман Плачинта, а третьим — Алексей Сафронов. Хотя на мой взгляд, могло быть и наоборот.

А вот, что творилось в категории +90, стоит написать поподробнее. За первое место "рубились" Олег Емельянов из Иркутска и питерец Павел Ершов. Не отставали от них москвич Дмитрий Голубочкин, мурманчанин Юрий Панов и Евгений Мишин из Санкт-Петербурга. Надо сказать, что судьям пришлось нелегко, но постепенно Олег Емельянов и Павел Ершов начали "ходить в отрыв". Емельянов "щеголял" широчайшими и просто огромными квадрицепсами, Ершов — поражал рельефом ног и демонстрировал огромные руки. В общем, интрига была "еще та". Казалось, что Павел Ершов сумеет-таки выиграть титул в тяжелой категории, но... из-за

БЫТЬ №1







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



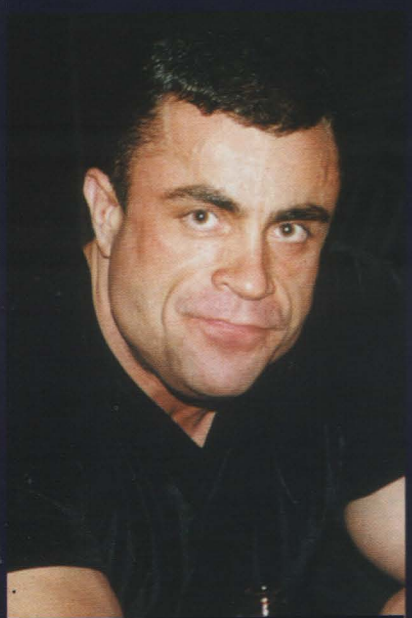
ВСЕ ВИДЫ АМИНОКИСЛОТ: ТАБЛЕТКИ, КАПСУЛЫ, ЖИДКИЕ

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

ошибки одного из судей, поставившего Емельянова аж на шестое место, протоколы были пересмотрены. А вот резервный судья поставил на первое место иркутского спортсмена. В итоге, Олег Емельянов — первый, а Павел Ершов — второй. Третье место у Евгения Мишина. Хотя, как мне кажется, после напряженных размышлений, судьи уже не особо разбирались, кого поставить на третье, четвертое и пятое места. Поэтому, Дмитрий Голубочкин вполне мог стать и третьим, и четвертым. Тоже самое можно было сказать и про Юрия Панова.

В абсолютке победил Александр Вишневский.



и снова второй...



Игорь ИВАНОВ, Горчаков РОМАН, Тагир ФАХРУТДИНОВ

Сергей ДМИТРИЕВ, Дмитрий ПОЛЯКОВ



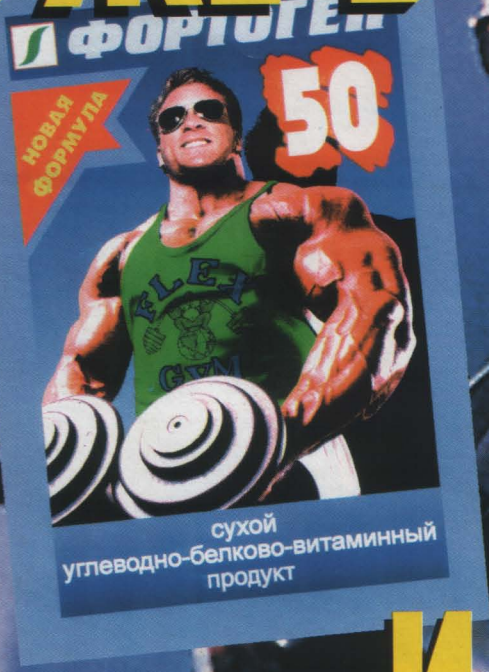
Дмитрий ГОЛУБОЧКИН, Евгений МИШИН

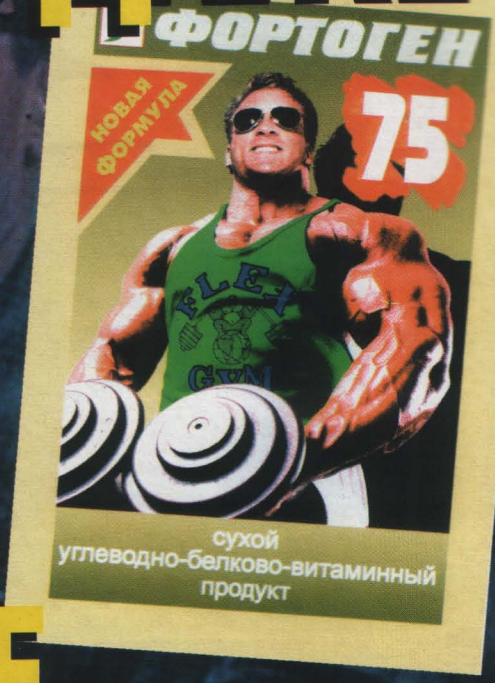


Александр СОСНИН



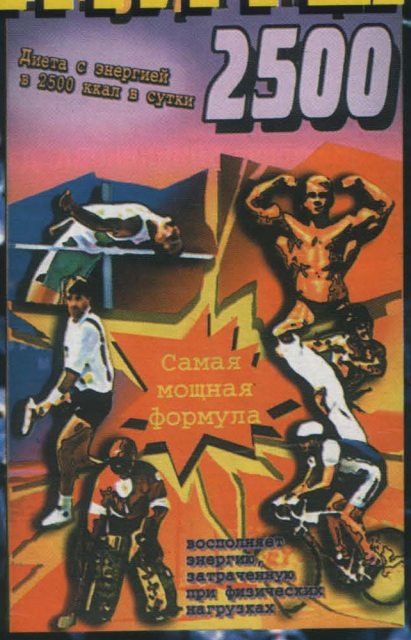
УЖЕ В ПРОДАЖЕ

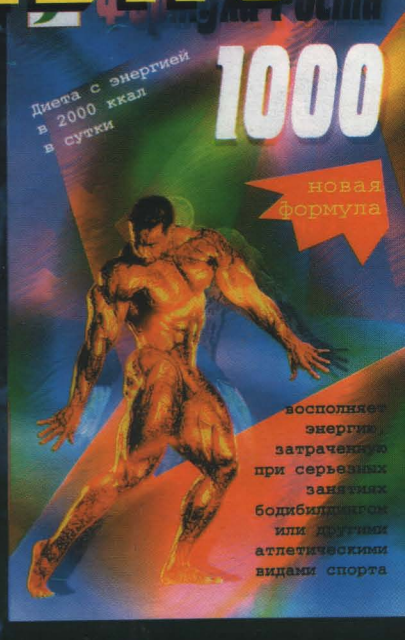




И ЕЩЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО







(095) 795 9630

СОРЕВНОВАНИЯ

Юноши до 70 кг
1. Шамин Виктор
2. Ахундов Руслан
3. Дудушкин Роман
до 80 кг
1. Шилов Илья
2. Шумских Алексей
3. Грозин Алексей
+80 кг
1. Алексеикин Станислав
2. Савинов Михаил
3. Уланов Константин
Абсолютка
Шамин Виктор
Юниорки
1. Сурсякова Екатерина
2. Юрковская Оксана
3. Позднякова Елена
Юниоры до 70 кг
1. Шамин Виктор
2. Ахундов Руслан
3. Дудушкин Роман
до 80 кг
1. Иванов Павел
2. Еремецкий Евгений
3. Григорьев Александр
+80 кг
1. Сафронов Алексей
2. Ермаков Максим
3. Самоило Максим
Абсолютка
Сафронов Алексей
Фитнесс-юниорки (абс.)
1. Акиншина Дарья
2. Блинникова Виктория
3. Кочкина Светлана
Мастера-женщины (абс.)
1. Загрудняя Галина
2. Никотина Марина
3. Иванова Наталья
Мастера-мужчины (абс.)
1. Сторун Владимир
2. Корнюшин Олег
3. Загрудный Алексей
Пары (абс.)
1. Иванов-Савина
2. Струков-Сурсякова
3. Морозов-Батова
Женщины до 52 кг
1. Богданович Лейла
2. Юшко Екатерина
3. Загрудняя Галина
до 57 кг
1. Романова Татьяна
2. Никотина Марина
3. Иванова Наталья
+57 кг
1. Савина Светлана
2. Сурсякова Екатерина
3. Лобозина Надежда
Абсолютка
Романова Татьяна
Фитнесс-женщины до 160 см
1. Осия Лилия
2. Автюхович Маргарита
3. Кулешова Наталья
+160 см
1. Силанова Светлана
2. Стаценко Иветта
3. Шелестова Ирина
Абсолютка
Осия Лилия
Мужчины до 65 кг
1. Соснин Александр
2. Повезнюк Сергей
3. Гарбузов Василий
до 70 кг
1. Шамин Виктор
2. Биллер Сергей
3. Максимов Анатолий
до 75 кг
1. Горчаков Роман
2. Фахрутдинов Тагир
3. Горбунов Александр
до 80 кг
1. Поляков Дмитрий
2. Дмитриев Сергей
3. Иванов Павел
до 90 кг
1. Вишневский Александр
2. Плачинта Роман
3. Сафронов Алексей
+90 кг
1. Емельянов Олег
2. Ершов Павел
3. Мишин Евгений
Абсолютка
Вишневский Александр
Командный зачет
1. С.-Петербург
2. Москва
3. Омская обл.



Лилия ОСИЯ, Маргарита АВТЮХОВИЧ, Юлия АНТОНОВА



"Золотая сборная" Питера



Виктория БЛИННИКОВА, Дарья АКИНЬШИНА, Светлана КОЧКИНА

Светлана СИЛАКОВА, Иветта СТАЦЕНКО, Ирина ШЕЛЕСТОВА



Татьяна РОМАНОВА





"КУБОК СЕВЕРА" ПО ФИТНЕССУ

Трехкратная абсолютная чемпиока России Нина АБРАМОВА **Фото автора**

Конец июня этого года ознаменовался радостным событием в мире фитнесса. В городе Петрозаводске в рамках празднования Дня города впервые прошел турнир по фитнессу, на который, помимо местных спортсменок, были приглашены девушки из Москвы и Санкт-Петербурга.

Петрозаводск встретил участников соревнований ярким летним солнышком, уютный зал ДК был был полон зрителей. Всех зрителей и участников турнира приветствовал глава администрации города Демин А.Ю.

Соревнования проводились в абсолютной категории, всего на сцену вышли шесть фитнесс-спортсменок. Несмотря на межсезонье, девушки отнеслись к турниру со всей серьезностью, уровень подготовки участниц был довольно высокий и за призовые места разыгралась нешуточная борьба. Особенно острой она была за третье-четвертое место между Ириной Красиной из Санкт-Петербурга и Яной Кащеевой, представлявшей Петрозаводск. Ирина имела явной преимущество в раундах тела, а Яна показала хорошую произвольную программу, при этом по телу выглядела тоже неплохо. В результате, Красина Ирина стала четвертой, Кащеева Яна — третьей (к всеобщему восторгу петрозаводской публики!). Второе место на этом турнире заняла моя воспитанница, Дарья Акиншина из Санкт-Петербурга. Дашина программа была бесспорно лучшей на этих соревнованиях, она выполнила целый ряд силовых и акробатических элементов, создав на сцене образ восточной красавицы. И, наконец, победительницей "Кубка Севера" стала Галина Свинген. Единогласным решением, судьи отдали ей предпочтение в обоих раундах тела. В своей программе, Галя изобразила русалочку, выходящую из морской пучины (точнее, из ракушки). Что касается остальных участниц, хочется отметить очень хорошую, достойную призового места, программу Виктории Блинниковой из Москвы. К сожалению, Вика не смогла конкурировать по телу с лидерами, поэтому она стала шестой. А пятое место заняла Ксения Разумова из Петрозаводска.

Ярким украшением турнира стали показательные выступления сильнейших спортсменов России по бодибилдингу Дмитрия Голубочкина из Москвы и Павла Ершова из Санкт-Петербурга (надо отметить, что для Паши Петрозаводск является родным городом, поэтому зрители приветствовали его особенно тепло), а также Ольги Медведевой из Соснового Бора. Пожелания удачи спортсменам, а также слова благодарности в адрес устроителей турнира прозвучали от Юрия Мельникова и Нины Абрамовой, то есть меня. Они присутствовали на этом турнире в качестве судей. В показательных выступлениях также приняли участие различные детские спортивные коллективы Петрозаводска. В общем, получился настоящий праздник красоты, силы и здоровья!

На следующий день всех гостей ждала замечательная экскурсия в Кижи-остров, прославившийся на весь мир своей деревянной архитектурой. И, конечно, "гвоздем" программы стала поездка на Лососиное озеро! Оказалось, что главный организатор соревнований, президент федерации бодибилдинга и фитнесса Карелии, тренер и руководитель клуба "Power Master" Артур Варданян готовит просто замечательный шашлык! Все присутствующие при данном событии не замедлили лично в этом убедиться. Надо сказать, что спортсмены уплетали жареные свиные кусочки с завидным аппетитом, рассуждая при этом о тяготах и сложностях предсоревновательной диеты...

Праздник удался. Надеемся, что проведение "Кубка Севера" станет хорошей традицией для Петрозаводска и ежегодно собирать для участия в соревнованиях лучших спортсменов по бодибилдингу и фитнессу!

Протокол:
1. **Свинген Галина (С-Петербург)**
2. **Акиншина Дарья (С-Петербург)**
3. **Кащеева Яна (Петрозаводск)**
4. **Красина Ирина (С-Петербург)**
5. **Разумова Ксения (Петрозаводск)**
6. **Блинникова Виктория (Москва)**

ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

Идеальная фигура за 2 недели. Миф или реальность?

Фитнесс-lady Елена МЕДИНА



Седьмой. Как же ломает идти в зал в субботу, да еще днем! Солнце, 27 градусов... А куда деваться? Сама же захотела эксперименты проводить. Пришлось отказываться от дачной работы и праздных удовольствий выходного дня. Степ by step. Сегодня занятие называлось LB. По-русски: low back. То есть задняя поверхность нижней части туловища. В общем, ноги — сзади. Не подумайте, что это так просто. На самом деле это один из самых сложных уроков аэробики. Высокоинтенсивные аэробные части (на степе) чередуются с силовыми упражнениями для ног. Удивительно, что сегодня на занятие пришло 18 человек. В субботу!!! В летний солнечный день! Вот где собираются настоящие мазохисты. Истекают потом, просят пощадить, уменьшив количество упражнений, корчатся от мышечной боли на последних секундах, а потом с улыбкой говорят: "Спасибо. Это было великолепно". Кстати, такой совместный тренинг, не только стимулирует тренировочный процесс, но и здорово объединяет занимающихся. Одного взгляда друг на друга во время физических мук достаточно, чтобы потом можно было с легкостью завязать знакомство.

Восьмой. Сегодня в зал бежала почти бегом... Вместо разминки. И не только потому, что в моем распоряжении было опять 45 минут. Теперь мне этого так сильно хотелось. Я вспомнила слова Лены Троян о том, что на силовую тренировку вполне достаточно 1 часа и решила это проверить. В конце сразу сделала вывод, что мне этого пока мало:

1. Я не знакома со всеми тренажерами и на их первое освоение, настройку и выбор веса уходит больше времени, чем хотелось бы.

2. Я до сих пор не выбрала определенную программу. Перехожу бесконтрольно от одного упражнения к другому просто по желанию (в рамках: руки-спина-ноги-пресс). Поэтому на раздумья, какие упражнения и какой вес выбрать, замену одного тренажера другим и оценку своих возможностей тоже нужно время.

Если, подойдя к замысловатому агрегату, вы даже не представляете каким образом туда можно впихнуть собственное тело, не говоря уж о том, чем потом нужно двигать и какие при этом будут работать мышцы, то без инструктора вам явно не обойтись. Дома по печатным инструкциям или по видео кассетам — пожалуйста: занимайтесь самостоятельно. А в клубе... Для этого и существует персональный тренинг. Как сказал классик: "Обучение значительно сокращает опыт". Благодаря тренеру и его знаниям вы за несколько занятий узнаете то, до чего самостоятельно можно доходить очень долго. А можете и не дойти.

Девятый. "Оторвалась" по полной программе. Решила посмотреть, что со мной будет, если я позанимаюсь 3 урока аэробики подряд. От переутомления спасло только то, что все занятия были разные и дополняющие друг друга. На хореографии ("Classic dance") я качественно размялась, проверила осанку и легкость движений. На степе 3-го уровня "включила" координацию и выносливость, а на начальном уроке танцев (латина) позволила себе расслабиться и насладиться пластикой, музыкой и чудесным превращением обычных девушек в грациозных богинь. Новые навыки и возможности собственного тела так пробуждают спящую сексуальную энергию, что формируют прямо здесь, в зале

Модель Екатерина АРХАНГЕЛЬСКАЯ. Фото К. Осьмака

чувственных дам. Не верите? Сходите на любой урок танцев и понаблюдайте за собой и окружающими, — убедитесь сами.

После такой ударной нагрузки я сразу отправилась к Владиславу Грачеву на проверку своего состояния. Современные весы, тут же выдающие процентное соотношение мышц и жира, показали, что вместе с жировой тканью у меня уменьшается и мышечная. Таким образом, Владислав сразу понял какова суть моей программы, не задавая лишних вопросов (показатель моего предпочтения аэробике). Именно поэтому серьезные билдеры не любят бегать и прыгать, дабы не потерять массу. Узнав, что сегодня я прозанималась 3 часа, он был крайне возмущен моей безответственностью, прочитал лекцию о методике занятий и отправил домой изучать физиологию, дабы впредь быть более благоразумной и не провоцировать собственным примером на то же самое, вас — любители фитнесса. Вот и чудненько. Теперь от детального разбора внутренних энергетических процессов, мне не отвертеться. И вам, кстати тоже.

Десятый. Логично после вчерашнего устроить день отдыха. Один раз в неделю, как минимум, необходим даже экстрималам-экспериментаторам.

Одиннадцатый. Только сегодня я сконцентрировалась на технике упражнений во время урока LB. Да так, что прочувствовала наконец-то всю глубину воздействия на мышцы до максимального утомления. Вот это да! Небольшая коррекция положения способна так нагрузить любую часть тела, что мало не покажется. Но будьте осторожны слабые сердцем!!! Головокружение, тошнота, потемнение в глазах во время занятий — верные признаки, чтобы остановиться и сделать паузу. Прежде всего, для того, чтобы одеть кардио-тестер, регистрирующий вашу частоту сердечных сокращений (ЧСС). Тестер, похожий на обычные электронные часы, обеспечит вам контроль за допустимой нагрузкой, о которой все подробности расскажет вам врач клуба при первом же визите. Но дальнейший контроль за собственным состоянием зависит только от вас.

Цена питания в фитнесс-программе колоссальна. Я-то думала: тренировка + ограниченная еда и добро пожаловать — Супермодель! Но не тут-то было!!! Питание действительно должно быть ограничено, но определенными рамками. И, прежде всего, это минеральные вещества и витамины. Именно они обеспечивают течение всех нервных процессов в нашем чутком организме. Нехватка тут же отражается на вашей работоспособности, координации, внимательности... Теперь я об этом знаю наверняка. Сегодня я удовлетворила потребность в калориях исключительно углеводами. Причем простыми. За что и поплатилась: ровно через час аэробной нагрузки силы мои иссякли. С тоской в глазах я продолжила тренировку в тренажерном зале. На степе — поработали ноги, но ведь у меня еще есть и руки! Очень хочется раскопать на них трицепс, бицепс и дельту. Кстати, дельтовидная мышца зрительно увеличивает плечи, что уменьшает автоматически талию и бедра, формируя атлетическую фигуру. Мой главный цензор — Вячеслав Грачев, увидев мои мучения в который раз справедливо отметил, что это НЕ РАБОТА. Что с таким случайно-эпизодическим подходом к тренажерам ничего не получиться, что нужно рассчитывать нагрузку, вести ЕЖЕДНЕВНЫЙ дневник с подробностями тренировочного процесса, одеваться в теплый длинный костюм во избежание охлаждения мышц и предотвращения травм...

Действительно, зал — не подиум и не зеркальная комната для самолюбования. Это — лаборатория превращений. У некоторых, не буду указывать пальцем, эти понятия путаются. Так не забывайте, милые дамы, что не в фирменных шортиках и маечках — качество!!! А еще он (Вячеслав Грачев - **прим. AT&PC**) категорично заметил, что в связи с анатомическими особенностями женского тела, всем девушкам просто необходимо во время некоторых упражнений использовать полотенце. Объяснить, что все это значит, он согласился чуть позже.

Двенадцатый. Вечером, вместо качания мышц чуть не свернула в театр. Только чувство долга и участие в собственном эксперименте удержало меня от соблазна. Но сигнал понятен: пора переносить некоторые занятия на утро. К тому же утренняя зарядка здорово пробуждает ото сна и эффективна с точки зрения сжигания жира (если не завтракать). А потренировалась я сегодня великолепно! Так старалась, до боли в мышцах, что одного занятия хватило. Известно, что только максимальная работа провоцирует выброс гормонов, способствующих расщеплению жиров в локальной области (надеюсь вам не нужно объяснять, что такое локальная область и где она у вас находится). Если при этом добавить внутрь популярного и всеми любимого L-карнитина, то процесс подойдет еще быстрее. Только вот мне пока это не грозит, так как, прежде всего, нужно научиться ограничивать жиры в питании, а это гораздо сложнее, чем выпить просто ампулу перед тренировкой.

Тринадцатый. Пользуясь присутствием на Евролиге-2000 по водному поло в с/к "Олимпийский" решила там же и фитнесснуть... В смысле поплавать. Когда-то, в пору активных занятий спортом, это был мой самый любимый бассейн. Особенно прыжковая ванна, где мы тренировались: 6-метровая глубина, синяя, бликующая вода, мощь трибун, гигантские вышки и яркий свет. Достаточно было выйти на бортик и уже хотелось нырять в длину, в глубину и в высоту...

После таких воспоминаний плавать в обычном 50-метровом бассейне, лавируя между скучающими любителями водных процедур, мне надоело буквально минут через 15. Представьте себе метро в час пик и то же в бассейне. Конечно, не до такой степени, но на большой скорости ощущение похожее. Только не принимайте это близко к сердцу. Расслабиться, в воде помокнуть, да за бортик подержаться — всегда получиться и здесь. Зато в этой толчее я сразу вспомнила про комфорт "Марка Аврелия". И неважно, что больше всех упражнений я люблю плавать. Камерность и доброжелательность знакомых лиц создают хороший настрой на любую работу.

Сегодня же, но чуть позже, на Чемпионате России по гимнастике, я поняла, как все-таки нам, зрителям, необходим большой спорт. Только спортсмены способны

вдохновить обычных людей на работу с телом и его недостатками. Посмотрите на их совершенство, четкость и красоту линий, фантастические трюки и запредельные возможности. Если они способны на такое, неужели вы не справитесь со своими маленькими слабостями?

А знаете, как я попала на соревнования по водному поло? Проходя мимо корпусов гостиницы "Измайлово", обратила внимание на группу высоких, загорелых, спортивно-экипированных молодых людей. Такие они были потрясающие, что я увидела их гораздо раньше их приветствия в мою сторону: "Чао!" Вот только горячих итальянцев мне не хватало для полного счастья! Причем сразу целой команды ватерполистов-иностранцев... Подойдя поближе я засмущалась от их красоты, удивилась как это они на меня, такую "толстую", обратили свой сумасводящий взгляд, от страха забыла все итальянские слова и быстро убежала, пообещав: "see you tomorrow"... Хотите иметь такую фигуру? Плавайте с детства. Или будьте с нами. Не зря же мы тут делимся подробностями и секретами.

Четырнадцатый. Я бы гармонично завершила 2-х недельное вступление в программу настоящих тренировок, если бы не "Макдональс". Ну, какой фитнесс с таким питанием? Никакого. После него (питания - **прим. AT&PC**) нет ни сил, ни желания заниматься. Я бы могла списать лень и слабость на плохую погоду (дожди, понимаете ли), да мой организм на это не реагирует. Пришлось вяло выполнить стандартный набор упражнений и отправиться на изучение фитнесс-меню клуба. Только под конец 2-х недель до меня дошло, что и по этой части здесь все должно быть безупречно. Я не ошиблась. Салат, который я заказала, назывался "Юлия". Оказалось, он не такой простой, как кажется по названию. Он фантастический! Морковь, яблоки, грецкие орехи, сметана и мед. Короче, все что нужно. Если вы до сих пор не знаете, что нужно серьезным фитнессменам — не переживайте. Мы вам поможем. Я же не собираюсь на этом эксперименте заканчивать свои наблюдения. Наоборот: все только начинается! Впереди новый учебный год (кстати, до начала нового тысячелетия осталось чуть больше 3-х месяцев). Пора подумать о подарке. А что если подарить себе самого себя? Нового и красивого.

Итак, итоги.

- По весу изменений ровно на 1,5 кг: Владислав оказался прав. 7 кг без потерь для здоровья и ежедневного самочувствия осилить невозможно. Лучше ставить реальные цели, постепенно двигаясь к мечте.

- Режим тренировок выдержала на "отлично". Пусть иногда страдало качество, в связи с разбросом по разным видам, но на начальном этапе формирования физической формы и самоопределении в выборе интересующих уроков без этого не обойтись.

- Сложно сочетать начало регулярных занятий с ограниченным питанием. Лучше эти задачи разделить. Сначала привыкнуть к нагрузке, а потом постепенно снижать калорийность. Это гораздо надежнее и эффективнее (Как этого добиться, если угодно, я расскажу вам по достижении результата в последующих фитнесс-дневниках).

- Главное не переусердствовать и, под впечатлением заметного эффекта, не потерять контроль за своим состоянием. Мы же формируем здоровую красоту, а не болезненную худобу!!!

- Мучительные противоречия всегда были, есть и будут. Не стоит зацикливаться на своих ошибках, лишь усугубляя ситуацию. Лучше их исправить и больше не повторять.

- А ведь все-таки придется существенно менять образ жизни и добавлять в быстротекущие 24 часа новое фитнесс-занятие, плавно переходящее в удовольствие.

- Не стоит превозносить физическое состояние в КУЛЬТ. Гармония — это равномерное развитие тела, духа и интеллекта.

- Не пренебрегайте советами врачей и инструкторов клуба.



Некоторые клиенты — бывшие спортсмены — скептически воспринимают рекомендации фитнесс-профессионалов. А зря.

- Даже сила воли тренируется. Стоит только захотеть. Верьте в себя. Любите себя. Стремитесь стать лучше. И все получиться.

Хотите спросить, как поживает герой моего романа (точнее стимулятор проделанной работы)? Пока в отдалении. Слишком далеко и высоко забрался. Но лед уже тронулся. Мы же не ищем легких путей...

А напоследок, наши средства предохранения от травм и нежелательных последствий. Не думайте, что это незначительные мелочи жизни. За ними стоят серьезные физиологические законы и ваше самочувствие. При этом неважно, где и чем вы занимаетесь — правила едины.

1. Еда. Как минимум за 2 часа до занятий — белковая пища, за 1-1,5 легкая углеводная. Свежие фрукты или овощи, если их ни с чем не смешивать перевариваются минут 30. Быстрее всего всасываются простые сахара (нр, шоколад). Вот и считайте. Главное, не заниматься на полный желудок.

2. Кроссовки. Обязательно нужны при занятиях аэробикой. Для снижения ударной нагрузки на суставы и сцепления с полом во время силовых упражнений (чтобы чувствовать себя на полу устойчиво и уверенно).

3. Одежда. Основной критерий — хлопок и свобода движений. Синтетика не годится не только по гигиеническим соображениям. В ней противно и ничего делать не хочется. Она может вызвать и такой эффект: вам кажется, что вы устали, а на самом деле нужно просто переодеться.

4. Сон. Сколько вам необходимо для полноценного отдыха — решайте сами. Однако, если от недостатка сна страдают работоспособность, внимательность и координация, то вместо тренировки гораздо полезнее поспать. Не надо провоцировать падение штанги на голову...

5. Курение. Есть такой закон: если спортсмен курит, — это не чемпион. Если же курит обычный человек, — это не фитнессмен. Лучше проходите мимо фитнесс-клуба: оздоровительные занятия и курение не совместимы по определению. Хотя, если вы начнете заниматься, есть очень большая вероятность, что вам захочется бросить эту дурацкую привычку.

6. Алкоголь. Ни до занятий, ни после пользы от него не прибавиться. Лишь пострадают скорость и качество восстановления энергетических и белковых структур. Вместо тренировки (во время дня отдыха) это не так заметно. Но знайте: даже после однократного приема алкоголь способен задерживаться в мозге, печени, сердце и желудке на срок от 15 до 28 дней.

7. Температура. Спортивная медицина рекомендует отложить занятия при любой, даже субфебрильной температуре (от 36,9-37). Нужно это опять же для функционального сохранения главного мотора человеческого организма — сердца.

Модель Светлана НИКУЛИНА. Фото К. Осьмака

SPORT & FITNESS

BENNO DAHMEN SPORTERNÄHRUNG

SPORT & FITNESS - уже более 40 лет на мировом рынке и предлагает концепцию питания для каждого спортсмена в любом виде спорта.

Широкий ассортимент продуктов SPORT & FITNESS постоянно обновляется и всегда актуален.

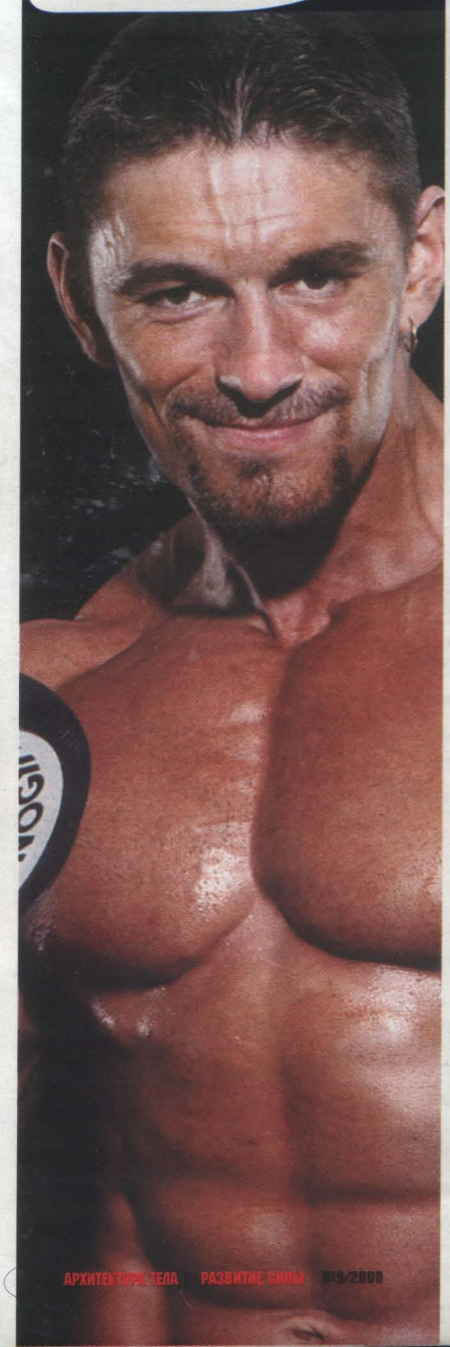
Спортивное питание SPORT & FITNESS предназначено не только для профессионалов, борющихся за олимпийские медали, но и для всех, кто регулярно посещает спортивный зал и предпочитает активный отдых.

Спортивные пищевые добавки завоевали прочное место в современной жизни. Они позволяют быстро восполнить повышенную потребность организма в энергии, питательных веществах, жидкости, способствуя более высоким результатам.



SPORT & FITNESS продается в магазинах Москвы:
«МЕДВЕДЬ» 278 2159, FLEX GYM 976 1144, «ПАН-АТЛЕТИКА» 212 2072, «НА МЯСНИЦКОЙ» 924 5679, «МЕЛЬНИКОВ и К» 755 8920, «АТЛЕТИКА» 978 1573, «905» 256 5962, «ПУТЬ К СЕБЕ» 257 0887, «ИСКАТЕЛЬ» 129 8431 и др.
в Санкт-Петербурге: «Бодибилдинг-магазин» 156 2441; в Екатеринбурге: ул.Ленина,53.
в Перми: «РИО-СПОРТ» 12 21 46
А также в спортклубах и фитнесс-центрах.

АНДРЕЙ БАСОВ



К СВОИМ 28 ГОДАМ, АНДРЕЙ БАСОВ ЗАКОНЧИЛ ИНСТИТУТ ЭЛЕКТРОННОЙ ТЕХНИКИ, СТАЛ ЧЕМПИОНОМ РОССИИ И ЕВРОПЫ, ПО ДВУМ КУЛЬТУРИСТИЧЕСКИМ ВЕРСИЯМ – НАББА И РАББА. СЕЙЧАС ОН РАБОТАЕТ АДМИНИСТРАТИВНЫМ ДИРЕКТОРОМ В ФИТНЕСС-КЛУБЕ "ФИТНЕС ОАЗИС" И ЯВЛЯЕТСЯ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТОМ РАББА. ПОСЛЕ ДВУХЛЕТНЕГО ПЕРЕРЫВА, ОН ВНОВЬ ВЫШЕЛ НА СПОРТИВНУЮ СЦЕНУ, ЧТОБЫ ПОБЕЖДАТЬ. А ТО, ЧТО ТЫ ЧЕМПИОН – ПРИХОДИТСЯ ДОКАЗЫВАТЬ ВСЕГДА.

Фото Константина Осьмака
Автор Олег Перунов

AT&PC: Со времени последнего интервью прошло уже два года, что за это время произошло у тебя в жизни?

Андрей Басов: Как будто, вы сами не знаете — редкий номер AT&PC выходил без упоминания имени Андрея Басова. Я попытался, и не безуспешно, побыть функционером РАББА. На данный момент я остаюсь вице-президентом Российской Ассоциации бодибилдинга, но... Когда на чемпионатах я смотрел на ребят, которые выигрывали тяжелую категорию, во мне взыграло чувство собственного достоинства — чем я, собственно, хуже? Возраст еще не тот, чтобы полностью сосредоточиться на функционерской работе, даже удачной функционерской работе. Попросту говоря, надоело продвигать других, порой неблагодарно относящихся к вложенным в ним силам. А потом, хотелось снова заняться собой, так как к себе любимому, неблагодарным быть глупо. Такой подход себя полностью оправдал — за полгода я сумел достойно подготовиться, вернуть себе форму и ВЫИГРЫВА-А-А-ТЬ... Поэтому в планах, пока, развитие себя, как спортсмена, не забывая, конечно, про любимую федерацию. Хочется, чтобы она, по возможности, развивалась без ошибок, вернее, без тех ошибок, которые мы уже видели на примере развития ИФББ и болезненной, мучительной кончины российской НАББА.

AT&PC: Про спортивную жизнь рассказал, а что в личной?

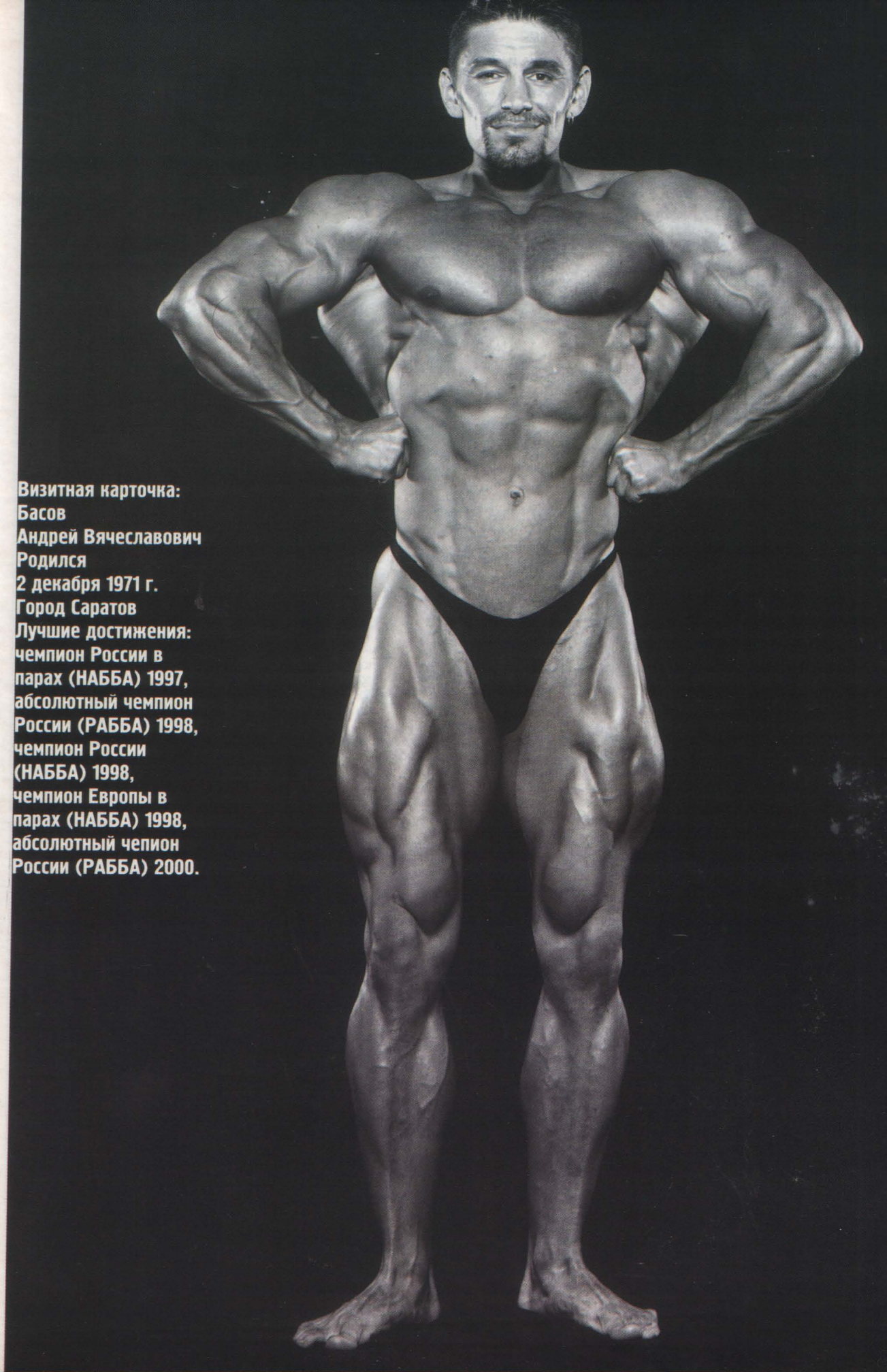
А.Б.: О-ой, личная жизнь, дело серьезное. За два года произошло много чего — и хорошего, и плохого. Ну и, наконец, по теории тельняшки с ее черными и белыми полосами... Я надеюсь, что тельняшка закончилась белой полосой и дальше цвета чередоваться не будут. Как говориться, пора остепениться. В общем, я решил жениться — культуристу нужен надежный тыл.

AT&PC: Кто она, если не секрет?

А.Б.: Моя девушка, будущая жена, ведущая прима театра "Et Cetera" Александра Калягина. Я надеюсь, что и я сумею стать ей надежным тылом. Очень хочется, чтобы все было хорошо.

AT&PC: Я знаю, что одно время ты "скакал" с одной работы на другую. Что сейчас?

А.Б.: Да, был такой момент... Была какая-то неудовлетворенность, хотелось все менять, причем коренным образом. Мне казалось, что я максимально себя "выработал" в Гринвее и когда появилась возможность поработать в клубе "Рейн", то я, как гово-



Визитная карточка:
Басов
Андрей Вячеславович
Родился
2 декабря 1971 г.
Город Саратов
Лучшие достижения:
чемпион России в парах (НАББА) 1997,
абсолютный чемпион России (РАББА) 1998,
чемпион России (НАББА) 1998,
чемпион Европы в парах (НАББА) 1998,
абсолютный чепион России (РАББА) 2000.



рится, ринулся в омут с головой... Но тут сработало правило: "поспешишь — людей насмешишь". Нужно было хорошо подумать, чтобы принимать такие скоропалительные решения, даже очень выгодные. На данный момент я нашел то, что мне бы хотелось — работаю административным директором клуба "Фитнес Оазис". Владелец клуба Михаил Михайлович Вышегородцев охотно идет мне навстречу, с точки зрения моей соревновательной карьеры и дает развиваться как фитнесс-администратору, что тоже немаловажно для роста моей профессиональной карьеры. В будущем, планируется открытие еще одного клуба. Причем в планах, открытие спортивных клубов предназначенных для людей с различным объемом кошелька — от ребят, готовых потратить в месяц порядка 500 рублей и до респектабельных людей готовых платить 2-3 тысячи долларов год... хотя нет, 3 тысячи "баксов" — это уже понты. Ни один фитнесс-клуб не может предоставить услуг на 3 "штуки". Это, скорее, плата за социальный статус.

AT&PC: Не хочешь ли ты, по примеру Александра Вишневского, открыть собственный зал?

А.Б.: Очень хочу. И считаю, что эта мечта не такая уж и несбыточная, уже есть на этот счет кое-какие планы... Так что все вполне может осуществиться через пару-тройку лет. И мне кажется, что развитие московского отделения РАББА, не возможно без тренировочной базы для команды. Поэтому открытие собственного зала еще желаннее, чем раньше, тем более, что сейчас есть человек... Раньше, я носился со своими идеями либо в одиночку, либо со своими единомышленниками, такими же молодыми, агрессивными, но, в общем, не слишком опытными ребятами. И обладая одинаковыми достоинствами — молодостью, агрессией, честолюбием, желанием что-то сделать не оглядываясь на авторитеты, мы, к сожалению, обладали практически одинаковыми недостатками — как, например, пох...м, превышающим все разумные пределы, способностью начать одно в ущерб другому... в общем, ошибок хватало. И, наконец, в Москве появился человек, который, я думаю, своими достоинствами, уравновесит мои недостатки и даст новый толчок к развитию и воплощению в жизнь новых идей.

AT&PC: Кто он, если не секрет?

А.Б.: Это Фидель Седых. Человек, который "держал" всю белорусскую федерацию. Он обладает тем опытом, которого у меня нет, не было, да и не могло быть. К тому же, он обладает уникальными знаниями по подготовке спортсменов и является, ко всему прочему, моим тренером. Как говориться, планов громадье... Что из этого выйдет, посмотрим. Хотя кое-что уже воплощено в жизнь — мы создали "Центр Фитнесс Технологий", который оказывает консультационные услуги всем людям без исключения. Любой человек, обратившийся в этот центр, получит ответы на все интересующие его вопросы: как сбросить лишний вес или набрать мышечную массу, как использовать "восстановительные" препараты и, что самое главное, как купировать последствия их приема.

AT&PC: Ты уже говорил, что "лавры выступающих спортсменов не дают покоя",.. твои планы в спорте и спортивной жизни?

А.Б.: На данный момент, в нашей, так скажем НАББА-РАББовкой тусовке (потому что все региональные федерации входившие в состав НАББА, после ее кончины перешли в РАББА. Поэтому говорить о НАББА в России, как федерации, просто не приходится — ее не существует) или, точнее, не-ИФББишной тусовке, я являюсь абсолютным чемпионом и считаю, что на данный момент конкурентов у меня осталось не так много. Естественно, я не собираюсь останавливаться на достигнутом, и та форма, которую я набрал к чемпионату России, отнюдь не является финишной, а тем более пиковой. Это, если можно так сказать, промежуточный этап. Она лучше, чем та, которую я показал на прошлых соревнованиях, но это не вершина роста. Так вот, единственный человек, к которому я испытываю некое уважение и трепет — Сергей Огородников. Он остался единственным, с кем я с 1998 года не встречался на сцене. Очень хочу это сделать и, не скрываю своих амбиций, победить, так как до сего момента счет был в его пользу. Надеюсь, что у Сергея хватит здоровья, активного честолюбия, чтобы продержаться на подиуме еще несколько сезонов...

AT&PC: ...а, вот как. Чтобы ты смог спокойно обыграть его, да?

А.Б.: Нет. Я не хочу специально подгадывать момент, когда Огородников будет в плохой форме, а я в хорошей. Нет. На самом деле, я буду бороться не с Сергеем, а со своей формой. Просто есть люди, которые будят во мне спортивную злость и готовность выступать. Вот Сергей, именно тот человек, который, несмотря на все уважение и трепет, будит во мне эту спортивную злость и желание всенепременно победить его. А из непосредственных планов, такие — сначала "Юниверс", потом "Россия" и "Мир". На "Юниверс", который пройдет 23 сентября, я еду с Фиделем Седых и Татьяной Ковалько, посмотрим, заранее загадывать ничего не будем. Далее — в последних числах октября, чемпионат России в Ростове-на-Дону. В нем участвовать буду обязательно, нужно доказать, что я стал абсолютным чемпионом не случайно... Как бы парадоксально это не звучало, может быть, даже, не победить, но в любом случае выйти в форме, которая была лучше, чем на прошлом чемпионате. И, если хватит сил и финансов, поеду на чемпионат Мира по ВАББА, который пройдет в немецком городе Франкфурт в середине ноября. Это планы на 2000 год. А в 2001, если будет подтверждение о том, что Екатеринбург принимает у себя чемпионат Европы, то такое событие, да еще и в России я пропустить не могу.

AT&PC: Тогда возникает такой вопрос — не опасаешься ли ты, что не сможешь "растянуть" хорошую форму на все эти соревнования?

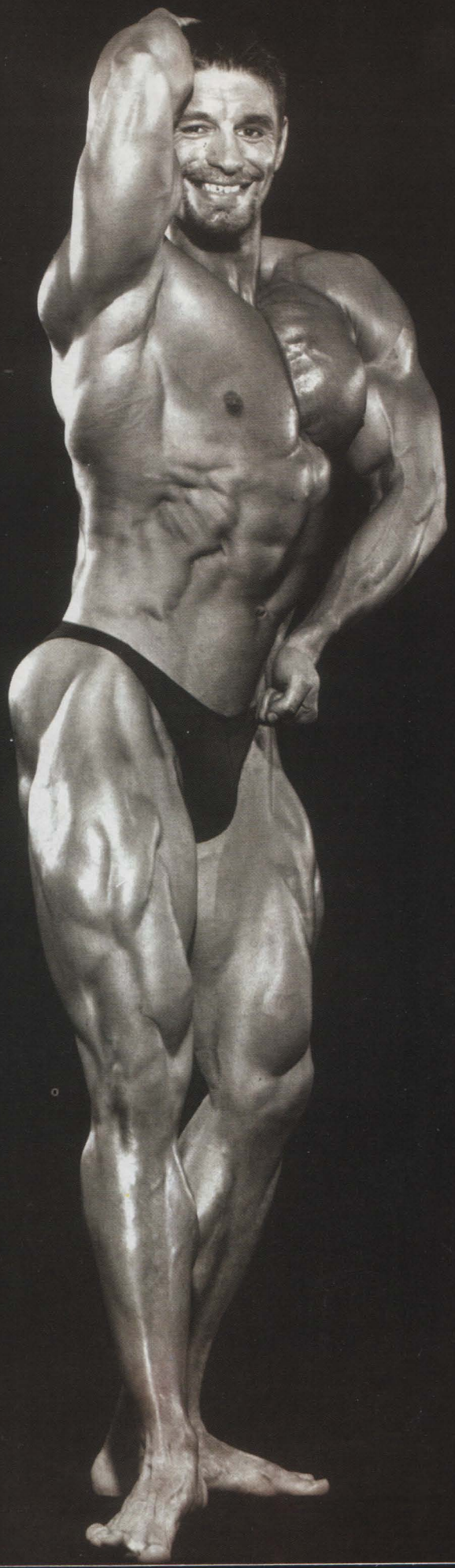
А.Б.: Опасаюсь. Конечно, опасаюсь. Поэтому я, по прежнему, планирую подвести пик своей формы на "Россию". Может быть, даже так — "Юниверс-Россия". Правда немного боюсь, что не смогу дотянуть до "Юниверса", слишком поздно пришло подтверждение о моем участии, но у меня есть еще месяц, чтобы "сделать" приличный рельеф. А уж к "России" я обязательно подойду в пиковом рельефе, чтобы показать нашим болельщикам, в какой форме я ездил на "Юниверс", да и вообще, просто порадовать их. А на "Мир", уж как получиться. По сравнению с "Юниверсом", чемпионат Мира по ВАББА, по крайней мере для меня, сильно проигрывает. И на "Мир" я поеду только в том случае, если смогу удержать приличную форму.

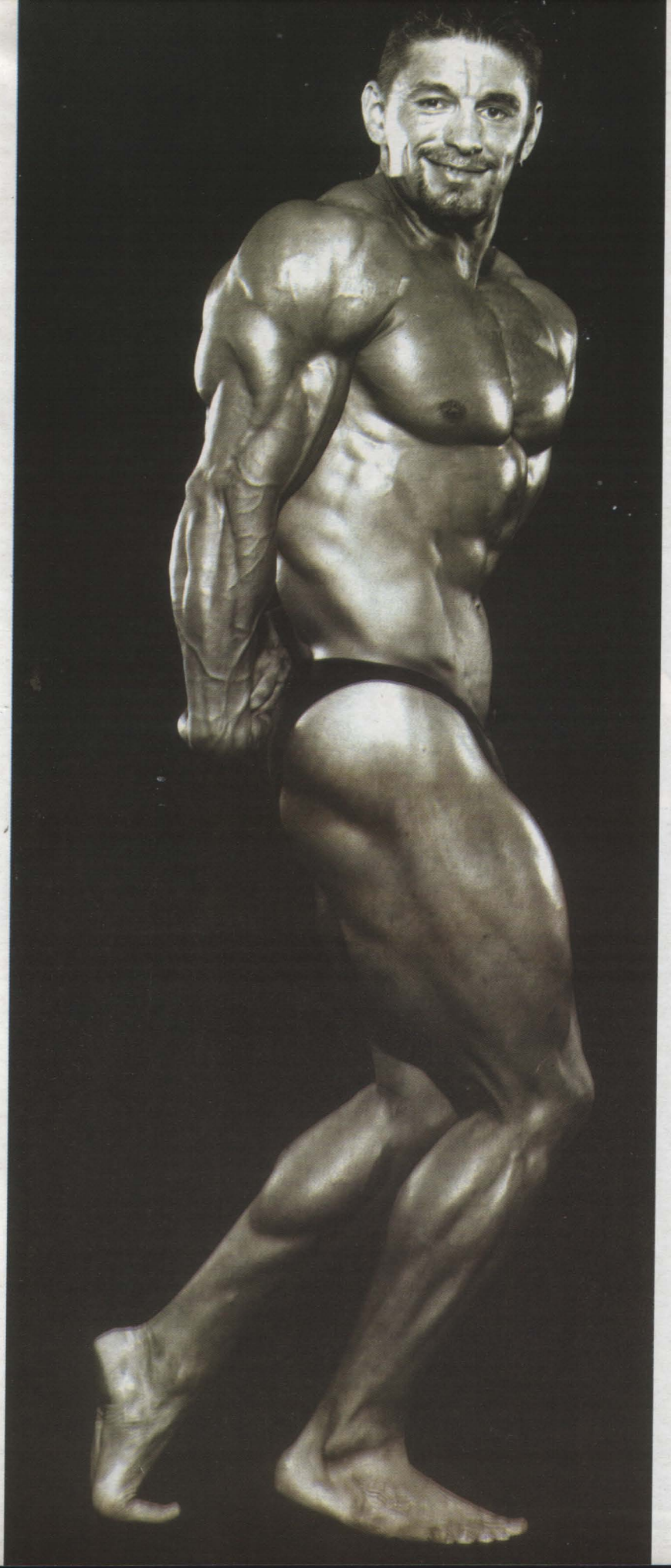
AT&PC: Ты произнес несколько странное словосочетание — "неИФББишная тусовка", то есть ты разграничиваешь людей из ИФББ и других федераций. Можно подумать, что находишься в "никаких" или очень плохих отношениях с людьми из другой федерации и совершенно с ними не общаешься. Это так?

А.Б.: Нет-нет, конечно не так. Во-первых, это разделение придумал не я. А я просто подстраиваюсь под него. Во-вторых, наши попытки создать единую федерацию России проволились... хотя, я уже сейчас так думаю, это и к лучшему. Я положительно отношусь к спортсменам, выступающим то в одной, то в другой федерации, но поверьте мне, практически никто из них — серьезных спортсменов, не будет метаться между разными федерациями. Понятно, что и там, и там, отношение к атлету несколько испортится. Даже мне, ни разу не выступавшему на чемпионате России, а только на "Москве", говорят — а, сбежал, мол. Я не сбежал, просто понял свою ненужность в ИФББ. У каждого представителя был уже свой тяж, места были заняты. Долго и нудно пришлось стоять мне в очереди и ждать, сломается ли Шелестов... а за Шелестовым, Мельников, за Мельниковым... Я не хочу. Мне уже много лет. И когда появилось возможность создать другую федерацию, то... Поэтому мне не смысла возвращаться обратно, для чего? Да, в ИФББ много хорошего и правильного, но, ведь, и неправильного тоже много. Совсем свежие примеры — это переходы "туда и обратно" Юры Мельникова, Саши Зиновьева, Олега Невского, Влада Астанина. Может быть, это была ошибка — привлечение уже раскрученных звезд под знамена РАББА для того, чтобы она могла быстрее раскрутится. Я сейчас за то, чтобы растить медленно, но последовательно СВОИХ спортсменов. В ИФББ есть большой плюс — многолетние традиции воспитания своих спортсменов. Ничего, пройдет десять лет и у нас подрастут свои ребята. И если эта молодежь захочет попробовать себя в разных федерациях, пускай. Пускай они выберут то, что им действительно понравилось. Да и потом, в ИФББ наблюдается "резкая заторможенность" "легкого" культуризма. Вы видели где-нибудь профессионала меньше 90 кг. Получается, что спортсмены выступающие в категориях 65, 70, 75, 80 и 90 кг, изначально не попадают в профессионалы! Получается, что людям надо на несколько лет бросать спорт, чтобы набрать 15, а то 20 кг... По-моему, количественное развитие в ИФББ замирает, качественное, наоборот, растет. Например, Тагир Фахрутдинов. Очень уважаемый человек, но больше 75 он не будет. А ведь цель бодибилдинга — стать больше! Конечно, и лучше в том числе, но ведь все хотят стать БОЛЬШЕ.

Антропометрические данные:

вес	120 кг
грудь	135 см
бицепс	51 см
бедро	72 см
голень	48 см
талия	79 см





Приведу такой пример, со слов Фиделя Седых. Андрей Криксин чемпион Европы по трем версиям. Сначала он выиграл категорию 75 в ИФББ, уйдя в НАББА, он победил уже с весом в 80 с лишним килограмм. Чемпионат Европы по ВАББА он выиграл при весе 92 кг, при той же сухости! Представляете, какой прогресс! А если опять вернуться в ИФББ. Как сравнивать Криксина с Шелестовым, если Андрей весит 92 кг при росте 165 см, а Сергей, соответственно, 120 и 185? А кто из них больше — не известно. Криксин-то, основательный мутант. Поэтому, мне кажется, маленьким спортсменам лучше развиваться в федерации с ростовыми категориями. Хотя, надо отдать должное Владимиру Ивановичу Дубинину за очень большой, просто огромный вклад в развитие бодибилдинга. Теперь насчет отношений с представителями другой федерации. Ты знаешь, что Сергей Шелестов — это человек, которому я безгранично доверяю. Может быть, он не всегда много делает, но он никогда не говорит больше, чем делает. Без него я ничего бы в Москве не смог сделать. А так, я дружу с очень большим количеством людей, как говориться, и оттуда, и оттуда. Вот, например, Саша Зиновьев. Он выступал на чемпионатах по двум федерациям, но при этом остался удивительно порядочным человеком. Какие бы прямые речи "от Зиновьева" или якобы "от Зиновьева" не выходили в журналах. Я знаю этого человека — он сначала думает и делает, а потом говорит. Дима Голубочкин, прекрасный человек, прекрасный спортсмен. Вот что касается функционеров, то тут да — общения не наблюдается. Может быть потому, что я им конкурент или говорить нам, в принципе, не о чем, не знаю. А что касается злобы или зависти... То ни к кому из другой федерации я их не испытываю изначально. Даже на выпады в сторону федерации я стараюсь не реагировать. И пользы, эти выступления принесли больше, чем, вреда.

AT&PC: Ты сказал, что Фидель Седых стал твоим тренером. Замечаешь ли ты какие-нибудь положительные изменения?

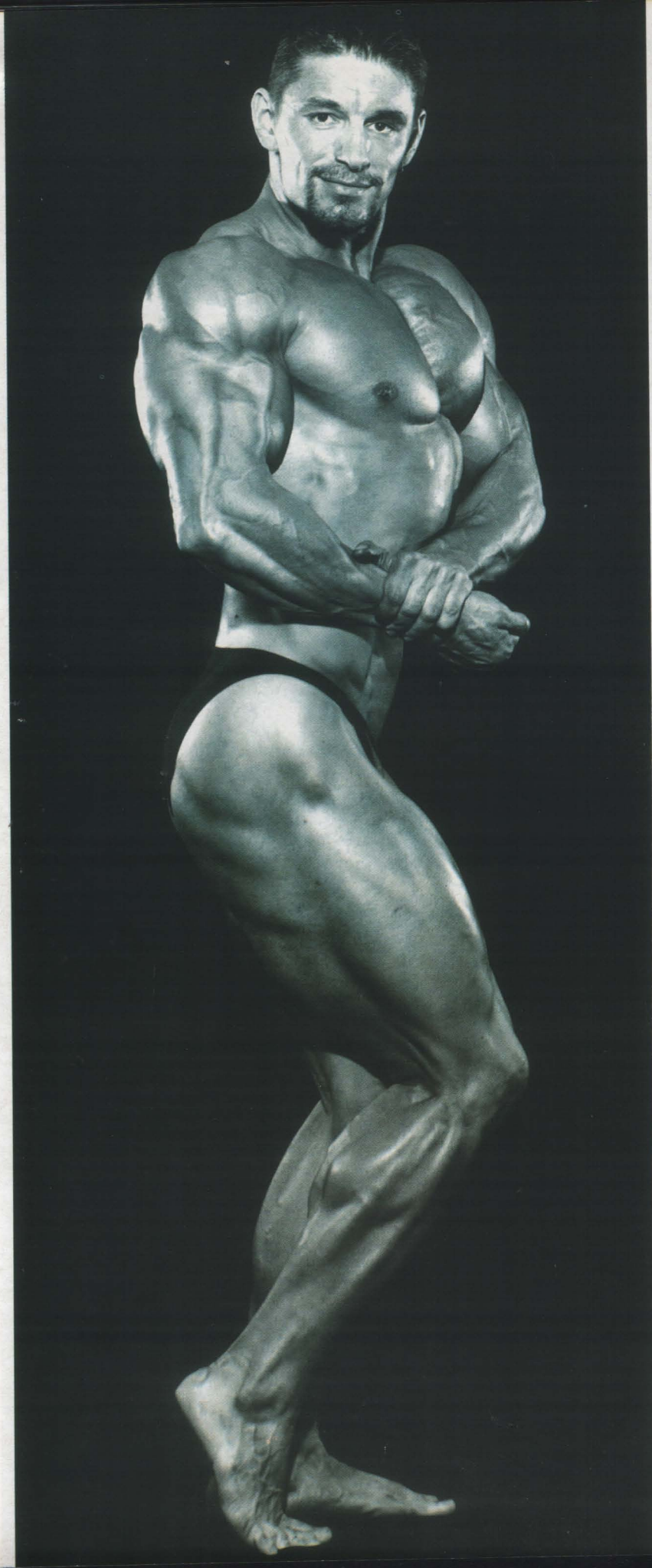
А.Б.: Сейчас об этом говорить трудно. Все изменения будут видны к чемпионату России. А сейчас я могу сказать одно — я стал больше и жестче.

AT&PC: Каверзный вопрос: многие люди, прочитав про твои победы могут сказать, мол, знаем, как он выигрывает соревнования — он же вице-президент и этим все сказано.

А.Б.: Уэйн де Милья однажды сказал: "На соревнованиях, довольным судейством бывает только один человек — абсолютный чемпион". А что касается моей деятельности, я думаю, что при прочих равных, она играет в мою пользу. Абсолютный чемпион — это не только лучший спортсмен. Но еще и человек с имиджем, это лицо федерации на ближайшие полгода. Должна быть уверенность, что он предан своей федерации и не "смоется" куда-либо через некоторое время. А так, про кого не ходят слухи? Про Шелестова с Головневым или Цикункова с Бочкаревым? Всякие слухи ходят. Я уверен в одном — если бы проигрывал, то на первое место меня бы никто не ставил. Это однозначно. И свою категорию я "вынес" в одну калитку, конкурентов у меня не было. А в абсолютке мне противостояла очень достойная компания и выиграл я лишь за счет того, что смог продержаться целый день не теряя формы. Резюмируя вышесказанное, получается так — я выиграл, во-первых, за счёт своей хорошей формы, а во-вторых, за счет того, что судьи без опаски отдавали мне титул абсолютного чемпиона, зная, что в любом случае, этот человек достоин, и как спортсмен и как личность, быть лицом федерации на предстоящие полгода.

AT&PC: Я слышал, что на этом чемпионате спортсме-





нам вручали денежные призы. Это так?

А.Б.: Да. Но, конечно, это не много, особенно для меня, москвича. Хотя победительница среди женщин Сунцова Жанна радовалась, как ребенок. Так что всем было приятно. Хотя я, лично, против того, чтобы на официальных соревнованиях платили деньги. От этого страдает честность судейства. Это мне все равно, дадут 500 долларов или нет, потому что я их себе заработаю, а какому-нибудь Ване Иванову из Тьмутаракани, 500 "баксов" — это гигантские деньги. И он за них будет "ломаться" и его представитель постарается пойти на все, чтобы его ученик добыл эти деньги. По настоящему честное судейство на любительских соревнованиях происходит тогда, когда там нет денег. Хотите дать возможность заработать денег? Проводите коммерческие соревнования! Либо на следующий день устройте показательные выступления, раздайте людям деньги на подготовку. Но выступать они должны не из-за денег. Чемпион России — это само по себе настолько почетный титул, что надо не получать за это деньги, а наоборот, вкладывать самому их. Чтобы спортсмены зарабатывали деньги, надо развивать коммерческие соревнования, гостевые позирования и т.д. Например, я, не готов долгое время поддерживать хорошую форму, так как я тяж. А Александр Вишневский, наверное, единственный профессиональный бодибилдер в России, зарабатывающий деньги именно так.

AT&PC: Существуют ли для тебя какие-нибудь авторитеты в мире бодибилдинга?

А.Б.: Для меня авторитетов, с точки зрения формы, нет вообще. Это в России. А из иностранных спортсменов можно было выделить Колмэна и Уилера. Это что касается спортивной формы. А вот, с точки зрения отношения к спорту — это Шелестов. Честный, порядочный, плюс ко всему, фанатично относящийся к собственному делу.

AT&PC: Ты все говоришь о других — Шелестов хороший, Вишневский молодец. А что ты можешь сказать про себя?

А.Б.: Наверное, я хотел бы немножко меньше трепаться, иногда это меня подводит. А то, например, я начинаю к чему-либо готовиться и меня прямо распирает, особенно, когда все идет хорошо. И я бы хотел, более фанатично относится к тренировкам. Иногда бывает тяжело себя заставить тренироваться. А так, вроде все. Сам понимаешь, хвалить себя глупо, пусть это делают другие.

AT&PC: Твое отношение к допингу и допинг-контолю. Считаешь ли ты необходимым его введение?

А.Б.: Заявляя о том, что "допинг — это плохо", Владимир Иванович поступает правильно, с точки зрения общественного мнения. Но с точки зрения реальной спортивной жизни — это неискренне. Может быть спортсмен единственный раз в жизни подготовил такую форму, а тут... А все остальные, они что "чистые"? Ведь все спортсмены, во всех видах спорта применяют те или иные виды допинга. Наши атлеты — не исключение. Например, в НХЛ и НБА решили не проводить допинг-тестов, там понимают, что спортсмены — люди, а не роботы и чтобы выдерживать сумасшедший график игр и приходится принимать кое-что.

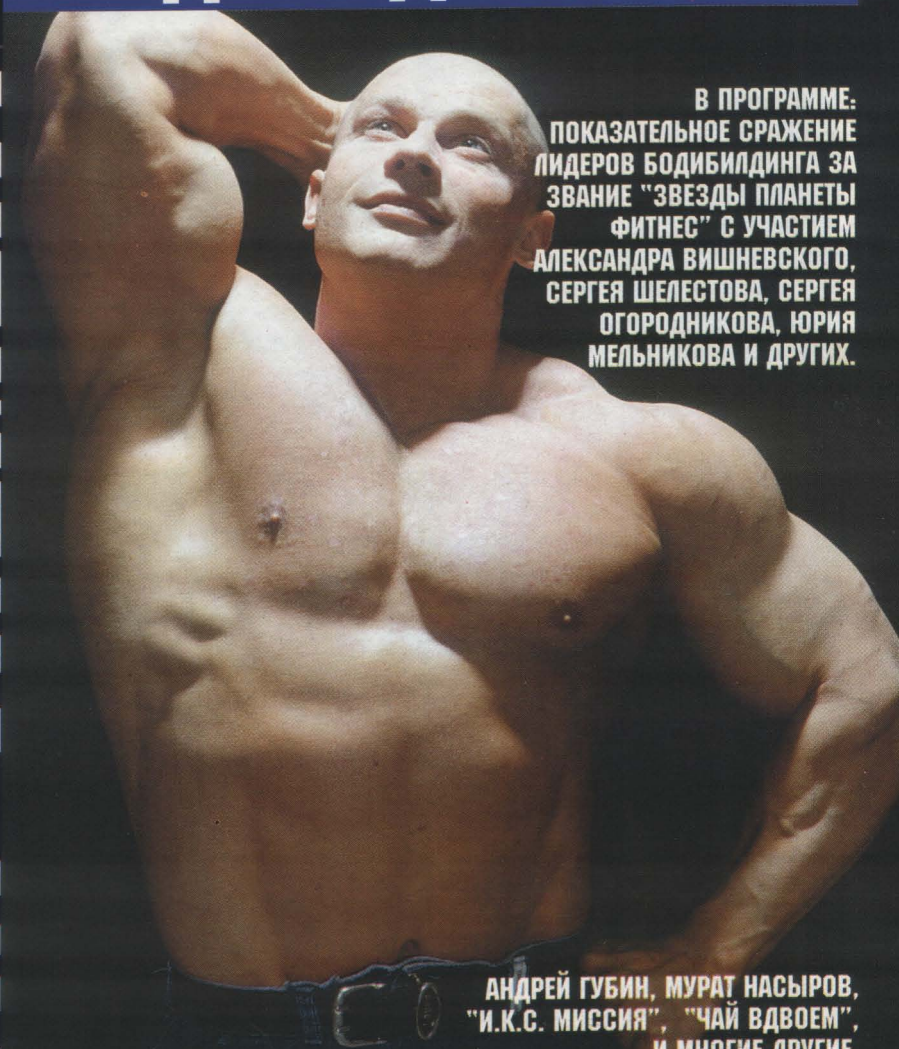
AT&PC: В заключение, я хотел бы тебе задать немного каверзный вопрос: как ты думаешь, чем ты пленил свою будущую жену?

А.Б.: Уникальным сочетанием роскошных мышц, невообразимого интеллекта, хорошо подвешеного языка и общей эрудированностью. А, еще добротой и скромностью. Не говоря уже о красоте, конечно...

15-ГО ОКТЯБРЯ 2000 ГОДА!

ПРИДИ В ДВИЖЕНИЕ!

ФИТНЕС-ШОУ "ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ"



В ПРОГРАММЕ:
ПОКАЗАТЕЛЬНОЕ СРАЖЕНИЕ ЛИДЕРОВ БОДИБИЛДИНГА ЗА ЗВАНИЕ "ЗВЕЗДЫ ПЛАНЕТЫ ФИТНЕС" С УЧАСТИЕМ АЛЕКСАНДРА ВИШНЕВСКОГО, СЕРГЕЯ ШЕЛЕСТОВА, СЕРГЕЯ ОГОРОДНИКОВА, ЮРИЯ МЕЛЬНИКОВА И ДРУГИХ.

АНДРЕЙ ГУБИН, МУРАТ НАСЫРОВ, "И.К.С. МИССИЯ", "ЧАЙ ВДВОЕМ", И МНОГИЕ ДРУГИЕ.

ВЫСТУПЛЕНИЯ ЗВЕЗД ЖЕНСКОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА.

ФЕЙЕРВЕРК НА НАБЕРЕЖНОЙ КРЕМЛЯ.

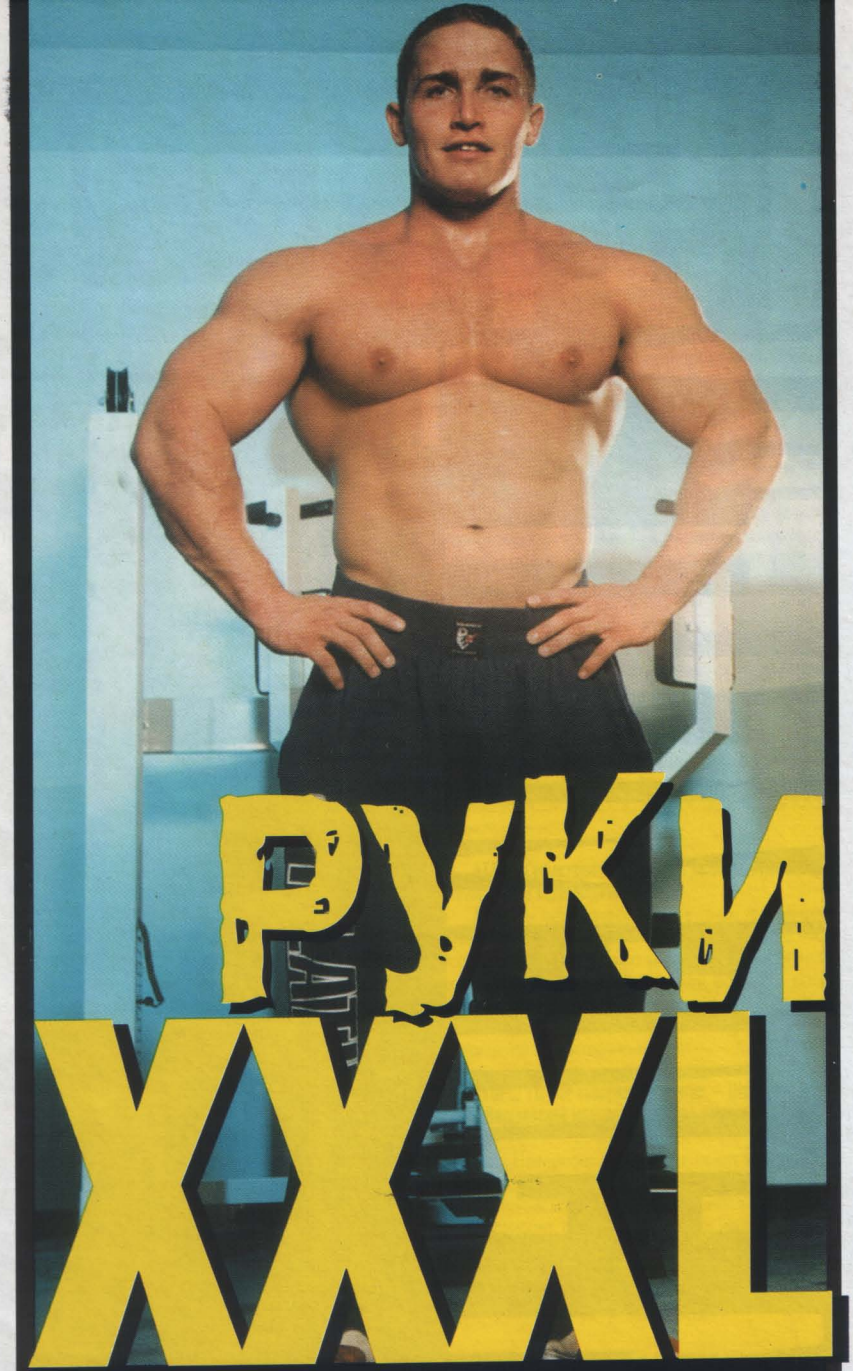
СУПЕРДИСКО! ДЛЯ ВАС ЛУЧШИЕ ДИДЖЕИ, КОНКУРСЫ, ПРИЗЫ, ПОДАРКИ.

II МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС "ПЛАНЕТЫ ФИТНЕС"

15 ОКТЯБРЯ 2000 ГОДА.
БИЛЕТЫ В КАССАХ ГКЦЗ "РОССИЯ". НАЧАЛО В 19^{00}

ПЛАНЕТА ФИТНЕС

РУКИ XXXL



Доктор ЛЮБЕР Фото Константина ОСЬМАКА

Живет в Подмосковье уникум, которого переодически обзывают "монстром". Почему, судите сами: возраст — 20 лет, рост — 174 см, жим лежа — 200 кг на 4 раза, приседания — 240 кг на 6 раз, объем "холодного" бицепса — 52 см. И при этом талия — 70 см!

Те, кто внимательно следит за соревновательной жизнью российского бодибилдинга, видимо уже поняли о ком идет речь. Сегодняшний наш собеседник — абсолютный чемпион России среди юниоров, чемпион России среди мужчин Алексей Сафронов.

AT&PC: Леша, не знаю, как отреагируют читатели на твои фотографии, но при взгляде на тебя "живьем" берет некоторое оторопь. За последний год ты ощутимо "добавил". Расскажи, чем вызван столь бурный прогресс?

Алексей Сафронов: Основная причина — чисто психологическая. Я крайне неудачно выступил весной 1999, на "России" был только четвертым среди мужчин. В расстроенных чувствах осенний сезон решил пропустить, "упереться" и "поднабрать". Ну и "поднабрал".

AT&PC: Если не секрет, за счет чего?

А.С.: Составляющих было несколько, во-первых, я изменил систему занятий. Раньше, тренировки строились по принципу шестидневного сплита, с проработкой каждой группы мышц дважды в неделю: первый день — грудь и плечи, второй — спина и руки, третий — ноги. До определенного момента это давало неплохие результаты — жал лежа — 190 кг и рука была 48 см. Но потом, все застопорилось и я понял, что дальше так не пойдет. Рискнул попробовать "качать" группу мышц всего один раз в неделю. И это сработало — я стал лучше восстанавливаться и в результате, рабочие веса выросли. Во-вторых, перед соревнованиями перестал "тягать" железки по два раза в день, по утрам делаю только аэробику. Такой подход позволяет "сжигать" жир и, в то же время, не приводит к значительным потерям мышечной массы. В-третьих, количество белка в пище поднял до 500-600 грамм в день. Я и раньше хотел это сделать, но не было финансовой возможности. Сейчас все О.К. — спасибо спонсорам. Все вышеперечисленное позволило мне за год набрать около 10 кг "хороших" мышц. Соответственно, перешел в более "тяжелую" категорию до 90 кг. Весной этого года, на "Москве", "взял" юниорскую абсолютку и категорию среди мужчин. В Красноярске стал абсолютным среди юниоров. Сейчас готовлюсь к осени — Москва, Россия и, вполне возможно, чемпионат Мира среди юниоров.

AT&PC: Сам понимаешь, читатели нашего журнала — люди подкованные, и поэтому не могу не задать тебе один вопрос...

А.С.: А вот ты о чем... Читал я тут про себя... Инсулин, 120 кг и так далее. Чего только люди не говорят, однако, 120 кг — это, конечно, было бы здорово, но я пока собираюсь выступать в категории до 90 кг. А со 120 в нее "влезать" было бы весьма болез-

ненно. Хотя в будущем — кто знает... Вообще, больше 110 я никогда еще не набирал. Что касается приема стимуляторов — я считаю, что это личное дело каждого атлета. Если бы секрет был только в анаболиках, тогда бы на сцене "Олимпии" было не протолкнуться. На деле, картина совсем иная... И другая сторона этого вопроса. Я не понимаю, почему стероиды — это плохо, а прогормоны и фосфатедилсерин — это хорошо. И почему в первом случае атлета называют "химиком", а во втором, он считается "натуральным". Насколько мне известно, андростенедион на допинг-тесте дает такую же положительную реакцию, как ретаболил. Я работаю инструктором в фитнесс-центре "Ди-спорт" и помимо собственных тренировок провожу в зале по 12 часов 6 дней в неделю.



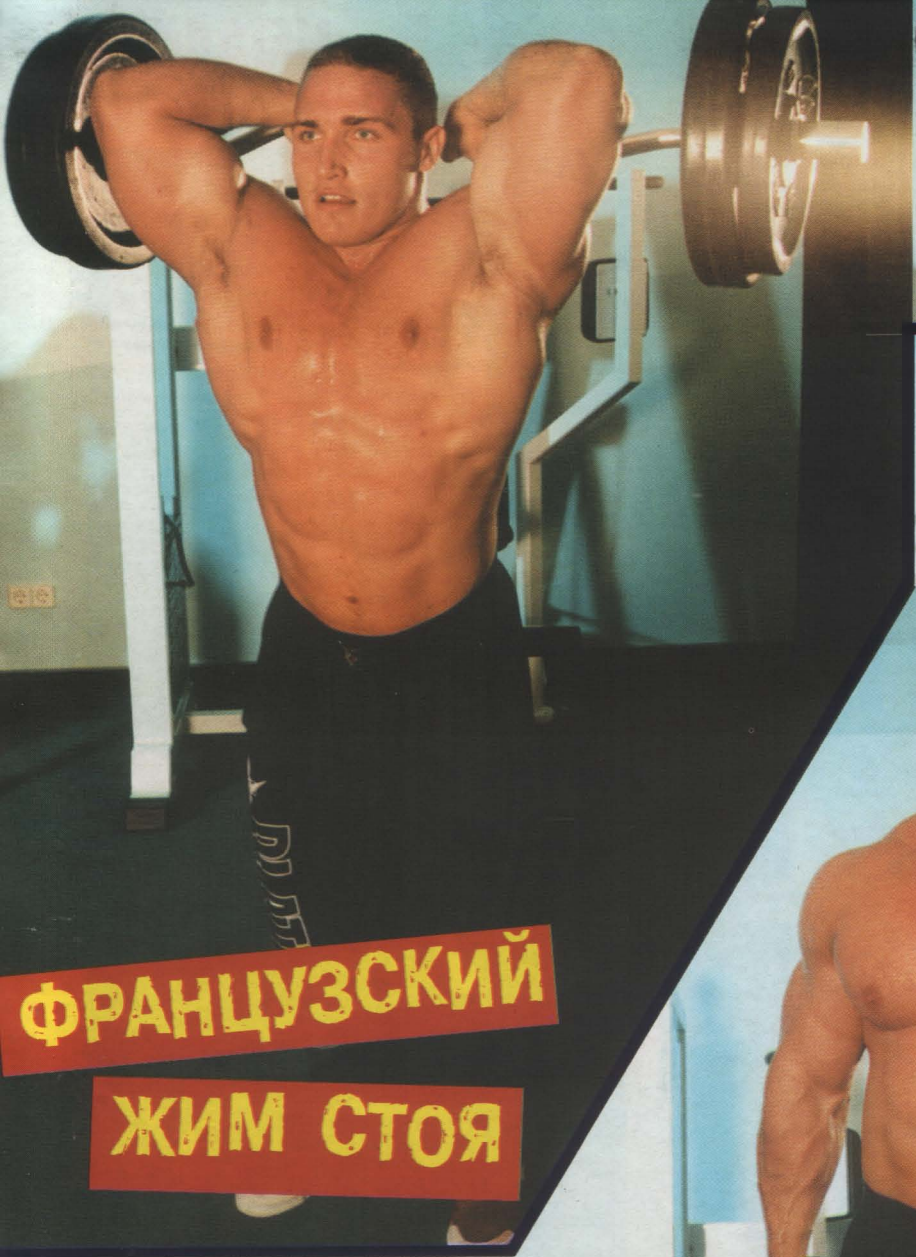
КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ СГИБАНИЯ РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ В НАКЛОНЕ

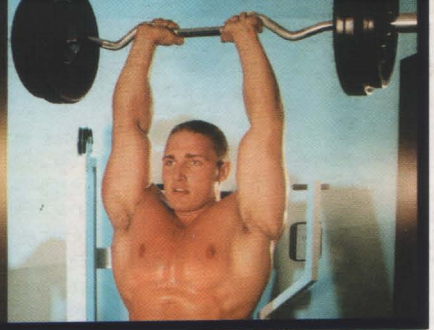


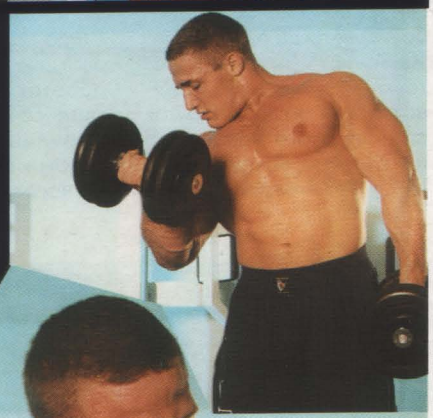
Ем 8 раз в день строго по графику, спать ложусь тоже по часам. Если взять и собрать весь мой отдых за 5 с лишним лет, то получится, где-то, недели две, не больше. То есть, весь ритм моей жизни и все, что меня окружает, подчинены только бодибилдингу. Но, а когда ты отдаешь всего себя без остатка — результат обязательно будет.

AT&PC: Извини, если задел тебя за живое. Давай поговорим о чем-нибудь более приземленном, например, об общей беде — "чрезмерно худеньких" руках. Расскажи, как ты решаешь эту проблему?

А.С.: Руки у меня пока тоже не очень большие, наверно, "детские", можно сказать (напомним — 52 см, при 174 см роста — **прим. ред**). Им бы еще сантиметров 10 добавить (мечтательно вздыхает). Вообще, если говорить про "накачку" рук, то это можно целую









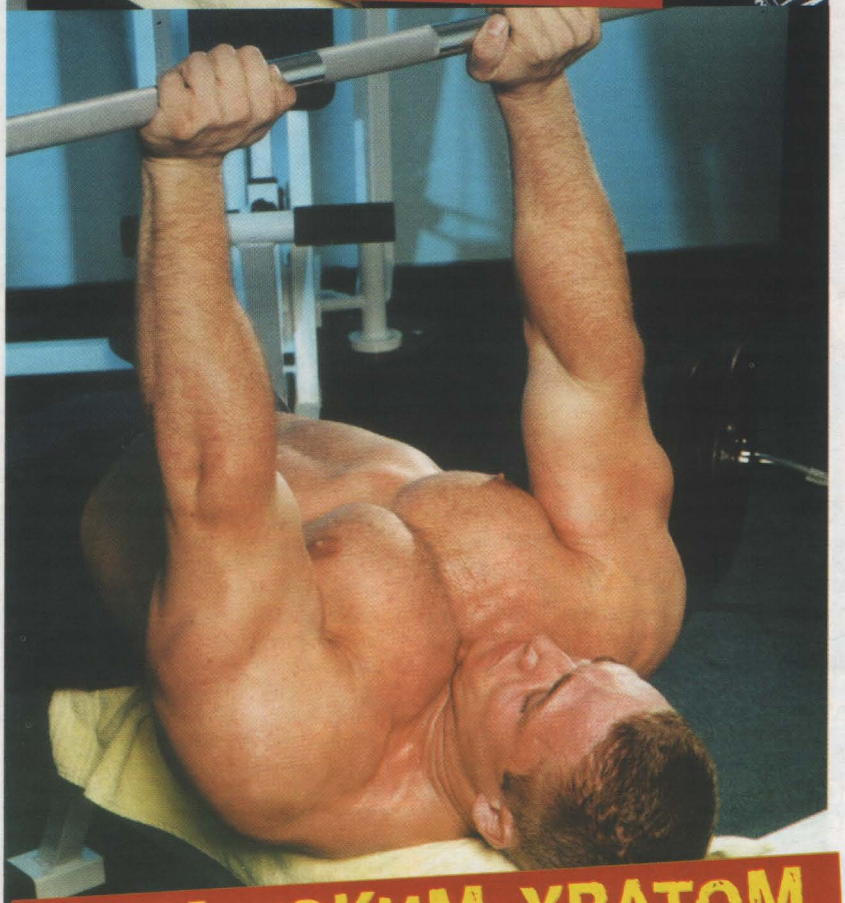
ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ СТОЯ

ПОПЕРЕМЕННОЕ СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

эпопею написать. Сам я родом из Люберецкого района, а там, в свое время, большие бицепсы были чем-то вроде всеобщего помешательства. Сейчас все это "движение" практически закончилось, но отдельные экземпляры остались, то есть рукой в 50 см удивить кого-либо сложно. Когда начал заниматься, то делал, в основном, грудь и руки. Мама дорогая, как я только над ними не изгалялся... Помню был такой комплекс в "Силе и красоте" — 4 упражнения для бицепса и 4 упражнения для трицепса. Ничего больше не "качать", а выполнять только этот комплекс. На первой неделе — 2 раза, на второй — 3, на третьей — 4, на четвертой — 5 и на пятой — 6. Первый раз, после этого рука "подскочила" на 2 см, второй заход дал еще сантиметр, но к тому времени я понял, что стал перетренировываться. Когда "качал" руки дважды в



ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА



ЖИМ УЗКИМ ХВАТОМ



неделю в рамках шестидневного сплита, то в межсезонье делал по три упражнения для бицепса (со штангой стоя, с гантелями стоя или сидя и концентрированные сгибания в наклоне) и три упражнения для трицепса (французский жим лежа или стоя, разгибания на блоке и с гантелью из-за головы) по 3-4 подхода в каждом. Перед соревнованиями объем нагрузки существенно повышался: пять упражнений для бицепса и шесть — для трицепса и все это в суперсериях, трисетах, гигантских сетах. На тот момент это давало очень хороший результат... Бицепс и трицепс я всегда делаю вместе, но сейчас, поскольку руки у меня прорабатываются всего один раз в неделю, еще больше интенсифицировал этот процесс.

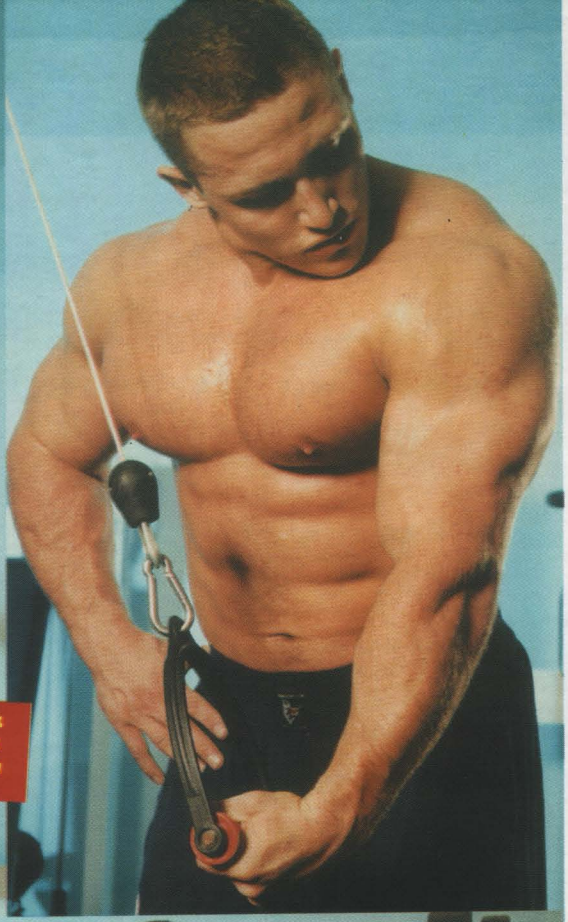
AT&PC: Это как? Поясни?

А.С.: Речь идет о приеме под названием "чередования", когда после подхода на бицепса выполняется подход на трицепс. Только не как суперсерия, а как обычные последовательные подходы (бицепс-отдых, трицепс-отдых и т.д.) Я попробовал подобный прием для груди и спины, но "не пошло". А вот с руками — в самый раз, "пухнут", как на дрожжах.

AT&PC: Какие конкретно упражнения и веса ты используешь?

А.С.: Во всех упражнениях я люблю работать с большими весами. Но руки — дело особое, тут важно "почувствовать" мышцу. Хотя и веса, разумеется, стремлюсь добавлять. Перед "прокачкой" рук всегда очень тщательно разминаюсь, так как у меня есть проблемы с локтями. По этой же причине, французские жимы всегда делаю в налокотниках. Первая пара для чередования — подъем штанги на бицепс стоя и французский жим лежа с EZ-грифом. Подъем на бицепс я делаю без "читинга". Для этого даже колени упираю в лавку, чтобы не "уводить"





РАЗГИБАНИЕ РУКИ НА БЛОКЕ



ТЯГА ШТАНГИ К ПОДБОРОДКУ



корпус. 50 кг х15 раз, 60х10, 70х8 и 80х8. Во французском жиме немного "читингую" — 45х20, 80х12, 90х10 и 100-110х8. Вторая пара: попеременное сгибание рук с гантелью стоя с супинацией и разгибание на блоке для трицепса. Выполнение очень чистое. Прогрессия в подъеме гантелей следующая: 20х15, 24х10 и 2 подхода 26х8. Разгибание на блоке: 20х20, 40х15, 60х12 и 70х10. Третья пара: концентрированные сгибания с гантелью в наклоне и жим лежа узким хватом. Концентрированные сгибания выполняю очень медленно, с отчетливой паузой в верхней точке. 3х10-12 с постоянным весом в 15-16 кг. Жим узким хватом делаю без ускорений и отбивов в спокойном темпе: 90х15, 130х10, 160х8. Завершаю тренировку парой "накачивающих" суперсетов — "молот" стоя с гантелями — 16х20 и разгибание на блоке обратным хватом — 30х20. Между подходами отдыхаю ровно столько, чтобы восстановить дыхание. Руки после такого тре-



ТРИЦЕПСОВЫЙ ЖИМ НА БЛОКЕ

нинга "забиты" до предела, но это прятное ощущение. Растут!

AT&PC: А как с вариативностью нагрузок? Изменяешь ли ты упражнения, делаешь легкие и тяжелые тренироки и т.д.?

А.С.: Нет, никакой вариативности не применяю. Я хорошо переношу нагрузки, поэтому постоянно тяжело тренируюсь. И получаю от этого удовольствие. Если что-то хорошо работает, зачем это менять? При подготовке к соревнованиям я ужесточаю диету и добавляю аэробику. Пытаюсь еще больше сократить паузы между подходами, хотя они и в межсезонье достаточно небольшие. Сама же схема тренировок остается неизменной.

AT&PC: Алексей, а что бы ты посоветовал атлетам, у которых объемы ну ни как не увеличиваются?

А.С.: Ты ведь знаешь, что сложно давать рекомендации заочно... В принципе, общий совет — развивайте силу. Если вы будете в состоянии пожать два своих веса, руки, по-любому, не будут маленькими. Что касается непосредственно тренировки рук, то отсутствие роста, практически во всех случаях, которые я видел, связано с перетренированностью. Атлеты пытаются выполнять вычитанные в журналах комплексы, явно не соответствующие их уровню подготовки. Вместо того, чтобы сконцентрироваться на повышении "рабочих" весов, большинство делает слишком много упражнений и подходов. Для атлетов среднего уровня вполне достаточно выполнять по 2 упражнения, иногда 3, для бицепса и трицепса 1-2 раза в неделю. Максимум по 3-4 подхода. Количество повторений каждый должен подобрать для себя сам. Критерий "правильности" тренинга такой — на тренировки должна ощущаться "накачка", а на следующий день, мышцы обязательно должны "болеть".

AT&PC: Чьи руки в современном бодибилдинге тебе больше всего нравятся?

А.С.: Мой кумир — Флекс Уилер. Соответственно, у него мне нравятся и руки, и ноги, и и грудь, и спина. Я считаю, что его телосложение — это как раз то, к чему следует стремиться. Приличная "масса", но не "кусками", а с предельно красивой формой.

Редакция благодарит директора фитнесс-клуба "D SPORT" Валентину Вишневецкую за помощь в проведении фотосъемок.

ТРЕНИРОВКА РУК АЛЕКСЕЯ САФРОНОВА

1. Бицепс со штангой стоя 15, 10, 8, 8
2. Французский жим с EZ-грифом 20, 12, 10, 8

3. Бицепс с гантелями попеременно 15, 10, 8, 8
4. Разгибания на блоке 20, 15, 12, 10

5. Концентрированное сгибание с гантелью в наклоне 3x10-12
6. Жим лежа узким хватом 15, 10, 8

7. "Молот" стоя 2x20
8. Разгибание на блоке обратным хватом 2x20

Упражнения 1-2, 3-4, 5-6 выполняются в стиле "чередования".

Упражнения 7-8 выполняются как супесерия.

"НОЧНАЯ" ЖИЗНЬ

Константин ЛАВРЕНКО

Название этой статьи лично мне немного напоминает старый фильм ужасов, однако сама статья — это не руководство к убийству. Нет. В этой статье я постараюсь рассказать, как можно максимально использовать, так называемое, темное время суток или, проще говоря, ночь, для роста экстремальной массы.

Это было предисловие, а теперь настала пора для серьезного разговора.

Начнем с того, как мы готовимся ко сну. Мы наедаемся углеводов, белка, ну и разной там всячины. Для чего мы это делаем? Мы пытаемся нарастить побольше мышц во время сна. Но правильно ли мы это делаем?

Употребляя углеводы перед сном, мы способствуем выбросу инсулина. Ну и что в этом плохого, подумает кто-то из вас, ведь инсулин — это хорошо. На самом деле — это не так. Неправильный прием углеводов поможет увеличить вам лишь подкожно-жировую прослойку, а никак не мышцы.

Во-первых, инсулин способствует откладыванию жира в подкожно-жировую клетчатку. И во-вторых, инсулин тормозит выброс соматотропина , так как максимальный выброс гормона роста (ГР) достигает вершины концентрации в крови как раз в первые три часа сна.

Поэтому, последний прием пищи должен содержать меньше углеводов и больше белка (белок сам по себе стимулирует выброс соматотропного гормона. Таким образом, этим приемом белка мы подхлестнем естественный выброс гормона роста).

А как же бороться с утренним катаболизмом, ведь на одном белке долго не протянешь.

Для этого существует один хитрый прием — "ночное питание". В чем он заключается? Все очень просто — готовясь ко сну, заранее приготовьте порцию высокобелкового протеина и аминокислот в таблетках. Затем вы заводите свой будильник на три часа ночи и после этого спокойно ложитесь спать. В три часа ночи, как и было запланировано, вы просыпаетесь и выпиваете заранее приготовленный протеин и аминокислоты (аминокислоты, желательно, выпить целиком, не разжевывая). Затем вы снова ложитесь спать.

Для чего это делается? Объясняю. Вечером, исключая углеводы из последнего приема пищи мы не мешаем выбросу гормона роста. И чтобы получить максимальную пользу от выброса соматотропина, необходимо поддержать его анаболическое действие питанием для мышц. Это все делается для того, чтобы добиться наибольшего роста и восстановления мышц.

Но почему бы не есть всю ночь? Да потому что организму требуется отдых и нормальное функционирование всех систем организма. А частым пробуждением вы нарушаете течение всех процессов.

В результате ночного приема пищи — анаболические процессы начинают превалировать над катаболическими, жировая прослойка уменьшается и вы встаете утром полными сил и готовыми к "борьбе за массу".

Добавить к "ночной борьбе" можно еще один прием, позволяющий увеличить выброс ГР, но он не подходит для ленивого "качка". А для вас — бодибилдеров, сильных духом и стремящихся к победе не жалея себя, подойдет метод имеющий популярность у спортсменов готовящихся к соревнованиям — это утренний бег.

Бег по утрам, до завтрака, тоже способствует выбросу гормона роста и, тем самым, росту мышц и "сгоранию" никому не нужного подкожного жира. Этот прием, в грамотной постановке, принесет реальный прирост качественной массы.

Внедрение этого приема в систему ваших тренировок на массу должно сопровождаться, естественно, грамотным питанием.

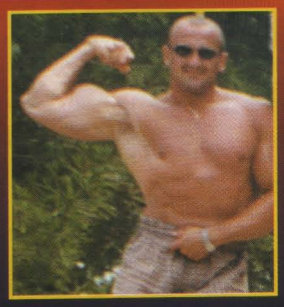
Утренний бег не должен превышать 15-20 минут, бегать же нужно не более 3 раз в неделю. Перед утренней пробежкой необходимо принять около 10 граммов аминокислот. Через 20-30 минут после пробежки следует умеренный прием пищи — это может быть белково-углеводная смесь или ваш обычный завтрак. Все дальнейшие приемы пищи соответствуют вашему обычному рациону питания для набора мышечной массы. Для того, чтобы эта программа сработала в дневном рационе питания требуется повысить общую калорийность, иначе ожидаемого результата не будет, а вы с легкостью можете заработать перетренированность. Так что хорошо питайтесь и растите. Удачи!

8.00	Яичница из 6-8 целых яиц, 50 грамм риса или гречки (сухой вес)
10.00	Белково-углеводная смесь, например, "Формула Успеха"
12.00	300 грамм курицы (сырой вес), овощной салат, 50 грамм риса
14.00	300 грамм курицы, овощной салат
16.00	500 грамм обезжиренного творога, 2 банана
16.40	**тренировка**
после тренировки	10 грамм аминокислот, порция "Формулы Успеха"
20.00	300 грамм курицы, 50 грамм риса, 2 банана
22.00	500 грамм тушеной курицы с овощами (не крахмалистые)
23.00	**сон**
03.00	10 грамм аминокислот, 50 грамм сывороточного протеина
7.00	10 грамм аминокислот, кофе без сахара
7.15	утренний бег (20 минут)

Итак, вы получаете (примерно) 540 гр белка, 355 гр углеводов, 155 гр жира
Общая калорийность почти 5000 ккал



ЛЕГЕНДАРНЫЙ МАГАЗИН "ШТАЙН"



СНОВА В СТРОЮ!

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ ЭТОТ РАЙ ДЛЯ БОДИБИЛДЕРОВ!

САМЫЙ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ

СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ФИРМ

MULTIPOWER, WEIDER-HALEKO, SPORT & FITNESS, TWINLAB,
CYBERGENICS, PROLAB, UNIVERSAL, INKOSPOR,
OPTIMUM NUTRITION, WEIDER, MLO, ULTIMATE NUTRITION,
GENERAL SPORT NUTRITION

ОКОЛО 1000 НАИМЕНОВАНИЙ.
БОЛЕЕ 100 НАИМЕНОВАНИЙ СЕРТИФИЦИРОВАННОГО
ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

ЖЕЛЕЗА, ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ.

ВСЕГДА БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ.

ТОЛЬКО С НАМИ СОТРУДНИЧАЕТ МИХАИЛ ДЬЯКОНОВ!

ОПТОВИКАМ СКИДКИ ДО 50% И БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
ПО МОСКВЕ.

АДРЕС: НАХИМОВСКИЙ ПРОСПЕКТ, ДОМ 48
(ОТДЕЛЬНЫЙ ВХОД МЕЖДУ ВТОРЫМ И ТРЕТЬИМ ПОДЪЕЗДАМИ.
200 МЕТРОВ ОТ МЕТРО "ПРОФСОЮЗНАЯ").

ТЕЛ/ФАКС (095) 129-84-31

АДРЕС В ИНТЕРНЕТ HTTP://FITNESS.DA.RU

2-я часть

ХИМИЯ: ПЕРВЫЙ КУРС

Доктор ШПРИЦ

В прошлом номере мы говорили о подготовке к чемпионату Москвы. Последующая "Россия", несомненно, далась очень тяжело. Рассказывать подробно о подготовке не имеет смысла, скажу лишь, что я узнал такую вещь — оказывается, что выступающие культуристы продолжают принимать стероиды и после соревнований . Если все атрибуты, такие как безуглеводка и жесткая диета, сохраняются, то вес все равно будет расти, причем, достаточно качественный вес. Конечно, при условии приема "легких" анаболических стероидов. Я использовал кленбутерол и туринабол депот (аналог ретаболила) и прибавил порядка 5-7 кг. Всем известен такой факт — после соревнований, на праздничном банкете спортсмены так, бывает, "отрываются", что "в легкую" набирают килограмм 5 в первый же послесоревновательный день. Такой же "бешеный" набор массы идет и в первые дни. Атлет может набрать порядка 10-15 кг. Но после периода суперкомпенсации, вес с такой же легкостью спадает. А если вы в этот период будете сохранять диету и добавите "легкие" стероиды, то в этом случае, сможете набрать более качественный вес.

В итоге, после соревнований, на которых мой вес составлял 88 кг, я смог поднять свой вес почти на 10 кг и стал весить 97 кг очень качественных мышц. Разумеется, я "чистился" — принимал "Карсил", "Эссенциале" и, был такой препарат, "Лив-52". Правда, сейчас появилась информация о том, что этот препарат один из самых "грязных" и сам по себе не безопасен.

Сейчас я понимаю, чтобы хорошо "чиститься" после курса, надо ложиться под капельницу и очищать кровь угольным фильтром, так как после приема стероидов, кровь сильно сгущается и возникает опасность тромбоза. Итак, вся "чистка" организма занимала у меня порядка 2-3 месяцев.

Постепенно я начал готовиться к "России". Мой вес, после "чистки", составлял 94 кг. Тогда я начал колоть соматотропин. Сразу скажу, что представленный курс не претендует на уникальность, так как соматотропин, как писалось в прошлых номерах AT&PC, используется с гормонами щитовидной железы и инсулином. А я использовал соматотропин как жиросжигатель. В течение трех месяцев я колол гормон роста каждый день по 4 ЕД, разделяя "прием" соматотропа на 3 части. То есть, утром днем и вечером я колол себе гормон роста, предварительно разведя его водой для инъекций. Причем я делал инъекции в живот, в жировую прослойку. В результате, объем моей талии составил около 77 см, а так как объем груди был за 130 см, то представьте, как я выглядел!

Естественно, я начинал подготовку с "мягких" стероидов, хотя тэстенат сложно назвать "мягким" препаратом. Тэстенат считается одним из самых грязных стероидов, но, с другой стороны, он очень сильно "насасывает" мышечную массу, а вкупе с таким грандом, как мастерон — который, я считаю лучшим анаболическим стероидом — просто бешено наращивает мышцы. При всех плюсах и минусах мастерона, необходимо выделить еще одно качество, которое, несомненно, заслуживает более пристального внимания. После приема мастерона, у атлета начинает развиваться, так называемое, "стероидное бешенство" или, иначе говоря, растет агрессивность.

Однажды, я даже подрался с человеком из-за того, что мы не разобрались, кто же первый пойдет по лестнице. Опомнился только тогда, когда несчастный упал...

Хоть мастерон и очень сильно "грузил" психику, но когда ты на массе — все нипочем. А если накладываешь тэстенат — масса растет очень хорошо.

Мой тренировочный сплит строился таким образом:

1-й день — грудь, спина
2-й день — отдых
3-й день — ноги
4-й день — отдых
5-й день — плечи, руки

Я делал три рабочих подхода по 6-8 повторений в трех упражнениях на каждую группу мышц.

Это сопровождалось "поеданием" огромных порций протеина и витаминов. Тогда все очень любили пиколинат хрома и никто не знал о пользе глютамина. Ну и, конечно, простые аминокислоты и аминокислоты с разветвленными цепями... Хотя средств, конечно, на это не хватало.

Также, я вам хочу сказать о приеме кортикостероида — дексаметазона. Если его применять небольшими курсами при минимальных дозировках, он очень сильно растит массу. "Подвальные качки" очень часто пользовались дексаметазоном, зарастая при этом просто огромным количеством прыщей и язв. Этот препарат сняли с производства из-за большой токсичности. Как шутили врачи — прием двух таблеток дексаметазона можно считать с ударом кирзача по почкам. То есть, люди, у которых была предрасположенность к болезни почек, оказывались, просто-напросто, "за бортом". Прием кортикостероида оставил, в качестве памяти, небольшие точечки на груди.

С помощью дексаметазона произошел приличный рост силы и мои силовые показатели увеличились довольно значительно, например, я начал приседать с весом 250 кг на 6 раз.

Наравне с ростом силы, организм начал такими же темпами набирать воду.

На 40 день курса добавился винстрол, сустанон и нандролона деканоат.

Помню, я съел одну банку Л-карнитина за 6 дней, но особого эффекта не ощутил.

За два месяца до соревнований я уже сидел на диете высчитывая каждый грамм потребляемых углеводов. Тогда я начал использовать схему углеводного чередования — в течение пяти дней я

«АЛЬЯНС-СПОРТ»

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



GSE 745 "SPIN BIKE" для дома

$275



$97 элемент домашнего спортивного комплекса - брусья + турник



$438 GREEN-943/W "REVOLUTION BIKE" профессиональный для залов



$250 универсальная скамья для жимов угол наклона спинки от отрицательного до +90 градусов!



$154 универсальная скамья для дома - идеальна для начинающих

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ «Body Solid» (США) для оснащения престижных залов бодибилдинга и фитнесса линия PRO CLUB LINE и экономичная серия POWER LINE .

Body Solid

Все это, а также большой выбор спортивного питания, одежды и аксессуаров

ORIENT

Представляем в России новую марку тренажеров для залов бодибилдинга - ORIENT.
Большой выбор, отличный дизайн, агрессивные цены.

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



0,75$/КГ

Супер цена для оптовиков
ДИСКИ
ЧЕРНЫЕ
ОБРЕЗИНЕННЫЕ

ОПТОВИКАМ ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6к-л	6к-л		т-л	6к-л	6к-л		т-л	6к-л	6к-л
11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	т-л	6к-л	6к-л		т-л	6к-л	6к-л		т-л
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
6к-л	6к-л		т-л	6к-л	6к-л		т-л	6к-л	6к-л

к-л - кленбутерол в таблетках, **6к-л** - шесть таблеток. **т-л** - туринабол (аналог ретаболила), ампула 50 мг. Весь курс **30** дней.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1м	2м	3м+м-н	4м	4м+т-т	4м	4м+м-н	4м	4м	4м+т-т
11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
4м+м-н	4м	4м	4м	м-н+т-т	4м	4м	4м	4м+м-н	4м+т-т
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
4м	4м	4м+м-н	4м	4м+т-т	4м+2д-н	4м+2д-н+м-н	4м+2д-н	4м+2д-н	4м+2д-н+т-т
31	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**
4м+2д-н	4м+2д-н+н-н	4м+2д-н	4м+2д-н	4м+2д-н+т-т+н-н	4м+2д-н	4м+2д-н	4м+2д-н+н-н	4м+2д-н	4м+2д-н+т-т
41	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**
4м	4м+н-н	4м	4м	4м+н-н+с-н	4м	3м	2м	1м+н-н	1м+с-н
51	**52**	**53**	**54**	**55**	**56**	**57**	**58**	**59**	**60**
	н-н			с-н	н-н			н-н	в-л+с-н
61	**62**	**63**	**64**	**65**	**66**	**67**	**68**	**69**	**70**
3в-л	3в-л	3в-л+в-л+н-н	3в-л	3в-л+с-н	3в-л+в-л+н-н	3в-л	3в-л	3в-л+в-л	3в-л+с-н+н-н
71	**72**	**73**	**74**	**75**	**76**	**77**	**78**	**79**	**80**
3в-л	3в-л+в-л	3в-л+н-н	3в-л	3в-л+в-л+с-н	3в-л	3в-л+н-н	3в-л+в-л	3в-л	3в-л+н-н+с-н
81	**82**	**83**	**84**	**85**	**86**	**87**	**88**	**89**	**90**
3в-л+в-л	3в-л	3в-л	3в-л+в-л+н-н	3в-л	3в-л	3в-л+в-л	3в-л	3в-л	3в-л+2в-л(100мг)

м - метандростенолон в таблетках, **1м** - одна таблетка. **м-н** - мастерон, ампула 100 мг. **т-т** - тестэнат, ампула 100 мг. **д-н** - дексаметазон в таблетках, **2д-н** - две таблетки. **н-н** - нандролон деканоат, ампула 50 мг. **с-н** - сустанон, ампула 250 мг. **3в-л** - винстрол в таблетках, три таблетки. **в-л**- винстрол в ампулах 50 мг. **2в-л (100 мг)** - 2 ампулы винстрола. Весь курс **90** дней соматотропин 4 ед. три раза в день.

снижал количество принимаемых углеводов на 100 ккал в день, затем два дня увеличивал первоначальный прием углеводов на 300 ккал, то есть, накапливал гликоген, ну а потом снова снижал количество углеводов.

В последние дни перед "Россией" я сделал безуглеводку. На 83 день приема я выиграл чемпионат Москвы по юниорам и стал третьим по "мужикам", хотя должен был стать, как минимум, вторым. В качестве приза я получил две пачки "Фортогена" и две гантели.

Так как я собирался выступать на "России" в категории до 90, а мой вес был 95 кг, я начал... То есть, как все было. Перед поездкой, взвесившись на весах, я весил 89 кг 600 гр. В поезде мне разрешили съесть маленькую баночку риса и когда по приезду я стал на весы, то чуть не упал в обморок. Они показывали 92 кг 400 гр. Не верьте весам! И не верьте тренерам, которые отказываются искать сауну, а начинают вас пичкать таблетками.

Меня накормили (сразу!) шестью таблетками верошпирона и двумя таблетками фуросемида, плюс слабительное! И это при том, что кроме баночки риса я ничего не ел. А до этого уже три дня не пил воду. Так что толку от кучи таблеток было мало.

На взвешивании весы показывали 91 кг 700 гр. Понимаю, что в категорию до 90 не попадаю, поэтому я иду "наедать вес", чтобы хоть как-то "поднять" его, ведь я уже участник категории +90. Рис, изюм, курага...

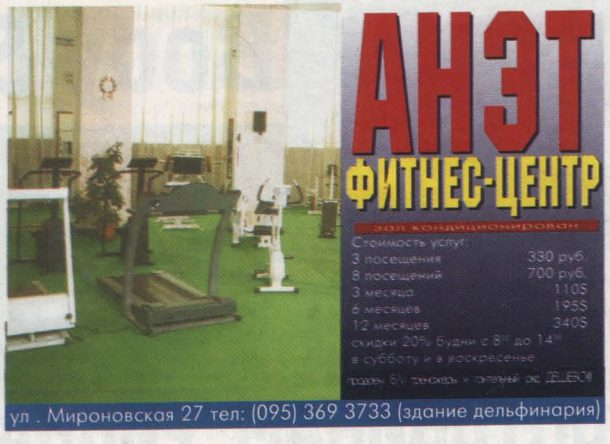
А в ночью перед турниром у меня начались судороги — одновременно начало сводить квадрицепс и бицепс бедра! Затем живот, руки... у меня свело даже мизинец! Такие вот дела, короче, спать своему соседу по номеру я не дал. Уже перед соревнованиями мне дали съесть немного соли и судороги прошли.

На подиуме я выглядел очень сухим, при весе 92 кг у меня секлось все, что можно. Тем более что рядом стоял Игорь Дутов, который при весе 112 кг, выглядел "сыроватым" и гораздо менее качественным. В общем, чемпионат этот я выиграл, хотя, если Игорь был "посуше", то, несомненно, чемпион был бы другой. В следующем сезоне, он стал абсолютным среди юниоров и третьим по "мужикам" в тяжелой категории.

Эта победа далась мне очень тяжело — подскочило давление, болело сердце, после приема соли зверски болел желудок, короче, труба. Но своей цели я, несмотря ни на что, добился.

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.



www.interatletika.ru info@interatletika.ru



ИНТЕР

АТЛЕТИКА



ШТАНГИ
ОЛИМПИЙСКИЕ, РЕКОРДНЫЕ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ

ГРИФЫ И ДИСКИ
ДЛЯ ШТАНГ И ГАНТЕЛЕЙ, РАЗЛИЧНЫХ СТАНДАРТОВ И КОНФИГУРАЦИЙ

ГИРИ

ТРЕНАЖЕРЫ И ОБОРУДОВАНИЕ
ДЛЯ АТЛЕТИЧЕСКИХ ЗАЛОВ, ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ И ДОМА

ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И МЕДИЦИНА

КНИГИ, ВИДЕОКАССЕТЫ, УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

Москва, Ленинградский проспект, 36, ст. метро "Динамо", стадион "Динамо", 9 подъезд
тел.: (095) 212 2072, 213 4847, 213 4889
ст.м. "Новые Черёмушки", ул. Намёткина, 3, МТЦ "Русский сувенир". Тел.: 718 2301

ВНИМАНИЕ!!!



ООО "ИНТЕР-СПРАВКА"

Наша компания успешно работает на российском рынке более 6 лет.

Мы предоставляем полный спектр WEB-услуг - от изготовления Вашей "домашней" странички до разработки и профессионального оформления корпоративных WEB-серверов.
Размещаем WEB-сайты российских и зарубежных компаний в тематических разделах нашего сервера.



На нашем сервере Вы найдете массу полезной информации - частные объявления о продажах домов, квартир, автомобилей... Также разделы Досуг, Знакомства, информацию о компаниях из различных сфер деятельности.

Вы также можете разместить у нас краткую информацию о своей компании бесплатно.

Мы Всегда Рады Вам!

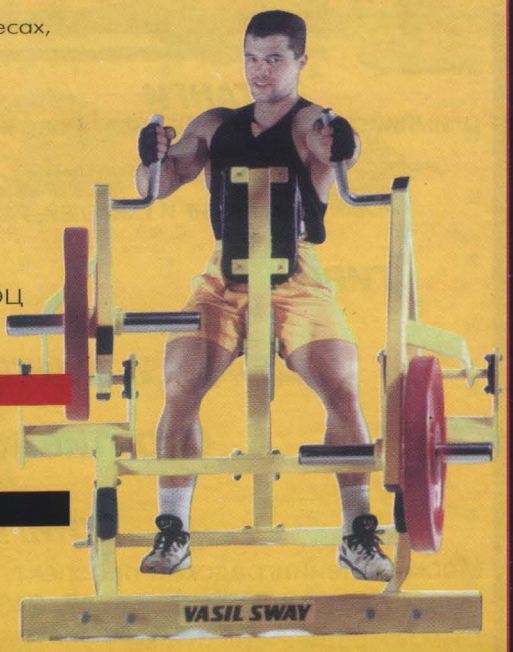
Тел./факс: (095) 217-6600, 217-68-00
E-mail: info@isi.ru
Наш адрес в Интернет: http://www.isi.ru

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
Беговые дорожки
профессиональные, электрические, магнитные
Тренажеры бытовые, многофункциональные
для дома, офиса, дачи, и т. д.
Экипировка
пояса, перчатки, наголовники
Велотренажеры: ременные, магнитные, эргометры.
Стойки, лавки, приспособления.
Грифы, диски, штанги, гантели.
Рекламно-информационные стенды:
Москва, ул. Красная Пресня, д.23, спортивный магазин ТЭЦ "Олимп"
Москва, ул. 1-ая Останкинская, д. 55, ТДЦ "Останкино", павильон Г-2/7



Россия:

Москва, 3-й Михалковский пер., дом 15, корп. 2.
www.orc.ru/~sport E-mail: sport@orc.ru
м. «Войковская» (095) 154-71-00, 154-54-77

Представительства:

Санкт-Петербург: (812) 267-02-26
Нижний Новгород: (8312) 91-27-96
Новосибирск: (3832) 77-10-77
Якутск: (4112) 25-00-13
Самара: (8462) 41-74-33

Украина:
Днепропетровск: Ул. Павлова, 21.
тел: (056) 778-28-10, 778-28-01
Киев: Ул. Мельникова, 48.
тел: (044) 213-08-00

PLATINUM®
EVERYWEAR
by Mike Christian



FANDOS ltd. ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТЕР
«TRADEMARK SPORTS USA»
ТЕЛ/ФАКС (095) 149-5855, (812) 311-8487

SPORTS NUTRITION
BIOSPORT

БИОСПОРТ Тоник

Уникальный напиток, изготовленный на основе натуральных соков. В его состав входят 25 компонентов (углеводы, витамины, микроэлементы), в т.ч. Олифен®, обладающего ярко выраженным антиоксидантным и антигипоксическим действием. 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.
ОПТОВАЯ ЦЕНА всего 6руб.60 коп



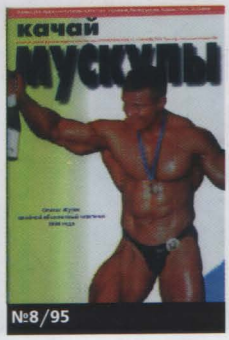
«БИОСТИМУЛ»



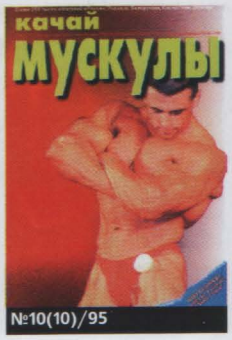
«БИОСТИМУЛ» поливитаминный комплекс с природными адаптогенами:
1)обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами
2) повышает умственную и физическую работоспособность, ускоряет востановление
3) стимулирует ЦНС, сердечно-сосудистую и дыхательную систему
Упаковка содержит 12 шипучих таблеток (по 1 таблетке в день) ОПТОВАЯ ЦЕНА: 66 руб
Кроме этого, фирма «BIOSPORT» предлагает спортивное питание «SPORTS NUTRITION» производства США

Фирма «Биоспорт» — официальный поставщик Олимпийского Комитета России

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



№8/95



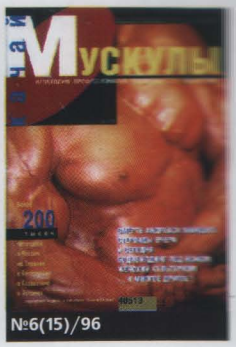
№10(10)/95



№2(13)/96



№5(12-14)/96



№6(15)/96



№7(16)/96



№11(31)/97



№3(35)/98



№7(38)/98



№5(42)/99



№7-8(44)/99



№9(45)/99



№10(46)/99



№12(48)/99



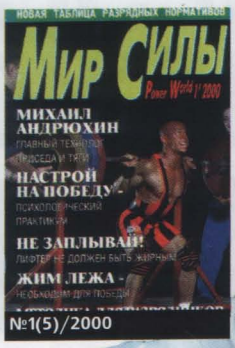
№4(52)/2000



№5-6(53)/2000



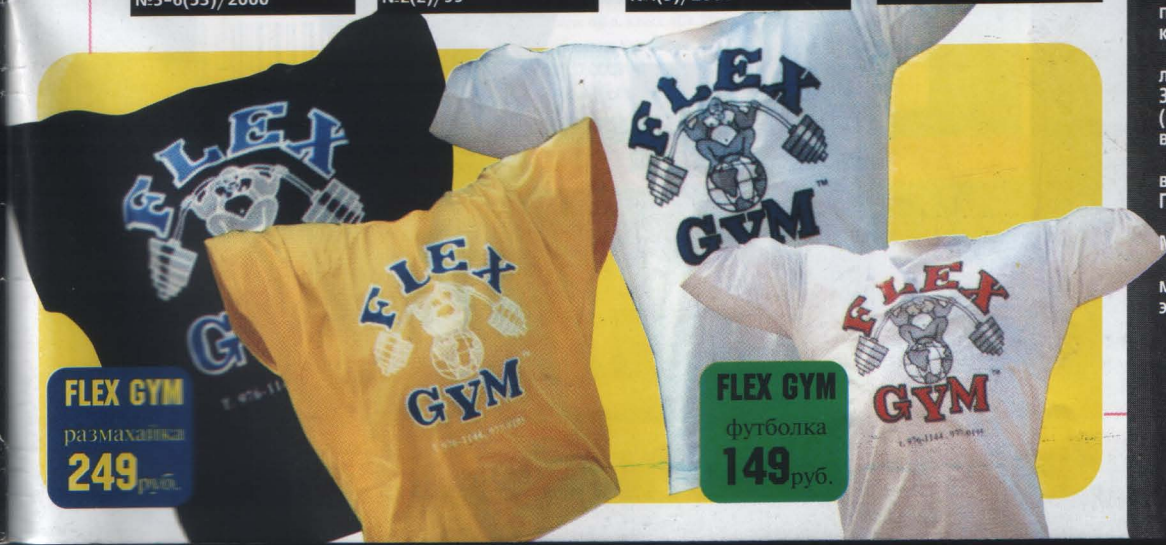
№2(2)/99



№1(5)/2000



№2(6)/2000



Для того, чтобы получить эт номера, воспользуйтесь бланка ми, вложенными в номер журна ла.

Как это сделать?

Вам понадобятся ручка и кон верт с маркой.

Заполните купон следующи образом:

В графе «АДРЕС» впишит Ваш полный домашний адрес как то: почтовый индекс, город, улиц и т. д. Не забудьте своё имя и фа милию. Эта часть подписного ку пона будет наклеена на почтовы конверт для отправки к Вам.

Затем Вы идете в любое отде ление СБЕРБАНКА проплачивает 35 рублей перевод в редакци (приблизительно 3 рубля у Ва возьмут за банковский перевод).

Оплаченный подписной купо вкладываете в почтовый конверт Письмо отправляете по адресу:

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

Футболки и размахайки тож можно приобрести по почте. Ка это сделать см стр. 3.

СПАСИБО!

ДОЖДАЛИСЬ!

FLEX GYM - САМАЯ КАЧКОВСКАЯ ОДЕЖДА



ниже цен нет!

МАЙКИ
ТОЛСТОВКИ
ШТАНЫ
ШОРТЫ
РАЗМАХАЙКИ

В ЭТОМ СЕЗОНЕ НОСЯТ ОДЕЖДУ от

FLEX!

АДРЕС: ЗЕМЛЯ, РОССИЯ, FLEX GYM. TEL.: (095) 977 0195