С НОВЫМ ГОДОМ! С НОВОЙ "РОССИЕЙ"!!! С НОВЫМИ МУСКУЛАМИ, НАКОНЕЦ!

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

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

№1'2001

ПУХНУТЬ КАК НА ДРОЖЖАХ

Накачиваемся креатином!

"САНТЫ" ДЕЛАЮТ СТРИПТИЗ

Яшанькин Дмитрий
Гардинер Джосеф

ОЧЕНЬ ГОРЯЧО - 2 В КУБЕ!!!

Суворова Наталья
Юдина Валерия
Тубольцева Людмила

ISSN 1606-870X

www.ist.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.

№1 (59)'2001

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

СОДЕРЖАНИЕ

ЖЕЛЕЗНЫЕ НОВОСТИ 4

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ 6

ФИТНЕСС

Конгрессы и конференции 8
Наша страна, как выяснилось, весьма благоприятная почва для развития фитнесс-индустрии.

СОРЕВНОВАНИЯ

Чемпионат России в Челябинске. ИФББ 10
Итак, мы в Челябинске. Здрасьте. Встретили по-королевски. Разместили. Напоили. Накормили. И если некоторых корреспондентов поселили в отдельную гостиницу с номерами "люкс", то мы вежливо отказались, решив быть в гуще событий и донести до вас все.

ЖЕЛТАЯ СТРАНИЦА

Всем по серьгам. "Шприцу" - зад! 22
Новогодние страницы, в отличие от предыдущих, критических, хочется сделать лояльными, "мягкими, добрыми" и не злобными... Не получается...

ПОП-ЗВЕЗДЫ ФИТНЕССА

Опа. Какая ...опа 24
Все мы, когда смотрим соревнования по фитнессу, задаемся вопросом, а как же девушки выглядят в ванной, когда смывают с себя грим? Нам удалось это сделать на совершенно эксклюзивных условиях!

СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ

Твоя система тренинга. Олег Протас 26
Первый шаг в составлении системы тренинга состоит в определении отстающей мышечной группы. Следует составить такую схему тренировок, чтобы мышцы получали достаточную нагрузку для роста.

ЛИЦА С ОБЛОЖКИ

Candyman в роли "Санты" 28
Настоящий мачо российского бодибилдинга, заставляющего трепетать женские сердца бесчисленной армии поклонниц, звезда тусовок московской богемы, один из лучших танцоров эстрадной сцены и ...

МЕТОДИКА

Зверская голень. Совет от Дмитрия Корнюхина 32
Тренировку голени я начинаю с утра, когда иду на кухню пить кофе. Идя на работу продолжаю тренировать голень (потому что иду пешком и у меня не работает лифт).

ПИТАНИЕ

Некоторые нюансы работы креатина 38
Принимая креатин, атлеты тренируются тяжелее в течение более продолжительного периода времени. Возросшая интенсивность тренинга способствует увеличению силы и роста мускулатуры.

ФАРМАКОЛОГИЯ

"Циклы для здоровья" 42
Без сомнения, анаболические стероиды являются самыми эффективными средствами роста мышечной массы. Но только в том случае, если их прием производится осмысленно и логично. Это предполагает, что человек применяющий "химию" должен следовать определенным правилам.









На 1-й стр. обложки - Дмитрий ЯШАНЬКИН и Джозеф Гарднер. фото Константина ОСЬМАКА. Редакция благодарит фитнесс-клуб "Wild" за помощь в съемке.

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Здравствуйте, друзья!



Новый Год почти завтра! И вот теперь уже точно — новое тысячелетие.

И если мы Вас услышать не можем, то не можем удержаться от того, чтобы не поздравить Вас.

Перво-наперво поздравляем Раису Переваловy, Игоря Завьялова, Виталия Ивановского за постоянную помощь.

Спасибо всем нашим рекламодателям: бывшим, будущим и настоящим - без Вас нам было бы трудно. Низко кланяемся.

Большое спасибо Вам, наши любимые разлюбимые, дорогие предорогие читатели, спасибо тем, кто нас не читает, спасибо и тем, кто еще не знает, что будет нас читать.

Спасибо всем нашим чемпионам, которые "засветились" у нас в журнале.

Спасибо будущим чемпионам за то, что придете к нам, а мы к Вам. "Все у нас получиться, все будет хорошо". СПАСИБО.

Отдельное спасибо и нашим девушкам - билдершам и фитнесисткам - за смелость и красоту. Надеемся, что в этом году Вас станет больше! Приходите к нам без звонка - всегда открыто! "Открыто", это не порно - это эротика!

Наши поздравления и большое спасибо Дубинину Владимиру Ивановичу, за то, что он нас читает и от души переживает. Спасибо.

Спасибо и Игорю Лозинскому. За то, что рассказывает о нас самые невероятные истории. Побольше вымысла (от этого растут тиражи), Игорь!

Спасибо и Веселову Алексею за его трудолюбие - каждый номер твоего журнала для нас праздник.Что мы еще о себе узнаем в новом году от тебя, а Леша? Надеемся что мы будем в каждом твоем номере. Не подведи нас!

Спасибо всем интернет-читателям за Ваши пожелания. Без Вас нам очень было трудно придумывать все то, о чем Вы нас просите больше не писать. Обещаем - все сделаем наоборот!

Специальное спасибо Вячеславу Митину за его терпимость и доброту к нам. Можно и в этом году мы будем работать с Вами "тугеза" ?

Спасибо Корнюхину Дмитрию, Басову Андрею, Цветкову Игорю и иже с ними.

Спасибо Шубову Владимиру Моисеевичу.

Огромное спасибо всем нашим авторам - Константину Димитрову, Марии Склезневой, Михаилу Дьяконову, Елене Мединой, Валентину Громакову, конечно, нашим любимым и неповторимым докторам - Шприцу и Люберу. А также всем остальных, коих так много, что если перечислить всех, то редакторской колонки явно не хватит. Спасибо Вам, ребята. Спасибо всем!

Вы спросите меня, что мы себе хотели бы пожелать? Стать толще в 10 раз, выходить чаще в 10 раз и что бы даром! Вот какие мечты.

Если мы кого-то не упомянули то это не со зла. Спасибо и вам.

С Новым Годом вас, счастья здоровья и с новыми мышцами!

P.S. О грустном - как выходили так и будем выходить, не дождетесь! И только в новогоднем номере истинное лицо Константина Димитрова! Больше не напечатаем! Наталье Ким персональное спасибо и глубочайшие извинения.

Не забывайте нас, пишите (помните о фотографиях). Наш адрес прежний: 125 083, Москва, ул. Верхняя Масловка, 24-57. Также вы можете присылать свои письмена на наш электронный адрес: muscle2000@mail.ru.

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

№ 1 (59) 2001 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 — Нина АБРАМОВА
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 NABBA
ВАУЛИН Ю. В. — 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.

ГЛАВНАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ СУПЕРЖИМА



«МОИ СИЛОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ - ЭТО ГЕНЕТИКА, ТРЕНИРОВКИ И САМОЕ ГЛАВНОЕ:

MEGA BLAST

TURBO 3800

- СИСТЕМА ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ БЫСТРЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ НАБОР КАЧЕСТВЕННОЙ МУСКУЛАТУРЫ И РОСТ СИЛЫ»

АЛЕКСЕЙ МОИСЕЕВ

General Sport Nutrition
Сделано в С.Ш.А.

Продукт сертифицирован.

"FLEX GYM" (095) 976 1144, "ПУЛЬС" (095) 572 4422

После блестяще проведенного Первого кубка Московской области по бодибилдингу в МДМ и чемпионату по жиму лежа в Одинцово, Областная Федерация бодибилдинга и фитнеса во главе с Юрием Мельниковым, успешно продолжает "жить и работать". 18 ноября в городе Краснознаменск прошел открытый чемпионат Московской области по жиму лежа по версии ФББФ. Гостями на чемпионате были: Юрий Мельников, Владимир Шубов, Олег Макшанцев, Андрей Маланичев и др. В паузах выступили чемпион России по бодибилдингу Виктор Шамин и фитнессу - Лилия Осия.

В командном первенстве победу одержала команда Алексея Огурцова. От имени городской администрации он был награжден специальным памятным призом. Приз был торжественно вручен одним из организаторов этого чемпионата Владимиром Ворожейкиным. Александр Тумашевич, легко пожавший 220 кг и с разрывом всего в 2,5 кг проигравший тяжелую категорию чемпиону России по бодибилдингу Олегу Емельянову, произвел настоящий фурор среди участников и зрителей, продемонстрировав свои чудовищные, 56-сантиметровые бицепсы.

Особые слова благодарности следует сказать Анатолию Кузьмичу Шамину, тренеру Виктора и Сергея Шаминых, не перестающих удивлять и радовать всех нас. Завоевав, пожалуй, все доступные в их возрасте титулы в бодибилдинге (напомню, Виктор вновь одержал победу на чемпионате России в Челябинске), братья Шамины, похоже, всерьез взялись и за соревнования по пауэрлифтингу. В итоге, Сергею, участвующему в этих соревнованиях, удалось победить в категориях "Юноши свыше 82,5 кг", "Юниоры свыше 82,5 кг" и "Мужчины до 100 кг".

Подобные начинания обязательно принесут свои плоды, поднимут престиж этого вида спорта до новых высот, популяризируют его среди широких масс населения!



Александр ТУМАШЕВИЧ и Михаил ДЬЯКОНОВ

Событие мирового масштаба. Недавно к нам в Москву, в клуб "Марк Аврелий" приезжал Гюнтер Шлиеркамп, звезда "Олимпии" и Джо Уэйдера. К сожалению, об этом событии практически никто не знал, поэтому и народу, который пришел поглазеть на заезжую звезду оказалось не очень много. В основном, вокруг Гюнтера "толпились" звезды отечественного бодибилдинга — Илья Горошко, Дмитрий Голубочкин, Денис Сакович, Михаил Малек и др. "Озвучивал" происходящее Владимир Турчинский. После показательной тренировки было запланировано небольшое совместное выступление наших бодибилдеров и Гюнтера. Пред очи зрителей вышли: изрядно увеличившийся в объеме Михаил Малек, Денис Сакович и сам "виновник торжества" Гюнтер Шлиеркамп. Поразило то, что после "Олимпии" прошло уже достаточно времени и, несмотря на это, Гюнтер показал неплохой рельеф и приличное разделение мышечных пучков. Как он сам сказал, его вес на тот момент составлял 132 кг, объем руки — 54 см. Но все сошлись во мнении — врет! Если честно, бицепсы смотрелись гораздо больше. Тогда стало понятно, что наши, хоть и являются одними из лучших атлетов мира, но до профессионалов им еще расти и расти. А ведь Гюнтер стал на "Олимпии" 12. Какой же тогда Колмэн?



Олег ПЕРУНОВ, Гюнтер ШЛИЕРКАМП, Дмитрий ГОЛУБОЧКИН



25 ноября в Германии в городе Лёсниц прошел 17 чемпионат мира WFF. Сборная России привезла домой 3 "золотых" кубка — Денис Серговский, Дмитрий Яшанькин и Дмитрий Корнюхин стали чемпионами мира, соответственно, в категориях юниоров, "Super Athletic class" и "Athletic class", один "серебрянный", который получила Наталья Гаврилова ("аэробный фитнесс") и восхищение всей Европы. Также очень удачно выступила сборная Латвии — два первых места.

Необходимо отметить, что на этот чемпионат собралось около 200 спортсменов из 32 стран мира. А президент НАББА-ВФФ Клаус П. Хоффман назвал сборную Россию фантастической и прислал факс с поздравлениями и словами восхищения.

Мы, в свою очередь, благодарим Эдмундаса Даубараса за поддержку и "сокращение" языковых идеологических барьеров между Западом и Востоком.



Мы уже отпраздновали триумф нашей команды на чемпионате мира в Малазии, но через несколько дней на нас словно ушат ледяной водф вылили...

Так выглядел протокол до проведения допинг-контроля.

категория до 65 кг:
1. Сазали Бин Самад (Малайзия)
2. Олег Мельгунов (Россия)
3. Фам Ван Мак (Вьетнам)
4. Марвин Уорд (США)
5. Анвар Эль Аммави (Египет)

категория до 70 кг:
1. Артуро Кастанеда (Испания)
2. Михаил Воробьев (Россия)
3. Йозри Сайед (Египет)
4. Мохсен Йоздани (Иран)
5. Игорь Кочис (Словакия)
6. Хан Дон Ки (Ю. Корея)

категория до 75 кг:
1. Дэн Печан (Чехия)
2. Тагир Фахрутдинов (Россия)
3. Андреас Бекер (Германия)
4. Тамер Эль Шахат (Египет)
5. Рене Циммерман (Швейцария)
6. Хиде Ямагиши (Япония)

категория до 80 кг:
1. Сергей Дмитриев (Белорусь)
2. Радек Сухомель (Чехия)
3. Павлос Ментис (Греция)
4. Тито Рэймонд (США)
5. Люберт Ольборски (Польша)
6. Сезар Пиментал (Португалия)

категория до 90 кг:
1. Александр Вишневский (Россия)
2. Мариуш Стржелински (Польша)
3. Ричард Када (Чехия)
4. Олегас Журас (Литва)
5. Томас Шу (Германия)
6. Хамид Эль Хаму (Испания)

категория св. 90 кг:
1. Сергей Шелестов (Россия)
2. Хамдулла Айкутлу (Турция)
3. Петр Глуховаски (Чехия)
4. Олег Протас (Украина)
5. Петер Тренц (Германия)
6. Роберт Барна (Венгрия)

Абсолютный чемпион — Сергей Шелестов

командное первенство:
1. Россия
2. Чехия
3. Польша
4. Испания
5. Египет
6. Германия
7. Малайзия
8. США
9. Беларусь
10. Южная Корея

Так выглядит окончательный протокол:

категория 65 кг:
1. Сазали Бин Самад (Малайзия)
2. Фам Ван Мак (Вьетнам)
3. Хосе Карлос Сантос (Бразилия)
4. Марвин Уорд (США)
5. Анвар Эль Аммави (Египет)
6. Бо Хунг Фунг (Ю. Корея)

категория до 70 кг:
1. Йозри Сайед (Египет)
2. Vacant
3. Vacant
4. Мохсен Йоздани (Иран)
5. Игорь Кочис (Словакия)
6. Хан Дон Ки (Ю. Корея)

категория до 75 кг:
1. Дэн Печанек (Чехия)
2. Тагир Фахрутдинов (Россия)
3. Андреас Бекер (Германия)
4. Тамер Эль Шахат (Египет)
5. Рене Циммерман (Швейцария)
6. Хиде Ямагиши (Япония)

категория до 80 кг:
1. Сергей Димитриев (Белорусь)
2. Павлос Ментис (Греция)
3. Vacant
4. Тито Рэймонд (США)
5. Люберт Ольборски (Польша)
6. Сезар Пиментал (Португалия)

категория до 90 кг:
1. Мариуш Стржелински (Польша)
2. Vacant
3. Vacant
4. Олегас Журас (Литва)
5. Томас Шу (Германия)
6. Хамид Эль Хаму (Испания)

категория св. 90 кг:
1. Хамдулла Айкутлу (Турция)
2. Петр Глуховски (Чехия)
3. Vacant
4. Олег Протас (Украина)
5. Петер Тренц (Германия)
6. Vacant

Абсолютный чемпион — Сергей Дмитриев (Белорусь)

Командное первенство:
1. Польша
2. Египет
3. Германия



Фитнесс-центр "Марк Аврелий" отметил уже свой третий день рождения. Как ни странно, маленький, да удаленький клуб не потерялся в разросшихся джунглях московского фитнесса. За это время он успел воспитать дружный коллектив друзей-клиентов и насквозь пропитаться древнегреческой атмосферой. Подарки получились в виде концертных номеров от самых творческих членов клуба: танцы от "V.I.P.", песни — от группы "Девочки", Пугачевой Светланы и Лесовской Валерии, совершенство фигур от чемпионов бодибилдинга, а "по совместительству" любимых тренеров клуба Михаила Малека, Марины Факторович и др. С силовыми фокусами, да всевозможными конкурсами, как всегда блестяще справился Динамит. А невинные клоуны, чудом затесавшиеся в такую компанию скромно покидали мячики и незаметно удалились... Удивительно, что, несмотря на отсутствие посадочных мест, основной состав зрителей с удовольствием расположился прямо на тренажерах, а самые активные занимающиеся и здесь были в первых рядах: в распитии шампанского, поглощении праздничного торта и на дискотеке, которая продолжалась до последнего непоседливого клиента... **Фото В. Грачева**

(718) 891-0746
любое время

(718) 787-0467
(917) 679-2606

ПРОДАЮ МЕТАНДРОСТЕНАЛОН
в таблетках (5 мг).
(649) 408-3949

Куплю бывшую в употреблении машину для загара

Продается высокая детская коляска Peg-Perego 44,45

Это не Россия - это Америка. Вот такое объявление мы нашли в русскоязычной газете в NY. И если бы Ронни Колмэн знал русский, то мог бы хорошо сэкономить на подготовке к "Олимпии"- пачка всего 25$. Номер телефона мы изменили. Поэтому не пытайтесь по нему звонить.

В прошлом номере мы уже писали о победе наших спортсменов на чемпионате Европы по бодибилдингу, который проходил в Лозанне (Швейцария). Но и тут все не просто:

категория до 65 кг:
1. Золтан Фолди (Венгрия)
2. Vacant
3. Vacant
4. Vacant
5. Конев Христов (Болгария)
6. Марсель Ясен (Словакия)

категория до 70 кг:
1. Игорь Кочис (Словакия)
2. Вацлав Кваша (Чехия)
3. Vacant
4. Мариуш Мускала (Польша)
5. Виталий Гречуков (Украина)
6. Улисс Наварро (Испания)

категория до 75 кг:
1. Мариано Вилленас (Швейцария)
2. Семион Беркович (Литва)
3. Vacant
4. Vacant
5. Никос Канарис (Кипр)
6. Золтан Тот (Венгрия)

категория до 80 кг:
1. Радек Сухомель (Чехия)
2. Павлос Ментис (Греция)
3. Юрий Врабел (Словакия)
4. Хуберт Олборски (Польша)
5. Александр Белоус (Украина)
6. Рене Циммерман (Швейцария)

категория до 90 кг:
1. Мариуш Стржелински (Польша)
2. Vacant
3. Vacant
4. Борис Великоиваненко (Россия)
5. Анджей Мажевски (Польша)
6. Стефан Хавлик (Словакия)

категория св. 90 кг:
1. Рейнхард Ягер (Швейцария)
2. Олегас Журас (Литва)
3. Vacant
4. Роландас Пацюс (Литва)
5. Михал Климо (Чехия)
6. Мануэль Каллау (Испания)

ПИСЬМА

Дорогая редакция!

Я слышал, что есть препараты, которые дают прибавку на один два повторения в подходе, буквально сразу. Но я забыл, как они называются. Есть ли отечественные разработки?

Спасибо! Ваш постоянный читатель, чемпион жима и тяги Роман Цацуро, Ставрополь.

AT&PC: Да, такие препараты есть и, что удивительно, это оригинальная отечественная разработка, не имеющая зарубежных аналогов. Препарат "Гипоксен" был разработан двадцать лет назад специально для космонавтов и подводников. То есть людей, испытывающих экстремальные нагрузки в экстремальных условиях. Вам не кажется, что культуристы испытывают нагрузки, которые тоже можно назвать экстремальными?

Действие медикамента основано на увеличении окислительной активности в работающих мышцах и и-за этого увеличивается скорость анаэробных гликолитических реакций и происходит быстрое освобождение тканей от недоокисленных продуктов. Это и дает тот эффект, который Вы описали. Препарат обладает еще массой достоинств, которые, к сожалению, не могут уместится в нашем коротком ответе. Приводим только название - "ГИПОКСЕН".



Здравствуй, лучший российский журнал по бодибилдингу — "Качай Мускулы". Каждый раз в конце месяца я жду, когда же снова увижу тебя. И каждая встреча с тобой для меня — праздник. Ты, в отличие от всех остальных журналов, самый демократичный, так как освещаешь работу всех российских федераций бодибилдинга. Ты пишешь о простых русских парнях, которые в сложнейших условиях российской действительности добиваются великолепных результатов и которых уже уважают и даже бояться на чемпионатах мира.

Теперь о себе. Мне 44 года. С 7 до 20 лет занимался борьбой, самбо, боксом. Выступал по всем этим видам на соревнованиях, а в свободные дни занимался, как это тогда называлось - атлетической гимнастикой. В 1980 году я открыл первый в Ростове-на-Дону клуб по атлетизму (тогда еще подпольный). В 1985 году, с началом перестройки, открыл официальный клуб "Олимп". В 1986 году со своими сторонниками создал ростовскую городскую федерацию бодибилдинга и был избран ее председателем. В декабре того же года ездил в Омск на первый в истории страны семинар по атлетизму, где познакомился с истинными сторонниками бодибилдинга, которые в это трудное время уже 20 лет пробивали дорогу этому виду спорта. Большое впечатление произвел на меня Владимир Моисеевич Шубов, этот настоящий фанат бодибилдинга. В разговорах с ним я подчерпнул для себя много интересной информации.

В 1988 году ростовская федерация провела первый чемпионат области, после которого, чемпионаты стали проводится регулярно. С 1989 года Александр Рыбаков и Наталья Пронина начали проводить крупнейший турнир — "Донской приз", на котором были просто огромные призовые деньги. Туда съезжались лучшие атлеты СССР, а затем и СНГ.

Мое первое выступление было во Львове на Всесоюзном турнире, там я стал пятым в категории до 80 кг (а моей категории было около 30 человек). В 1988 я стал абсолютным чемпионом области. В 1989 году — 5-место на международном турнире в Каунасе, в 1998 году — 3 место на чемпионате "Юг России" в Астрахани. В 2000 году — 3-место по мастерам на Кубке России в Ростове-на-Дону. Было очень приятно, когда меня вызывали и сравнивали с такими асами российского бодибилдинга, как рельефный и артистичный Дмитрий Золин и огромный Александр Бардин. В жизни они оказались простыми и приятными людьми. Вообще, чемпионат России прошел для меня как праздник.

Теперь о тренировках. Тренируясь на массу, в день прокачиваю одну группу мышц. Применяю этот метод с 1980 года, хотя информации о тренировочных системах тогда не было. До всего дошел сам. На массе мой вес доходит до 100 кг, бедро — 70 см, рука — 51 см при росте 170 см. Приседания глубокие — 210 кг, жим — 200 кг.

Огромное спасибо хочу сказать своей жене за помощь и поддержку при подготовке к чемпионатам. Все жены культуристов знают, насколько труден предсоревновательный период подготовки. Моей жене 18 лет и нравятся ей

не только не только мои мышцы, так что пусть девчонки не говорят своим парням (если они культуристы), что же с вами будет после тридцать лет? Мне тоже так говорили умудренные жизнью дяди, а сейчас у многих из них вверх поднимается только рука со стаканом водки.

Прощаясь с Вами, я хотел бы пожелать всем больше оптимизма. Верьте в себя! Радуйтесь каждому дню. Приходите в залы — и "качайтесь".

Локтионов Валерий, Ростов-на-Дону

Добрый день! Меня зовут Артем. Присылаю вам образец своего творчества. При составлении использовались сведения из журналов, книг и моего личного опыта.

Циклический тренинг

Циклический тренинг является одним из самых эффективных методов тренировки мышц. Эффективность его подтверждена многими поколениями атлетов. Например, в тяжелой атлетике практически всегда доминировала сборная СССР и обязана она этим (стоящему не на последнем месте) циклическому тренингу.

А если взять бодибилдеров-профессионалов. Практически все они тренируются циклически. Например, Ахим Альбрехт (который, правда, уже ушел из профи — прим. AT&PC) длительность циклов определяет чисто интуитивно. Сначала он проводи цикл тяжелых разовых тренировок, в течение которого выполняет упражнения в силовом режиме. Выполняя небольшое количество подходов и повторений. Однако, когда он чувствует, что настрой к тяжелым тренировкам начинает снижаться, он увеличивает количество повторений и подходов. По его словам, такой режим великолепно освежает психику и помогает избежать застоя. Каждый цикл преследует свою цель: силовой — увеличить силу и, следовательно, "массу", а пампинговые тренировки — укрепляют связки.

Конечно, чтобы развивать силу и "массу" нужны регулярные интенсивные тренировки, но регулярно — не значит монотонно.

Циклические тренировки просто необходимы для среднего культуриста. Например, на начальном периоде новички добиваются успехов, даже не правильно тренируясь, но когда этот прогресс замедляется, а потом и вовсе стопорится — самое время подумать о цикле. Так как после начального этапа роста мышечной массы, прогресс, в дальнейшем, становится не регулярным и циклы помогают предотвратить, а точнее снизить, эффект "пиков" и "провалов".

Примерный тренировочный план

Допустим, вы жмете 80 кг на раз и хотите увеличить результат. Можно увеличивать веса на каждой тренировке, но тогда вы сможете дойти до 82-85 кг и застопориться. Со своей стороны я могу предложить вам более эффективную схему тренинга:

Неделя 1
1. Разминка — гриф на 15, 50% на 10;
2. Жим — 85% на раз.

Неделя 2
1. Разминка — гриф на 15, 50% на 10;
2. Жим — 90% на раз.

Неделя 3
1. Разминка — гриф на 15, 50% на 10;
2. Жим — 95% на раз.

Неделя 4
1. Разминка — гриф на 15, 50% на 10;
2. Жим — 97,5% на раз.

Неделя 5
1. Разминка — гриф на 15, 50% на 10;
2. Жим — 100% на раз.

Чувствуете, как тяжело? Здесь надо напрячь все силы, собрать волю в кулак и выжать вес. На данном этапе можно начать принимать креатин.

Неделя 6
1. Разминка — гриф на 15, 50% на 10;
2. Жим — 102,5% на раз.

Неделя 7
1. Разминка — гриф на 15, 50% на 10;
2. Жим — 105% на раз.

Неделя 8
1. Разминка — гриф на 15, 50% на 10;
2. Жим — 107,5% на раз.

Здравствуйте, пишет вам Илья из Кыргызстана, город Бишкек. Я впервые узнал о Вас и Вашем журнале, поэтому решил Вам написать и, конечно, задать пару вопросов.

Я занимаюсь чуть больше года, но так и не понял, как делается "сушка"? Если я тренируюсь 5-6 дней в неделю и употребляю в день порядка 150-170 грамм белка, при калораже 4000-5000 калорий.

И еще один вопрос: у меня трапеция на правой стороне чуть меньше, чем на левой. На 1 см. Что делать? Я ее "качаю", но выправить не могу. **Заранее спасибо, Илья Смирнов, Бишкек**

AT&PC: Здравствуй, Илья. Значит так, чтобы "подсушиться" постепенно снижай общую калорийность питания до 2500 ккал в день за счет жиров и углеводов. По 500 ккал в день. Когда ты дойдешь до 2500 ккал в день потихоньку начинай убирать углеводы, оставив их на уровне 200 грамм в день. Одновременно со снижением количества углеводов, начинай увеличивать потребление белка, оставляя дневной калораж на отметке 2500 ккал.

Начинай вводить аэробные тренировки. Для начала будет достаточно 3 раз в неделю по 20 минут. Затем ты начинаешь увеличивать продолжительность тренировок на пять минут. Когда дойдешь до 30 минут, начинай увеличивать количество тренировок в неделю. Сначала четыре, потом пять. Аэробику выполняй либо с утра натощак, либо сразу же после тренировки.

А насчет трапеции можно сказать так: все люди разные, у всех все индивидуально. Например, у правшей, левая рука отстает от правой и наоборот, у левшей — правая от левой и т.д. Таких случаев множество. Поэтому тебе надо не отчаиваться, а продолжать кропотливо тренироваться и со временем разница в развитии если не пройдет, то сделается незаметной.

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Пишет Вам один из многих поклонников бодибилдинга из города Казани Муслим Турланбеков. Сразу хочется сказать Вам спасибо за этот интересный журнал — обилие новостей, соревнований, чемпионских методик, диет и т.д. заставляет читать каждый номер от корки до корки. Нельзя не отметить качественно улучшевшуюся полиграфию, сразу стало интересно смотреть и на фотографии и на тексты. Спасибо и за давно обещанное увеличение в объеме. Надеюсь, Вы не остановитесь на достигнутом.

Единственное, что мне бы хотелось Вам сказать в критическом плане, так это явный недобор, что ли, переферийных новостей. Хотелось бы, чтобы этот небольшой недостаток был исправлен. Ну вот, вроде бы и все, что я хотел сказать. Большое спасибо, **Ваш постоянный читатель и фанат Муслим Турланбеков.**

AT&PC: Спасибо за теплые слова и критику в наш адрес. У нас в редакции уже давно зреют идеи по поводу новостей с переферии. К сожалению, очень много интересных событий проходит мимо нас, так как мы иногда не в состоянии разорваться, чтобы приехать на те или иные турниры, соревнования и т.д. Поэтому мы вновь обращаемся ко всем любителям бодибилдинга — пишите нам и о вас узнают все.

Наша страна, как выяснилось, весьма благоприятная почва для развития фитнесс-индустрии. С одной стороны — налицо массовая необразованность населения в вопросах собственного здоровья, а с другой — огромное количество спортсменов, основательно "подсевших" на физическую нагрузку. Многие бывшие фанаты спорта способны удовлетворить свой физический голод, да и материальные запросы жизни, лишь работой в фитнесс-клубе. Именно поэтому профессия инструктора по аэробике или персонального тренера стала столь любимой и популярной. Конкуренция, понятное дело, предъявляет повышенные требования к профессиональному мастерству. Чтобы постоянно его совершенствовать существуют всевозможные курсы, мастер-классы, конвенции по аэробике и конгрессы по фитнессу. О некоторых, недавно прошедших в Москве мы и расскажем.



КОНВЕНЦИИ И КОНГРЕССЫ



Фитнесс-Lady Елена МЕДИНА

Аэробическая конвенция Nike

Это самая первая конвенция, открывшая российскую традицию обмена опытом между российскими инструкторами и зарубежными мастер-тренерами. В Москве стабильно проводится уже восьмой раз. В этом году в качестве презентеров были представлены ведущие инструктора различных клубов Москвы: Gold's Gym, World Class, Марк Аврелий и заграничные звезды аэробики — Алекс Вентура (Испания), Патрика Морено (США), Майкл Бетс, Карди Лагуда (Великобритания) и Катя Зупан (Словения).

Чернокожий англичанин Карди Лагуда полностью разрушил серьезное представление об аэробике. Его экспрессия, актерское мастерство, непредсказуемость и настоящие сценические костюмы способны сдвинуть с места самого яростного противника быстрых движений и лежебоку. Это же аэробика будущего! Незачем ходить на концерт, если инструктор и споет, и на музыкальных инструментах сыграет, и интересную историю расскажет... Да еще возьмет вас к себе на подтанцовку. Нет, не на большую сцену. Все состоится прямо на месте — в спортивном зале.

Катя Зупан привезла новый вид аэробики — Therarobics. Это вид низкоударной тренировки со специальными резиновыми амортизаторами, которые одеваются одновременно на руки и на ноги. Получается, что при каждом движении приходится преодолевать сопротивление резины, что естественно повышает эффективность занятия. Со стороны такие движения выглядят смешно: приспособления мешают двигаться, но именно это свойство создает условия для развития силы и увеличивает интенсивность урока. Этот вид уже успел завоевать популярность в клубах Европы и Америки.

Михаил Ивлев (к.п.н., президент Ассоциации спортивной аэробики), представил направление Тай-чи. Совсем скоро эта китайская гимнастика будет широко развита не только в специализированных клубах восточной культуры, но и в обычных европейских. Тай-чи направлена на нормализацию эмоционального и психологического состояния человека, учит его управлять собственными энергиями, расслабляться и быть в гармонии с самим собой.

Татьяна Солодовникова (инструктор World Class) показала, что в воде с таким же успехом можно имитировать любые виды спорта и танца. Ее урок "Aqua olimpics" наглядно продемонстрировал как водное поло, бокс, каратэ, плавание и сухопутную аэробику можно преподнести в одном флаконе, да в течении часа. После такого занятия многие непросвещенные участники, наконец-то, поняли всю суть и прелесть аквааэробики.

Но лучшим инструктором, судя по разговорам в кулуарах и отзывам профессионалов был признан не заморский гость, а герой нашей страны — чемпион мира и Европы по спортивной аэробике, фитнесс-директор компании "FITNESS-PRO" — Юрий Сиухин. Его африканские танцы восторженные девушки повторяли в раздевалке бассейна даже не успев одеться.... А второй урок "Fitness Professional Style" кроме безупречной техники и профессионализма подарил мощную волну чувственности и сексуальности. Оказывается заднюю поверхность бедра можно растягивать не просто в статичной позе...

II Международный конгресс "Планеты Фитнес" — "Приди в движение"

Здесь был представлен более широкий выбор уроков и теоретических занятий. Много силовых направлений и лекций по бодибилдингу. В гостинице "Россия", как отметили участники, самые лучшие условия для освоения аэробической практики: все залы находятся в непосредственной близости. Единственный недостаток — отсутствие душа и раздевалок.

Иностранцы были, как всегда, на высоте, но переплюнуть богатую фантазию наших им все равно не удалось. Судите сами. Например, урок "С.Е.К.С." Вики Козловой. Спокойно, это не то, о чем вы подумали. На самом деле, это: Сила, Энергия, Контроль, Система. В нашем деле, что самое главное? Из известных, порой надоевших ингредиентов физической культуры сделать соблазнительную конфетку. Да такую, которая бы волшебным образом подействовала на телосложение... Вике это удалось.

А еще это удалось всем остальным жителям планеты Фитнесс. "Он и она", "Концентрированный адреналин", "Приказано выжить!", "Белый Шоколад", "Танцы ВУДУ", "Ниндзя", "Прикинь, да?" — вот некоторые из предложенных блюд аэробического меню. Отказаться было невозможно. Таков наш тонкий и впечатлительный организм: если это действительно вкусно, влезет даже 8 часов непрерывных упражнений. Вот уж, пришли в движение, так пришли...

Интересуют подробности? Так приходите в следующий раз сами. Это же надо видеть. Нет, чувствовать (в смысле заниматься). В крайнем случае, слышать (теорию). Ну, уж точно не пересказывать.

НОВАЯ ЛИНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ ВАШИХ ЗАЛОВ



ORIENT

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ ЗАО "САРОСС и К"

Ул. Школьная, дом 34. тел.: (095) 278 2427, 278 0178, 278 3484, 278 5148, факс 937 5889 E-mail: saross@dadaforse.net



ЦЕНЫ НИЖЕ - КАЧЕСТВО ВЫШЕ!













































Выставочный зал и консультации в магазине "АЛЬЯНС-СПОРТ" г. Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 18, (ст. м. Савеловская или м. Динамо, 10 минут пешком)

тел/факс: (095) 213-8385, 214- 6992

* указаны оптовые цены! Цены в **у. е.**

ЧЕЛЯБИНСК

ЧЕМПИОНАТ СНГ по БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕССУ. IFBB

Фото Константина ОСЬМАКА

Удивлены? Мы тоже. Это первые соревнования проводимые под эгидой ИФББ на которые нас пригласили лично. Осветить, так сказать, и донести всю правду. Хотя пригласили нас организаторы турнира, а не боссы из ФББФР. В общем, сами там разберутся между собой. А мы всегда рады, когда нас приглашают. Хищников на сцену!!!



+90. Дмитрий ГОЛУБОЧКИН, Владимир АЛТУХОВ, Павел ЕРШОВ





Павел ЕРШОВ

всем по порядку.

День первый. Юниорки, юноши и мастера. Женщины (в смысле девочки-юниорки) не показали ничего особенного, кроме, а вот тут внимание, — Дарьи Акиншиной (Санкт-Петербург) и Яны Кащеевой (Петрозаводск). Первая заняла первое место, вторая — шестое, но дело не этом. Бездна обаяния и какой-то весенней свежести. Даша и Яна производят очень и очень приятное впечатление. Тем более, что для меня до сих пор не понятны критерии судейства по фитнессу, поэтому пишу только о них (я же мужчина!). А ведь им еще нет 18!!!! А что будет дальше? Я состарюсь и буду только облизываться. Ставлю "отлично" обоим. Молодцы! Второй стала Мария Стукова, третьей



+80 юниоры. Артем ИВАНОВ, Дмитрий КЛИМОВ,Павел ИВАНОВ, Евгений ЕРЕМИЦКИЙ



+80 юниоры. Дмитрий КЛИМОВ,Павел ИВАНОВ, Евгений ЕРЕМИЦКИЙ

— Яна Авдеева (Москва).

Юноши, абсолютная категория. За явным преимуществом эту категорию выиграл Виктор Шамин. Здесь не забалуешь (это я о судьях), что называется — в одни ворота. Объемы и проработка мышц — на высшем уровне. Виктор — чемпион. Второй — Уланов Константин (Н. Новгород), третий — Руслан Ахундов (Х-Мансийский АО).

Юниорки, абсолютная категория. Эту категорию за явным выиграла Екатерина Сурсякова (Пермская обл.). Очень ровная, почти без недостатков по телу, обаятельная и женст-

Итак, мы в Челябинске. Здрасьте. Встретили по-королевски. Разместили. Напоили. Накормили. И если некоторых корреспондентов поселили в отдельную гостиницу с номерами "люкс", то мы вежливо отказались, решив быть в гуще событий и донести до вас все, что успели увидеть и сфотографировать. Только правду и ничего, кроме правды. А правда в том, что чемпион был выбран заранее, но не подумайте, что это было сделано в результате какой-то подковерной борьбы. Нет. Победителем стал лучший (как вы думаете, я иронизирую?). Впрочем, обо



Ветераны. Владимир СТОРУН (в центре).

венная. Так держать. (По такому же сценарию, в принципе, все произошло и на женщинах, где она стала первой). Второй, как и на прошлой "России", стала Юрковская Оксана (Омская обл.), третьей – Виктория Чувашова.

Ветераны. Всем казалось, что борьбы может не получиться, так как в эту категорию был заявлен двукратный чемпион мира среди ветеранов Александр Яшанькин (Димитровград). Но это "неведение" продолжалось до тех пор, пока на сцене не появился Владимир Сторун (Хабаровск), своеобразная сенсация весенней "России". Не понятно, почему он не заявился еще и по "мужикам". Мог бы "дернуть" призовое место... Владимир выглядел очень сильно и, несмотря на довольно светлый грим, убирал всех. В результате, вторым стал Александр Яшанькин, третьим – Александр Загрудний (Кемерово). Помимо Владимира Сторуна, в ветеранах поразило другое – на помост был выпущен атлет (его фамилию мы сохраним в тайне) с явной гинекомастией. Впрочем, наверное, ветеранам так можно. Либо это произошло потому, что он никому не мог составить достойную конкуренцию, поэтому и был оставлен на сцене. В назидание другим. Химикуйтесь правильно! Вот! Читайте доктора Шприца! ОРИГИНАЛЬНОГО!

Вот мы добрались и до "ветераньш". Абсолютная категория. Ничего не предвещало появления этого "чуда". В смысле, эту перчинку казахстанского разлива. Запомните это имя – Кулюбаева Махад Джамал (она заняла четвертое место). Более горячей дивчины я еще не видел. О-о-о, она еще вернется. Как Терминатор. I'll be back! К



+90. Олег МАКШАНЦЕВ, Сергей ЦИКУНКОВ, Юрий ПАНОВ



Александр ЯШАНЬКИН, Александр ЗАГРУДНИЙ, Владимир СТОРУН



сожалению, фотографию не публикуем за неимением места. Зря, наверное. А первой стала Галина Загрудняя (Кемерово), второй – Марина Никотина (Астрахань), а третьей – Любовь Гнеднева. Спасибо Вам, женщины!

Юниоры до 70 кг. Совершенно равная борьба. Виктор Шамин не смог повторить свой рекорд, когда он одновременно стал первым у юношей, юниоров и мужчин. Ему не удалось вырвать победу у Дмитрия Лобачева, ставшего первым. Денис Прудников третий.

Юниоры до 80 кг. Очень



БРАТ 2: "СЕРЕГА, НУ КАК?"

Денис САКОВИЧ



90. Алексей САФРОНОВ, Денис САКОВИЧ, Александр ЗАГРУДНИЙ

сильный и ровный состав. Чемпион мира среди юниоров Артем Иванов (Н. Новгород) практически единодушно становится первым. Второй Дмитрий Климов, третий Павел Иванов (Алтайский край).

А вот в категории "свыше 80 кг" было поинтересней. За первое место боролись явные лидеры — москвичи Денис Сакович и Алексей Сафронов (не менее упорная борьба между ними была и на чемпионате Москвы). Лично я был в большом затруднении: кому из них отдать победу? Тем более, что знаю их обоих. Примерно одинаковые по пропорциям, но Сакович, на мой взгляд, выигрывал за счет лучшей мышечной дефиниции и проработки мышц. (Надо сказать, что брат Дениса, Сергей, в прошлом сам знаменитый культурист, неплохо подготовил младшего). Скорее всего, некоторая недоведенность Алексея Сафронова объяснялась его нежеланием форсировать форму, ведь он готовился поехать на юниорский чемпионат мира в Арабские Эмираты. Судьи сделали за меня этот нелегкий выбор, первый — Сакович, второй — Сафронов. Евгений Мизев ставший третьим, проигрывал москвичам и в рельефе, и в "массе". Я думаю, что это было самое объективное судейство на этих соревнованиях, так как лидеры — два москвича, а их никто не любит. (Опаньки, до чего договорился). Впрочем, больше никто из москвичей и не поднимался на первое место.

Женский бодибилдинг до 52 кг. Появление на подиуме



90. Алексей САФРОНОВ, Денис САКОВИЧ, Александр ЗАГРУДНИЙ

Алексей САФРОНОВ

...И ВИДИМО САМЫЙ КРАСИВЫЙ





ПОЛЕТЕЛИ

Дмитрий СЕМЕНОВ



75. Тагир ФАХРУТДИНОВ, Дмитрий СЕМЕНОВ, Рустам ДЖАБРАИЛОВ

вице-чемпионки Мира в этой категории Натальи Проскуряковой (Тюмень) сняло практически все вопросы о победителе. Несмотря на то, что Лейла Богданович (Санкт-Петербург) очень сильно прибавила по сравнению с прошлыми соревнованиями (неплохие пропорции, приличная "масса"), догнать Наталью Проскурякову было невозможно. Галина Загрудняя очень, очень сильно хотела всем показать, что ее рано списывать со счетов. Не получилось. Хотя и очень старалась. Екатерина Юшко (Омск) – третья.

Женщины до 57 кг. Екатерина Сурсякова, уже ставшая чемпионкой России в юниорской категории, в этой категории также, образно выражаясь, "дала всем прикурить". Ольга Огнева ничего не смогла противопоставить Екатерине. Сурсякова пока ярче Огневой. Вот так. У Кати есть будущее. Еще попомните мой прогноз. Я не Нострадамус – не ошибаюсь. Третья – Ольга Гречина (Иваново).

Женщины свыше 57 кг. Эту категорию можно охарактеризовать так – удивительно и познавательно. Идеальные пропорции Ольги Аксеновой (Омск), хорошие мышцы и уверенная победа. Второе место у Светланы Борисенко. А вот кто больше всех был разочарован результатом, так это Надежда Лабозина (Новосибирск), которая заняла третье место. Просто шикарный верх (я о руках-плечах-спине). Супер!!! Но вот ноги... Увы.

В абсолютке Наталья Проскурякова не оставила никаких шансов своим соперницам. Она – абсолютная чемпионка.

А теперь о главном, о мужиках. Категория до 65 кг. После некоторого перерыва в эту категорию заявился ее лидер - Олег Мельгунов (Иваново). И победил. За явным преимуществом. С возвращением, Олег! Да, когда Мельгунов в форме, остальным



75. Тагир ФАХРУТДИНОВ, Дмитрий СЕМЕНОВ, Рустам ДЖАБРАИЛОВ



Михаил ВОРОБЬЕВ



90. Александр ВИШНЕВСКИЙ, Борис ВЕЛИКОИВАНЕНКО

БОРЯ, КАК В ПЕРВЫЙ РАЗ!



Олег МЕЛЬГУНОВ, Игорь ПАВЛОВ, Александр СОСНИН



здесь делать нечего. Все отдыхают. Второй — Игорь Павлов (Санкт-Петербург). Третий — Александр Соснин (Пермь).

Категория до 70 кг. Чемпион Европы в этой категории Михаил Воробьев (Саратов) не оставил своим соперникам никакой надежды на первое место. Очень ровный, мышечный, пропорциональный. Хорошо выглядел Александр Горбунов (Н. Новгород). Сверкая свежевыбритой головой (которую он, почему-то не намазал гримом) он всех повергал в шок своей сушкой (у Саши, наверное, секся даже копчик. Но это только мои догадки). Третьим стал Евгений Борисов. Не подтвердил свой класс Максим Вижиченко (Санкт-Петербург), теперь уже



80. Сергей ДМИТРИЕВ, Дмитрий ПОЛЯКОВ, Олег ШПИЛИОТОВ

питерец. (Впрочем, весь Питер на этих соревнованиях, как-то сдал).

Категория до 75 кг. Опять за первое место схлестнулись москвичи. К ним примкнул еще и Владикавказ. Дмитрий Семенов, Рустам Джабраилов и Тагир Фахрутдинов "рубились" за первое место. Масса и пропорции за Фахрутдиновым, "качество" за Москвой. Кому отдать приоритет? Кто лучший? Фахрутдинов! Второй, очень качественный, Рустам Джабраилов, Дмитрий Семенов — третий. Шикарный верх, но ноги... Дима, ноги! Ох, уж эти ноги...

Категория до 80 кг. Естественно, что теперь вы все "на измене". Как? Как все это было? Как Сергей Дмитриев из Новосибирска стал вторым? А ведь сначала он стал пятым! Сами посчитайте, сколько судей поставили его на это место. А мне сказать нечего, смотрите. Я бы и Шпилиотова поставил на второе место. Правда, ему еще немного бы мяса. Ну да это дело наживное. Но если сказать честно, некрасиво получилось. Первый — Дмитрий Поляков (Смоленск), видимо, за волю к победе, второй — Сергей Дмитриев (будущий чемпион мира в этой категории). Третьим стал москвич Олег Шпилиотов. (Если вы хотите знать, что происходило в этой категории более подробно, читайте "Желтые страницы" в номере 12/2000. Эдакая реклама Косте Димитрову и Зиновию Костиву).



70. Михаил ВОРОБЬЕВ, Александр ГОРБУНОВ, Евгений БОРИСОВ, Сергей БИЛЛЕР



Категория до 90 кг. Я, как опытный человек, сразу обратил внимание на следующих очень перспективных спортсменов — Дениса Саковича и Алексея Сафронова. Москвичей. И именно в таком порядке. Эти ребята уверенно смотрят в будущее и идут к своим главным победам семимильными шагами. Они дадут такого "зажигалова", что ой-ёй-ёй!

А дальше непонятки. Я про первое и второе места. Великоиваненко, при "чумовой" сушке не хватало "массы"для его роста. У Вишневского с этим было все в порядке, но он был немного "мягковат". Долго думали судьи... И хорошо, что они у нас опытные. Итак, первое место присуждается... Присуждается первое место... Борису Великоиваненко (Калининград). Ах! Все в шоке. Шок — это так "по-челябински"! Александр Вишневский (Санкт-Петербург) — второй. (А говорят, что у Великоиваненко провес был целых 5 кг. Не верьте — это слухи. Происки чуждой прессы). У Дениса Саковича при таком раскладе "железное" третье.

На закуску вывели слонов. Это о категории "свыше 90 кг". На сцену я смотрел трезво, поэтому среди всех только двое могли спорить за первое место.



Наталья ПРОСКУРЯКОВА

пионки России по фитнессу среди девушек и среди юниорок.

(Ред. AT&PC)

Мы уже привыкли, что в фитнессе постоянно происходят всякие неожиданности. И в том, что это необъективный и совершенно непредсказуемый вид спорта нам пришлось ещё раз убедиться на прошедшем в Челябинске чемпионате России (СНГ).

Но, начнём по порядку. На этом турнире впервые была введена категория девушек до 18 лет. Мне особенно приятно отметить, что бесспорным лидером



52. Наталья ПРОСКУРЯКОВА, Лейла БОГДАНОВИЧ, Екатерина ЮШКО





Лейла БОГДАНОВИЧ

Это Олег Макшанцев и Сергей Цикунков. Цикунков. Масса, жесткость и ободранность. За Олегом — идеальные пропорции, хорошая масса и наполненность. Я бы сказал — жесткость. И мрачность (улыбайся, Олег!). Будущее за Макшанцевым. Настоящее — за Цикунковым. Дома стены помогают. Третий — мурманчанин Юрий Панов. Порадовал Дима Голубочкин. Прибавил в массе и хорошо "высох". Килограммов 15 тебе в плюс, Дима. В новом году.

И теперь мужская абсолютка. "Музыка всех вкусов, мышцы всех направлений". А чемпионом может быть только один. При всем богатстве выбора... Цикунков. Занавес.

P.S. А если бы "Россия" была в Калининграде? При всем богатстве выбора...

Алексей Попович

Несмотря на то, что Нина Абрамова не участвовала в чемпионате, она умудрилась завоевать две золотых медали! Обе — за подготовку чем-



Екатерина ПУЗЫРЕНКО



Яна КАЩЕЕВА, Дарья АКИНШИНА, Яна АВДЕЕВА



Иветта СТАЦЕНКО, Маргарита АВТЮХОВИЧ

этой категории стала моя воспитанница — 17-летняя Дарья Акиншина (С-Петербург). Даша прекрасно выглядела на сцене: отличные пропорции и рельеф, а главное — совершенно обворожительная улыбка! В своей произвольной композиции она показала ряд сложных силовых элементов, причём выполнила их с лёгкостью и артистизмом. Надо сказать, что выступление Акиншиной стало настоящим триумфом, так как она сумела так же выиграть (второй раз подряд!) титул абсолютной чемпионки России (СНГ) среди юниорок, обойдя очень сильную соперницу в лице Натальи Гурьевских (Тюмень). В результате Наталья стала второй, а третье место досталось Светлане Кочкиной (Челябинск).

Далее к соревнованиям приступили женщины в категории до 160 см. Здесь явными фаворитками были Маргарита Автюхович (С-Петербург) и Юлия Антонова (Челябинск). Обе девушки показали хорошие произ-

Маргарита АВТЮХОВИЧ



Иветта СТАЦЕНКО



вольные композиции. А вот в раундах тела, на мой взгляд, предпочтительнее выглядела Автюхович. По всем параметрам: хороший рельеф, отличные пропорции. Таким образом, Маргарита Автюхович стала первой, Юлия Антонова — второй, а третьей финишировала Наталья Гурьевских.

Ну, и наконец, самое интересное: категория женщин свыше 160 см. Надо сказать, что судьям пришлось очень нелегко при определении победительницы в этой категории. Здесь не было явных лидеров, по телу можно было безошибочно определить лишь первую пятёрку: Ирина Шелестова (Москва), Ирина Красина (С-Петербург), Наталья Кычакова (Омск), Иветта Стаценко (Астраханская область) и Светлана Силакова (С-Петербург). Судьи в очередной раз решали вечную проблему фитнесса: что судить — культуристичность или более женственные, "сглаженные" мышцы? На этот раз их задача усложнялась тем, что на подиуме стояли две серебренные призёрки чемпионата Мира по фитнесу разных лет: Ирина Шелестова и Ивета Стаценко. Разница в том, что одна обладает более сильным телом, другая более сильной программой. И первой спортсменке удалось добиться серебрянной медали мирового первенства исключительно за счёт тела (Ирине), второй (Иветe) — за счёт программы. В результате после раунда тела тройка выглядела примерно так: Шелестова, Красина, Кычакова. Причём единогласного мнения не было — судьи ставили девушек в любом порядке. Казалось, всё должна была решить программа. Забегая вперёд, скажу, что в общем-то, так оно и оказалось.

Обычно раунд программы вносит некоторую ясность в судейство. Здесь же всё только ещё больше запуталось. Самую яркую, зрелищную и сильную композицию показала Ивета Стаценко, безоговорочно выиграв этот раунд. Второй по программе была Дарья Акиншина (став в результате шестой), создав на сцене образ красавицы Востока. Третьей, на мой взгляд, была программа Натальи Кычаковой. Интересный, неожиданный для этой спортсменки образ, высокая артистичность. Не могу не отметить прогресс в исполнении программы Ирины Шелестовой, а так же довольно интересные композиции Ирины Красиной и Светланы Пугачёвой (Москва).

В результате упорной борьбы спортсменок и напряжённой умственной работы судей (вот где очень важна судейская квалификация, опыт и знание тенденций современного фитнеса!), места распределились следующим образом. Первой стала Ивета Стаценко, второй Наталья Кычакова, третьей Ирина Шелестова.

Спор за абсолютное первенство разгорелся между Автюхович и Стаценко. И здесь опять задача судей была не из лёгких. Автюхович выглядела более рельефной, Стаценко — более обаятельной. Могу сказать одно: у Риты был прекрасный шанс выиграть абсолютку. Но на этот раз больше повезло Иветe, и она стала абсолютной чемпионкой России (СНГ) по фитнессу сезона 2000 года.

Что могу сказать в заключение? Соревнования есть соревнования,



Ольга ОГНЕВА, ..., Екатерина СУРСЯКОВА, Ольга ГРЕЧИНА



Надежда Лабозина, Ольга АКСЕНОВА, ..., Светлана БОРИСЕНКО

ДУРАКИ, КУДА СМОТРИТЕ!



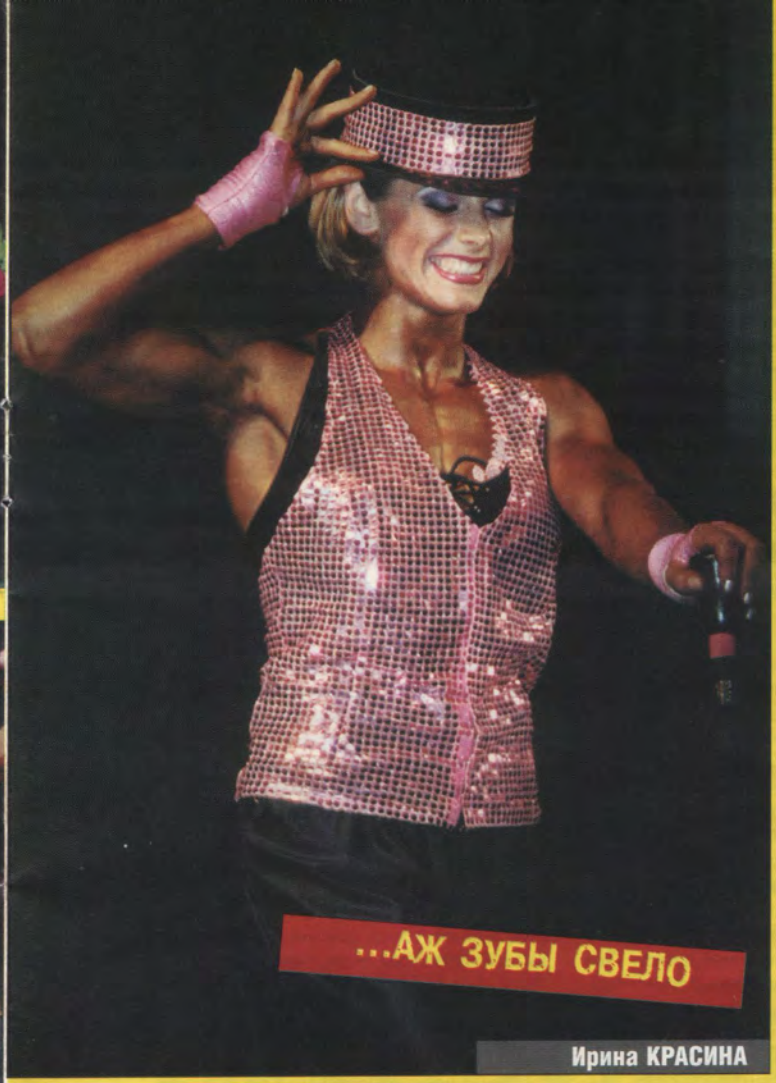
Надежда Лабозина



здесь всегда есть победители и побеждённые. Главное — движение вперёд. Хочу пожелать всем проигравшим — не отчаивайтесь! Фитнесс — это спорт, а спорт — это всегда борьба. Когда есть над чем работать — это здорово и очень интересно. К следующим соревнованиям Вы обязательно подготовитесь лучше. Но помните: ведь и соперницы не стоят на месте! А победительниц — Дарью Акиншину, Маргариту Автюхович и Ивету Стаценко поздравляю! И пусть сегодняшний успех заставит Вас ещё больше работать над собой, чтобы радовать судей и зрителей.

Конец сезона — это всегда немного грустно. Желаю всем спортсменам успехов, удачи и чуть-чуть везения!

Трехкратная абсолютная чемпионка России Нина АБРАММОВА.



...АЖ ЗУБЫ СВЕЛО

Ирина КРАСИНА



Наталья ГУРЬЕВСКИХ, Дарья АКИНШИНА, Светлана КОЧКИНА

Юлия АНТОНОВА

СКАЖИТЕ, КАК МЕНЯ ЗОВУТ БУ... РА...



Константин Димитров:



ВСЕМ ПО СЕРЬГАМ, "ШПРИЦУ" - ЗАД!

Новый год — череда праздников и поздравлений. Это время благоприятное для подведения чьих-то итогов и составления планов на будущее. Время Дедов Морозов, Снегурочек и оленей... Это все, конечно, хорошо, но давайте вернемся к нашему любимому культуризму.

Новогодние страницы, в отличие от предыдущих, критических, хочется сделать лояльными, "мягкими, добрыми" и не злобными... Не получается... Вот и сделаем "боттом лайн".

После череды российских соревнований, наступила пора международных. Даже и не знаю, с чего начать... Ведь соревнования проходили и по ИФББ, и по ВАББА. Наверное, начнем с тех соревнований, которые я сам считаю более значительными. Итак, ИФББ на сцену.

Последний чемпионат мира по этой версии лично у меня ассоциировался с Горьким — "Песня о соколе"... Когда, маленький ползучий гад, вылезший из-под камней, встречает красивого гордого сокола...

Так вот, под этой гордой птицей я подразумеваю российскую команду... На чемпионате мира в Малайзии "местные аборигены" окрестили российскую сборную командой "Dream team" (что значит "командой мечты"). По-моему, это соответствует истине. Не скоро еще на международных соревнованиях появится такая же команда. Да и если говорить прямо, такой команды у нас, еще и не было. К сожалению...

Несомненно — это очень большой успех российской ИФББ на международной арене и, вместе с тем, это самое большое поражение, как российской, так и международной федерации ИФББ в глазах общественности, показывающее всю подноготную этого непростого вида спорта.

Все хотели чуда и оно произошло! "Обыкновенное чудо" совершил Сергей Шелестов став абсолютным. При этом, нельзя забывать о Александре Вишневском, Сергее Дмитриеве, Олеге Мельгунове, Михаиле Воробьеве и Тагире Фахрутдинове, которые очень старались, и победили... Наши поздравления и низкий поклон.

А то, что Олег Мельгунов должен был быть первым, а не вторым, говорят очевидцы... Просто страна-устроительница чемпионата, как говорят, "попросила", чтобы категорию до 65 кг выиграл малайзийский атлет. Потом приходили люди, извинялись, говорили о том, что Олег несомненно лучший, фаворит, но... Так сложились обстоятельства, извините...

Хочется поздравить Сергея Цикункова с его победой на чемпионате Европы. Бориса Великоиваненко с его удачным (без сарказма!) четвертым местом. Хотя, конечно же, хотелось, чтобы Борис попал в тройку, но как мы все знаем, чтобы понять, надо попробовать самому. Поэтому его четвертое место, можно считать несомненной удачей. Ну, а вспомнить и поздравить, уже трехкратного чемпиона Европы Олега Мельгунова, сам бог велел.

Все знают, что на последнем чемпионате мира сборная России заняла первое общекомандное место и... все! Последовавшая дисквалификация изменила ситуацию мгновенно. Подозрительно все это "пахнет".

Можно предположить две версии... Первая, что нас так не любят, что медалей нам не видать как своих ушей, а вторая, что нас просто подставили, накормив атлетов совсем не тем. Я думаю, что Владимир Иванович разберется и протоколы станут правильными! Как говорил один из героев фильма "Брат"-2: "Вот уроды". Я про тех, кто это делал.

А всем нашим любителям культуризма не стоит расстраиваться (хотя, все равно жалко) из-за поражения, а, наоборот, нужно поздравить с победой всех наших ребят и сказать им, что они, действительно совершили фантастический рывок, обалденный прорыв, который, как мне кажется, мы повторим еще не скоро.

А может быть, тогда все айда в НАББу, там такой бодяги с допингами нет.

По другой версии, ВАББА, мне хочется поздравить свердловских "товарищей" — Владимира Лолиевича Корепанова, Алексея Трифонова, Антона Гиренко с тем, что у них появился очередной, хотя будет не совсем правильно так говорить, чемпион мира Александр Балдин. С удачным выступлением Андрея Якубова, ветеранов Дмитрия Золина и Александра Бардина.

А на чемпионате мира по фитнессу версии ВФФ наши спортсмены — Дмитрий Яшанькин, Денис Серговский и Дмитрий Корнюхин — выступили просто замечательно и привезли три золотые медали и одну серебряную — Наталья Гаврилова из Самары стала второй в категории "аэробный фитнесс". За это, хочется поблагодарить Андрея Абрамова, который помог подготовиться самарским спортсменам (Алексей Шайкин стал четвертым, что тоже, очень приличный результат).

Да и вообще, хочется поздравить всех наших спортсменов, которые выступали на международной арене и сказать им спасибо за то, что они подарили нам немножко праздника в этой нелегкой жизни.

Несомненно, последняя декада двухтысячного года стала "российской". И прежде всего, это произошло благодаря нашим ребятам. Спасибо!

Президент ВАББА, знаменитый Серж Нубре освободил Игоря Валерьевича Цветкова о обязанностей представителя ВАББА в России и это место, в скором времени, займет другой человек. Тем не менее, хочется сказать спасибо Игорю Валерьевичу за то, что он поставил на ноги новую

организацию бодибилдинга и фитнесса. И, несмотря на допущенные промахи (ну с кем они не случаются), поблагодарить его за становление этой, теперь уже большой, организации.

Ну, а теперь перейдем к более привычным вещам. Вокруг чего обычно летают блестящие мухи.

Журнал "КТ", несомненно, стал одним из самых информационно насыщенных ифбибишных журналов в России. Я постоянно слежу за появлением этого журнала на лотках, частенько покупаю его и с огромным удовольствием начинаю его рассматривать.

Правда попадаются, иногда, штуки, которые, на мой взгляд, не совсем уместны в этом журнале, "рупоре Федерации Бодибилдинга и Фитнесса России". Я говорю о бывшем актере нашего театра ушедшим в декретный отпуск. Сначала этот "доктор" на протяжении нескольких лет "учил" людей на страницах "КМ", "как, чем и куда...", а потом, он вдруг "всплывает" на страницах **официального журнала федерации ИФББ**. Организации, которая всегда ратовала за проведение на своих соревнованиях допинг-контроля и, как следствие, отсутствие допинга у своих спортсменов - это официально. И тут этот "клоун" хочет рассказать, как (оказывается) растут спортсмены этой федерации на самом деле. Владимир Иванович, а казачок то - засланный! Внимательней читайте свой журнал! И определитесь - или как колоть, или быть, как бы, "рупором"! Середины быть не должно - там известно, какое место!

Но самое неприятное и трудноизлечимое в этом комедианте, что он возомнил себя Смоктуновским фармакологии! Поэтому досадная ошибка (хотя я думаю, что это, скорее очепятка) в указании дозы метандростенолона — 0, 005 мг, вместо 0,005 гр его хорошо характеризует. Извините, что злорадствую по такому поводу.

А так, мне хочется сказать спасибо главреду "КТ" за интересный журнал и доктору Шприцу — хорош гнать. Ты пользуешься чужими знаниями и не можешь быть единственным и неповторимым. Тем более, что за тобой стоят люди гораздо опытнее, чем ты. А тебя заменили в "Мускулах" еще более весомые и знающие люди. Так что успокойся... **И помни, что такая андрогенная активность, вызывает стероидную ярость...** Кстати, я слышал, ты уволен за прогулы, опоздания и нечистоплотность!

Я заметил такую тенденцию, что всех, кого вытаскивали на свет божий "Мускулы", потом, когда они немного раскручивались, то подхватывали звездность. А затем "гадили" на своих "отцов". Вот, блин, свиньи! Ребята, не забывайте своих родителей - они же вас выкормили (выкормыши дрянные!!!)!

В заключение, хочется еще раз всех поздравить и сказать, чтобы та критика, которую вы читаете на страницах нашего журнала, вызывала у вас улыбку и желание совершенствоваться, становиться лучше, честнее и добрее друг к другу.

И конечно же, мне хочется поздравить Вас, наши дорогие читатели, которые покупают журнал, ждут его и делятся с нами впечатлениями по поводу того или иного материала. Оставайтесь с журналом, ваша поддержка нам очень важна.

Всем счастья, удачи, крепких мышц. С уважением и поздравлениями Ваш Константин Димитров.

P.S. А еще мне хочется поздравить редакцию "Мускулов" которая единственная из всех журналов не испугалась печатать мои материалы критического характера. А я предлагал свои услуги во все журналы! Вот какая петрушка!

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Новый класс соединений прямого действия. Антиоксидант будущего!

В научно-исследовательском центре корпорации **ОЛИФЕН** был создан новый класс соединений прямого действия, которые позволяют повысить более чем в 100 раз усвоение кислорода работающими клетками.

Основным действующим началом всех препаратов является хиноидный олигомер (аналог коэнзима Q_{10}), который увеличивает потребление кислорода клеткой для синтеза АТФ.

Рабочее вещество **"Гипоксен"** входит во все препараты, выпускаемые корпорацией **ОЛИФЕН**.

Препараты, содержащие **"Гипоксен"**, позволяют резко ускорить метаболические процессы в организме, что приводит к увеличению гликогена в мышцах, окисляет липиды, отодвигает порог анаэробной мышечной усталости.

"Гипоксен" снижает нагрузку на сердце при силовой тренировке, особенно при выполнении негативных повторений.

"Гипоксен" сокращает восстановительный период после нагрузок.

"Гипоксен" снижает вероятность появления микротравм.

Подробности по применению и распространению препаратов Вы можете узнать по следующим телефонам:



ЗАО "КОРПОРАЦИЯ ОЛИФЕН". Тел (095) 459 3428, 156 4010, 153 3248

ОПА: КАКАЯ...



...ОПА

AT&PC: Девушки, скажите нам, чем Вы руководствовались, согласившись позировать обнаженными нашему журналу?

Людмила Тубольцева: Потому, что на соревнованиях нет групповых выступлений женщин. А это не правильно. Мы решили исправить этот "недостаток". Когда на фотографии изображена одна женщина — это просто красиво. Когда изображено три красивых девушки — это тройная красота. Мы супер!

Наталья Суворова: Мне очень нравиться... и вообще, все просто здорово.

Валерия Юдина: Девчонки уговорили. И хочу сказать, что конечный результат мне очень понравился.



Фитнесс модели Людмила Тубольцева, Наталья Суворова, Валерия Юдина. Фото Константина Осьмака. Постановка трюков Константина Пучкова.





Дорогие друзья! С этого номера между Россией и Украиной появляется нечто общее, а именно информационное поле. Это о культуризме и лифтинге. У бодибилдинга в Украине не простая история. С момента его появления в нашей стране прошло не так уж много времени, но за этот период бодибилдинг стал воистину общенациональным видом спорта. И нам есть кем гордиться - нашими чемпионами! Это Сергей Отрох, Олег Жур, Олег Протас, Татьяна Ионенко, Ирина Петренко, и конечно, Валентина Чепига, покорившая в октябре 2000 года самый престижный турнир - "Мисс Олимпия". Именно поэтому, сборная Украины вошла в число сильнейших команд мира, и заняла достойное место в ряде стран, входящих в IFBB! Теперь и россияне будут знать, как стать суперчемпионами. Бодибилдеры Украины поделятся с вами своими секретами тренинга, а мы, в свою очередь, всегда будем рады видеть россиян на страницах нашего журнала.

Максим Поездник, главный редактор "Фитнес ревю"(журнал о бодибилдинге, фитнессе и здоровом образе жизни, издается Украинской Федерацией бодибилдинга) fitnessmax@mail.ru



ТВОЯ СИСТЕМА ТРЕНИНГА

Олег ПРОТАС

Первый шаг в составлении системы тренинга состоит в определении отстающей мышечной группы. После этого следует составить такую схему тренировок, чтобы мышечная группа получала достаточную нагрузку для её роста. Для того, чтобы создать такую схему, нужно понять, почему для Вас отстающей является именно эта мышечная группа. Самый простой вариант — эта мышечная группа или мышца попросту не дорабатывает. Иногда задержкой роста является перегрузка мышцы. Чтобы точно определить необходимую нагрузку, прежде всего нужно понять, что, чем меньше мышца, чем тоньше мышечные волокна, тем быстрее они устают. Поэтому нельзя их перегружать бесконечными сетами и повторениями. С другой стороны, возможно, Вы внутренне не в состоянии сконцентрироваться на этой мышце и движение, предназначенное для неё, совершают вспомогательные мышцы, которые у Вас являются очень развитыми. В таком случае, Вы можете какое-то время, а именно не более одного месяца, поработать с повышенным количеством сетов и повторений на эту мышцу. В другом варианте, Вы можете прежде утомить вспомогательные мышцы, а потом поработать с максимальной отдачей на нужную Вам мышцу.

И всё же главной причиной недоразвитости определённых мышц у данного индивидуума является тип психики. Обратите внимание на Ваш настрой перед тренировкой разных мышц, он ведь не один и тот же. Посмотрите на атлетов, имеющих определённые мышечные группы, как коронные. Типы психики очень различаются и это сказывается на отношении к тренировкам. Нужно следить за тренингом "коронных" мышц атлетов и постараться уловить их настрой, вот тогда прогресс Вашим мышцам обеспечен. Но поменять свой настрой не так уж и просто, на это могут уйти годы. Почему один любит качать эту мышцу, а второй совсем другую? Да потому, что его психическому типу приятно то состояние, в которое он входит, тренируя определённую группу мышц. Очень часто случается, когда атлет сам про себя говорит, что у него эта мышца работает сама по себе, и он не обманывает, т. к. от природы он просто предрасположен к её развитию.

Так же, конечно, большую роль играет крепление связок к кости, которое невозможно изменить. Но всё же надо постараться выжать максимум из своего генетического потенциала данной мышцы и, поверьте, она будет выглядеть не хуже, чем у других атлетов, имеющих лучшую генетику этой мышцы. А иногда бывает, что сильный характер и огромное желание делают настоящие чудеса с атлетом, который поборов свою генетику, становится лучшим по всем параметрам. Как сказал Арнольд Шварценеггер: "Если хочешь, вынесешь всё..."

Но вернёмся к тренингу. Нужно выбрать определённые упражнения, которые для Вашего крепления связок максимально нагружают данную мышечную группу. Не всегда эти упражнения являются базовыми. Это нужно понять, экспериментировать и проверять. Так же можно обратится к опыту тех атлетов, которые имеют схожую с Вашей генетику, и поинтересоваться, как они выходили из подобной ситуации.

Если Вы не будете думать и творчески подходить к Вашим тренировкам, то Вы никогда не дойдёте до предела своих генетических возможностей. Чтобы стать чемпионом, нужно быть выдающимся человеком. Посмотрите на первую десятку Олимпии — каждый из них — яркая, интересная и талантливая личность. Стремитесь к самым большим высотам, а маленькие покорятся сами собой по пути.

100% ЧИСТЫЕ МУСКУЛЫ!

100% РЕЗУЛЬТАТ

НАСТОЯЩИЙ WHEY PROTEIN



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

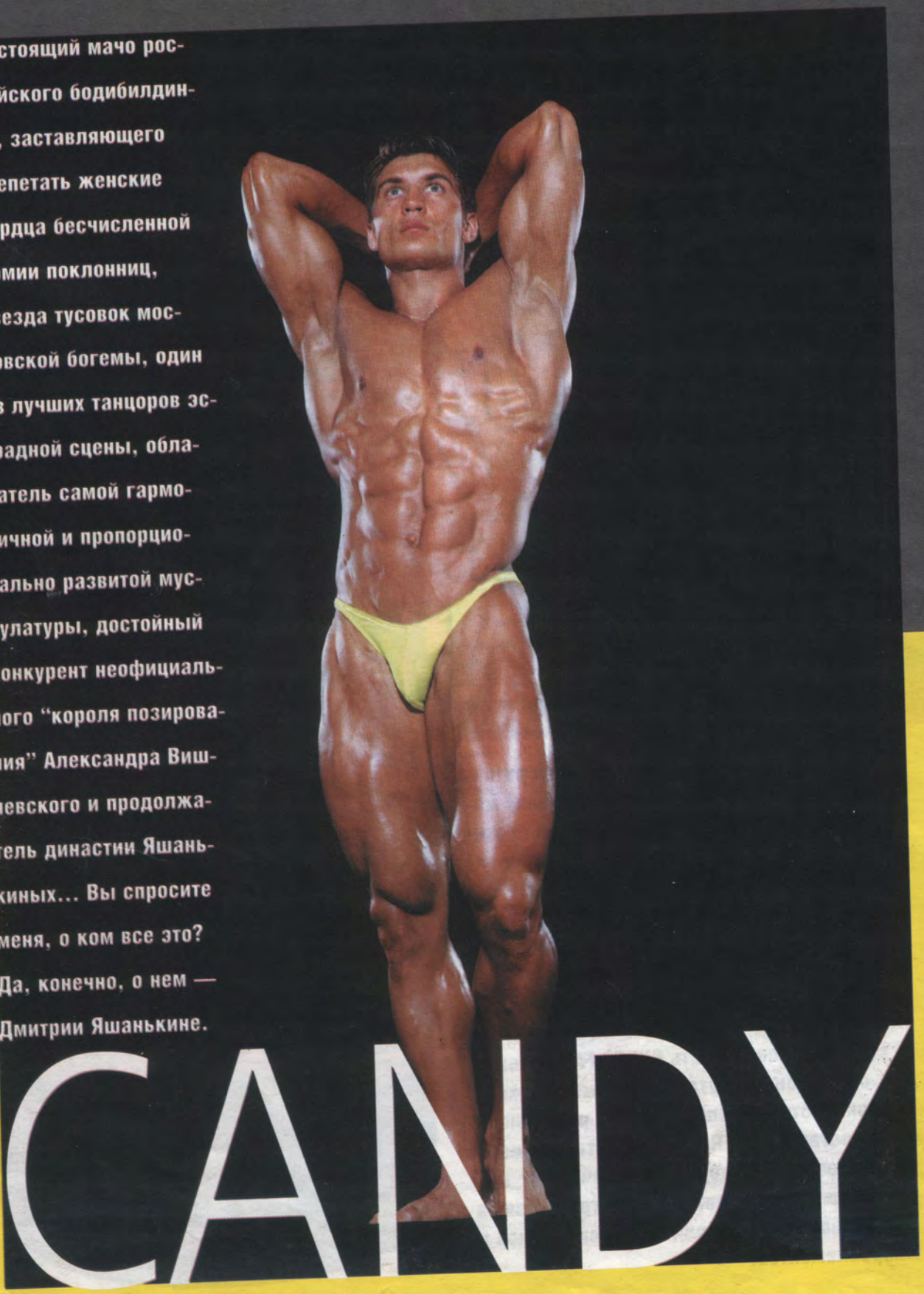
Еще одна особенность SUPER FAST - высокое содержание глутамина, самой важной аминокислоты, обеспечивающей рост мышц.

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

Продукт сертифицирован.

General Sport Nutrition

Сделано в С.Ш.А.



Настоящий мачо российского бодибилдинга, заставляющего трепетать женские сердца бесчисленной армии поклонниц, звезда тусовок московской богемы, один из лучших танцоров эстрадной сцены, обладатель самой гармоничной и пропорционально развитой мускулатуры, достойный конкурент неофициального "короля позирования" Александра Вишневского и продолжатель династии Яшанькиных... Вы спросите меня, о ком все это? Да, конечно, о нем — Дмитрии Яшанькине.

CANDY

Автор Дмитрий Корнюхин. Фото Константина Осьмака.

MAN

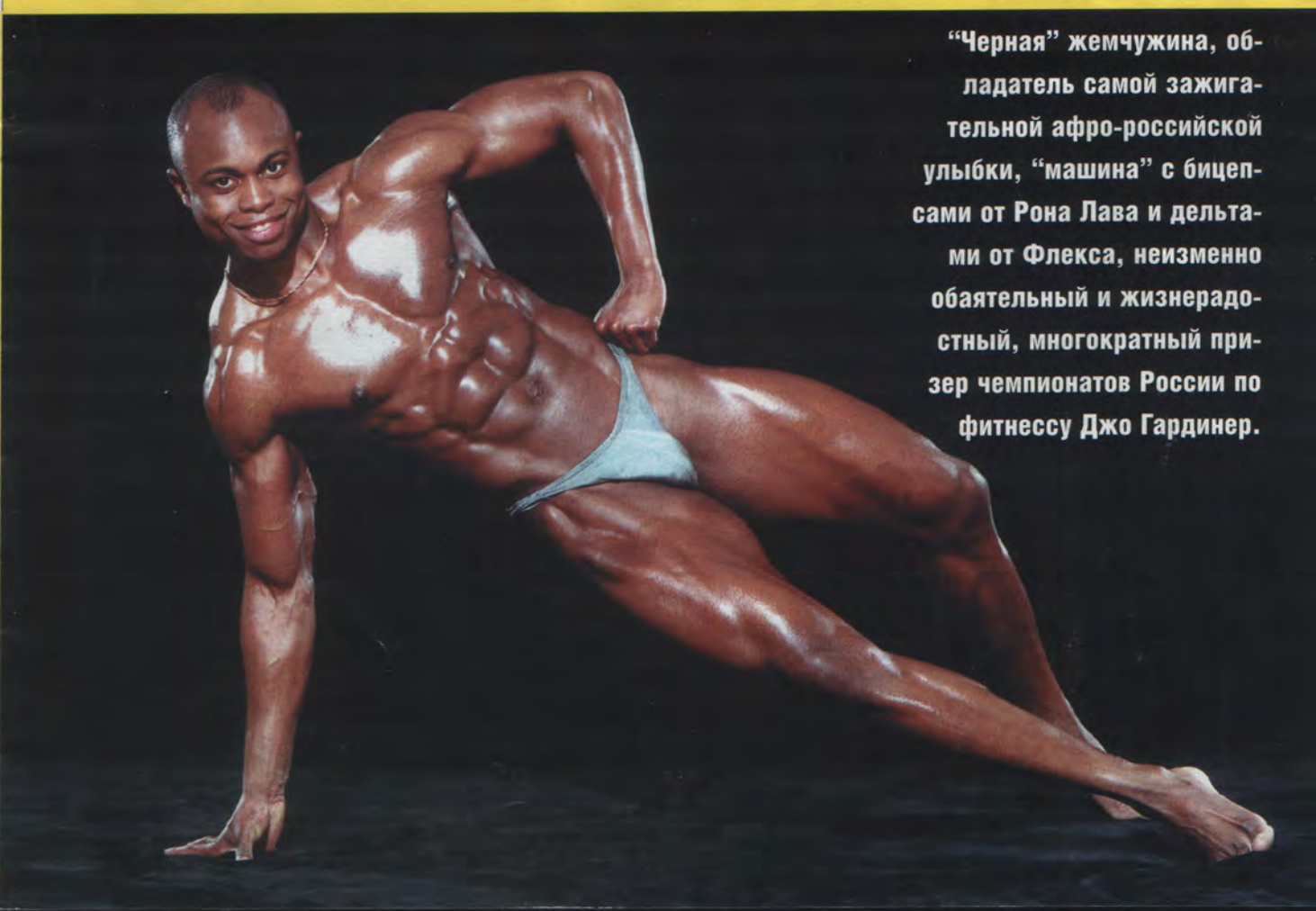
С Димой меня познакомил его отец – лучший бодибилдер России 1996 год по мнению газеты "Советский Спорт". Весной 1995 года на Кубке города Москвы, участниками которого были многие спортсмены со всей России, приехали отец и сын Яшанькины. Приезд Яшанькина-старшего был не случаен, В Москву его пригласили руководители Московской федерации бодибилдинга Владимир Копысов и Сергей Балабаев заведомо предполагая, что многократный чемпион России и призер чемпионата мира будет фаворитом Кубка. Но лично я ждал появления его сына Димы, произвольные программы которого, со слов его отца и моего тренера Балабаева, превосходили по изяществу и пластике позирование самого Вишневского.

Дима родился в 1977 году в городе Казань в семье спортсмена-тяжелоатлета и служащей оборонного предприятия Александра и Ольги Яшанькиных. В 1978 году родители Димы переехали в город Димитровград Ульяновской области. К 12 годам стал чемпионом Ульяновской области по тяжелой атлетике. А когда его отец переключился на бодибилдинг, тоже начал качаться. И уже в 13 лет оказался на подиуме с такими корифеями бодибилдинга, как Александр Вишневский и Александр Иванюк. Одновременно с занятиями мальчик посещал балетную школу, благодаря чему его позирование на сцене превращалось в законченное художественное произведение.

В период с 1990 по 1996 гг Дима, в разное время, становился призером России среди юношей и юниоров в общей сложности 5 раз. Чемпионом Ульяновской, Самарской областей, республики Татарии и Мордовии занимаясь НАТУРАЛЬНЫМ бодибилдингом. При собственном весе 75 кг он приседал 180 кг в межсезонье!

В 1994 году усилиями отца и сына при местном машиностроительном заводе был открыт тренажерный зал, где Дима стал директором! И это в 17 лет!

Несмотря это, он постоянно находится в тени славы своего отца, копируя его поведение, манеры, прическу. Пытаясь вырваться из под родительской опеки, 4 марта 1995 года он женится на такой же молодой девушке, несмотря на строгое воспитание и родительский "надзор" со стороны родителей. А через год Дима сам стал отцом



"Черная" жемчужина, обладатель самой зажигательной афро-российской улыбки, "машина" с бицепсами от Рона Лава и дельтами от Флекса, неизменно обаятельный и жизнерадостный, многократный призер чемпионатов России по фитнессу Джо Гардинер.



прекрасной девочки Наташи, чем окончательно порвал связь между юношеством и взрослой жизнью.

Как раз в этот период его жизни я и познакомился с этим "молодым и перспективным" Дмитрием. Как то незаметно мы стали друзьями. Дима стал частенько наведываться, не пропуская соревновательные сезоны. А весной 1996 года он приехал на чемпионат Москвы и поддавшись на уговоры Сергея Балобаева остался с нами, усиленно тренируясь к предстоящему чемпионату России в Санкт-Петербурге.

В это время Дима жил у меня. Мы жили, как братья, вместе перенося тяготы тренировок на безуглеводной диете. Помню, как его фанатичная упертость в тренировках стоила мне потери сознания после утренних тренировок на голодный желудок.

На тот чемпионат России мы приехали в лучшей своей форме. Когда на взвешивании я встретил Диминого отца, он, чуть ли не с кулаками, накинулся на меня: "Что ты сделал с моим сыном?!" Да, Дима тогда выглядел очень изможденным диетой и обезвоживанием, не сильно отличаясь от древнеегипетских мумий.

Когда на сцену вышла категория юниоров до 70 кг у меня не было сомнений, что Дима будет чемпионом. Но судьи, как это обычно бывает, предпочли этого красавца-эстета с великолепными пропорцями и выдающейся произвольной программой, другому человеку.

Такой дружной сборной команды Москвы, которая ездила в Питер под руководством Балобаева, я больше не помню. Спортсмены прощались буквально со слезами на глазах. Только благодаря "происках" руководства ФБФР мы не получили командное первенство.

А я так и не смог расстаться с семьей Яшанькиных и... уехал с ними в Димитровград. Где началась новая веха в жизни Димы Яшанькина.

Мы создали Ульяновскую областную федерацию бодибилдинга, президентом которой стал Яшанькин-младший. Помимо бремя президентства, Дима вел авторскую программу на местном ТВ.

В 1997 году сборная Ульяновской области, которую воз-

главлял Дима, заняла третье командное место на Кубке России в Краснодаре. Уступив команде Санкт-Петербурга (первое общекомандное) и команде Москвы (второе общекомандное) всего один балл. И это при том, что в команде Ульяновской области было всего шесть спортсменов, а в питерской и московской командах по 10-15 человек. А через шесть месяцев команда Ульяновской области на чемпионат России уже 13 спортсменов. На тот момент Диме исполнилось 20 лет!

А в начале 1999 года новый взлет. Диму приглашают к себе ребята из танцевальной группы "Кэндимен". Вася Шепелин, Денис Серговский (кстати, чемпион России среди юношей), чернокожий Джосеф Гардинер и вновь мускулистый Дима Яшанькин составили тот тандем, который фейерверком проносился по ночным клубам Москвы. "Кэндимены" снимаются в клипах известных исполнителей, участвуют в съемках различных музыкальных передач.

С появлением мужского фитнесса, где пропорции и эстетика доминируют над гипермускулистостью и тоннами стероидов, Дима блестает на первом Кубке России в образе Бэтмена и зал стоя провожает его, нескончаемо вызывая и вызывая на "бис", ловит восхищенные взгляды московских спецов: Сергея Шелестова и Юрия Мельникова на "Фитнесс Уикенде". Его качество мышц потрясает. Идеальная симметрия и пропорциональность развития всего тела шокирует. А персональное приглашение на чемпионат Европы по версии WFF, всего лишь дань уважения талантливого и все еще перспективного Дмитрия Яшанькина.

Свой первый чемпионат Европы Дима выиграл, что называется, "влет". Это подтверждает и его триумфальная победа на чемпионате мира в Германии. Единственная вершина, которую ему осталось покорить - это "Мистер Юниверс" по фитнессу, который проходит в Баден-Бадене. И вы не сомневайтесь, скоро и она будет покорена!

Но есть человек, который наравне с Димой старается побеждать на всех фитнесс-турнирах, где он участвует. Правда, само по себе, его появление на подиуме уже очень заметно. Я говорю о Джосефе Гардинере - единственном чернокожем спортсмене, который участвует на чемпионатах и турнирах по фитнессу.

С Джо я познакомился в Москве, когда он начал работать с Димой в одном коллективе. Этот щуплый мальчик выделялся феерической улыбкой, сумасшедшим обаянием и кучей комплексов по поводу своей внешности. Он обратился к нам с просьбой помочь ему нарастить немного мускулов. И так сильно этим увлекся, что последние два года, Джо, без сомнения, является звездой фитнесса WFF.

Джо выходец из Ганы. И, наверное, там он был принцом, не меньше. Об этом начинаешь задумываться, когда внимательно смотришь за Джо, на его поведение, характер, улыбку, наконец. И я не удивлюсь, если узнаю, что в его родовом поместье весит большущий портрет Джо в леопардовой шкуре и с кучей золотых украшений.

Несомненная генетическая предрасположенность, впрочем, как и всех чернокожих атлетов, позволила Джо достаточно быстро прогрессировать. Прекрасно развитые дельты, руки... Его, можно сказать, фанатичная преданность тренировкам и диете, поражает. Но не надо думать, что кроме спорта, он "света белого не видит".

Джо – это самая настоящая звезда. Звезда клубов, тусовок... С ним всегда весело, прикольно и интересно. А когда он приезжает на любые соревнования, то вместе с Димой является, ни больше ни меньше, украшением этого турнира.

Когда Джо на сцене, то он являет собой сгусток энергии... Он неподражаем в своем движении. Несомненно, что многие зрители идут на эти соревнования во многом ради Джо и Димы. И во многом благодаря им, этот новый вид спорта так ощутимо набирает обороты. И я уверен, что скоро Джосеф станет звездой №1 российского фитнесса.

ЗВЕ







Тренировку голени я начинаю с утра, когда иду на кухню пить кофе. Идя на работу продолжаю тренировать голень (потому что иду пешком, так как в моем доме не работает лифт). Потом прихожу в зал и у меня начинается изометрическая тренировка, потому что кто-нибудь обязательно подойдет ко мне и скажет: "Корнюхин, ну-ка покажи свою голень!" И я засучиваю штаны и начинаю показывать ее со всех ракурсов. Получается, что голень я тренирую с утра до вечера каждый день. Упражнения для голени я делаю гораздо реже.

РСКАЯ ГОЛЕНЬ

Автор Олег ПЕРУНОВ. Фото Константина Осьмака. Фотосъемка в фитнесс-центре "Wild".

Что у меня есть голень, я узнал лет десять назад, наверное, на третьей своей тренировке. Так получилось, что первое упражнение, которое я узнал было "осел". И моим спарринг-партнером стал человек, с весом, наверное, килограмм 125. А я на тот момент весил килограмма 72. И мы делали подход за подходом — то он сидел у меня на спине, то я у него. Так вот, когда я первый раз сделал это упражнение, то запомнил это на всю жизнь. На следующий день моя мама решила сводить меня в Театр Эстрады, что на Берсеневской набережной. Так, если вы не знаете, к нему надо идти сначала по мосту, а затем спуститься по длинной каменной лестнице. Причем, с достаточно высокими ступеньками. И я запомнил каждую ступеньку на этой лестнице, потому что голень болела жутко! Я проклял этот театр, своего партнера, "осла", голень и т.д.

Наверное, благодаря моему "легкому" партнеру и изначальному тренингу с предельными весами моя голень так благодарно отозвалась на нагрузку и стала расти. И в скором времени она стала выглядеть очень массивно. А "качество" у меня было всегда, потому что я неплохо играл в баскетбол и футбол за школьную команду. В школе я быстрее всех бегал стометровку и ходил на лыжах. Но и, конечно, генетическая предрасположенность способствовала. Ну, а когда я начал тренироваться с отягощениями, то голень стала прогрессировать очень хорошо.

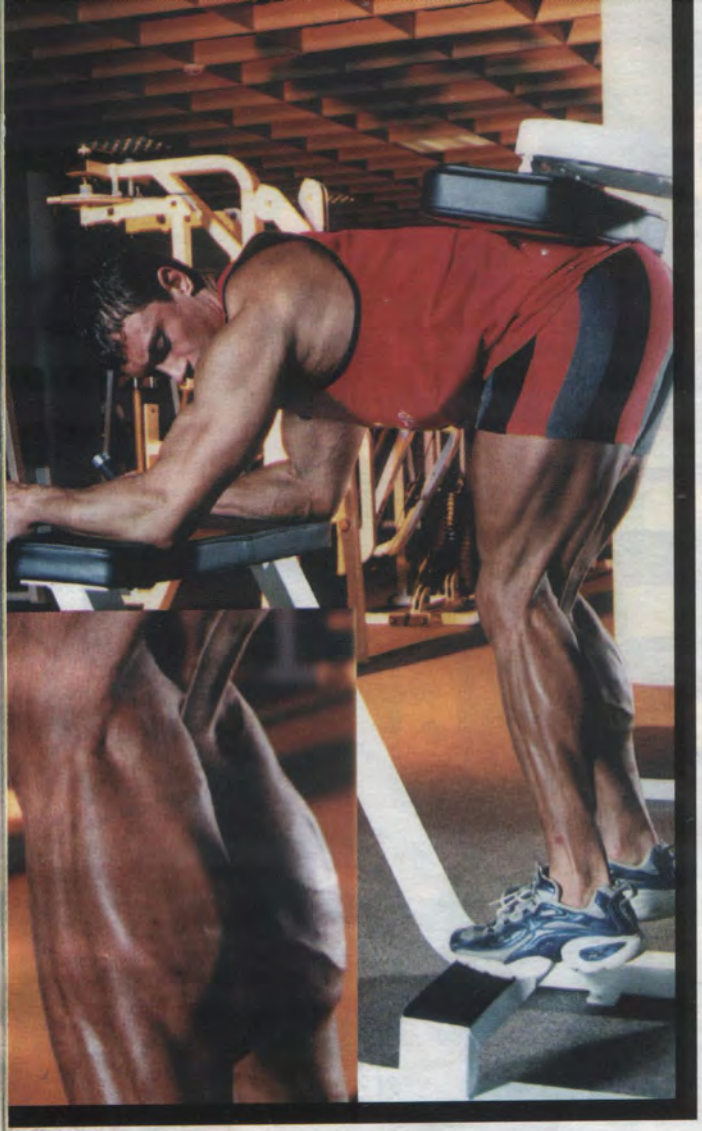
Хорошо помню, что когда я первый раз вышел на сцену, у меня, кроме голеней, вообще ничего не было. Но икроножные были выдающиеся! Это все заметили. Наверное, это была единственная мышца, которая выглядела достойно и ее можно было показывать не напрягаясь.

Впоследствии, меня многие спрашивали, как я "накачал" такую голень? Специальных, каких-то выдающихся вещей, я не делал. Думаю, что эдаким прорывом в тренировке голени я обязан тому, что уделять большое внимание тренировке сгибателям бедра. Был такой замечательный тренажер для сгибания ног стоя, выполняя упражнения на котором голень постоянно находилась в состоянии статического напряжения. Плюс к этому, мой тренер заставлял меня в конечной фазе сгибания выпрямлять мысок, дабы увеличивать пиковой сокращение. Голень получала еще большую нагрузку и это упражнение становилось, как бы, разминкой к последующей тренировке голени.

Из упражнений, не мудрствуя лукаво, я делал "осла", голень в станке сидя (где в большей степени тренируется камбаловидная мышца), голень в станке стоя и т.д.

Количество подходов и повторений специально никогда не вы-





делялось. Просто потому, что, в отличие от написанных схем в журналах, когда предлагалось выполнять на голень по 15-20 повторений, я делаю по 8-10 повторений с максимальным весом.

Позже, такой же метод тренировок я увидел у Константина Пучкова. Который мог похвастаться очень приличной голенью — в меру массивной и достаточно сухой. И Костя жаловался мне, что не может найти в Москве тренажер, на который можно было бы повесить достаточное количество отягощений. И это соответствовало истине. В Москве практически не было залов, которые могли похвастаться приличными тренажерами для голени. И когда я тренировал голень, то чувствовал, что блинов, которые я навесил на тренажер, мало.

С другой стороны, я никогда не загружался по этому поводу и вешал на тренажер все, что только можно было повесить и выполнял упражнение на максимальное количество повторений.

Главное, что всегда я выделял на тренировке голени — это растяжка. Например, вы упираетесь руками в тренажер, нагибаетесь на 45 градусов относительно пола и, стараясь не отрывать пятки от пола, прогибаетесь вниз, соответственно, растягивая икроножные мышцы. Это упражнение колоссально снимает чувство жжения после подхода и одновременно очень хорошо "разделяет" голень. Становится видно буквально каждое волокно.

Очень важным моментом, именно в отношении голени, я считаю движение. Вообще, по жизни, я очень подвижный человек. И по долгу службы прихо-

УПРАНЕНИЕ "ОСЕЛ" НА ТРЕНАЖЕРЕ. ВНОСИТЕ В СВОИ ЗАНЯТИЯ БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗИЯ. ПОПРОБУЙТЕ ОДНОЙ НОГОЙ.







дится мотаться из одного конца города в другой. И так по нескольку раз. Поэтому и голень растет сама по себе! Шутка! А когда приходишь в тренажерный зал ее еще раз можно покачать. И, наверное, только теперь я нашел то, что мне нужно. Тренажеры для голени "Icarian" и "Hammer", в плане отягощений, то, что нужно.

Еще мне хочется сказать, что голень отзывается не только на непосредственную нагрузку в самих упражнениях, таких как подъем на носки и т.д. Она еще хорошо реагирует, например, в сгибаниях ног стоя, приседаниях. Лично у меня голень очень хорошо прорабатывается при вы-

"ПОДЪЕМЫ" НА ТРЕНАЖЕРЕ СТОЯ.





ТРЕНИРОВКА ГОЛЕНИ ОТ ДМИТРИЯ КОРНЮХИНА

ГОЛЕНЬ В СТАНКЕ СИДЯ	MAX НА 8-10
ГОЛЕНЬ В СТАНКЕ СТОЯ	MAX НА 8-10
"ОСЕЛ" В СТАНКЕ (ДВУМЯ НОГАМИ, ЛИБО ПООЧЕРЕДНО)	MAX НА 8-10
ГОЛЕНЬ НА ТРЕНАЖЕРЕ ЖИМ НОГАМИ	MAX НА 8-10







ГОЛЕНЬ В СТАНКЕ ДЛЯ ЖИМА НОГАМИ

полнении мертвой тяги. Так что все эти нюансы вкупе дают мне очень хорошую и массивную голень.

Помню, как-то выполнял "осла" с двумя партнерами, как Арнольд. Сейчас думаю, что это - ахинея. Зачем нужны два партнера? Не знаю. Вполне достаточно одного. Самое главное, надо правильно посадить партнера точно на копчик, его ноги в коленях должны быть немножко подсогнуты и обязательно должен быть небольшой контролируемый прогиб в спине, чтобы сползший с копчика партнер не превратил тренировку икроножных в мучение.

А потом, голень очень хорошо реагирует, если вы будете периодически "качать" ее то в силовом, то аэробно-танцевальном виде, что ли. Важна смена режимов нагрузки.

Небольшое напутствие людям, пытающимся нарастить голень. Существует два вида "отсутствия" голени: предрасположенность к не массивной голени и предрасположенность к "отсутствию" оной. И если голени нет, простите, но ее не будет никогда. А если голень маленькая, то очень показателен пример Александра Вишневского. У которого голень, конечно, не такая, как у Флекса или Рея, но то, что ее видно и она есть — это бесспорно.

И помните — максимальный вес отягощений для икроножных мышц — это то, что надо. Хотя, конечно, необходимо отметить индивидуальность каждого "качка" — кому-то не понадобиться прикладывать сверхусилий для роста, а кто-то несколько раз "умрет" в зале, чтобы у него что-то выросло. Голень надо тренировать не чаще, чем раз в неделю. Тренировку голени, обычно, объединяют с ногами. Лично я тренирую ее тогда, когда вспомню о ней или появится необходимость в ее росте.

P.S. Когда была готова эта статья радостная новость пришла из Германии с чемпионата мира по версии WFF (World Fitness Federation). Дмитрий Корнюхин стал чемпионом мира по этой версии в атлетическом классе. Уверен, что не последнюю роль в этой победе сыграли его чемпионские икроножные мышцы.

БЫТЬ №1

ЛУЧШИЙ ПРОДУКТ ДЛЯ НАБОРА ВЕСА!



ЛУЧШИЙ ВЫСОКОБЕЛКОВЫЙ ПРОДУКТ





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

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

Юрий Фомин: «Секрет моей силы - «Optimum Nutrition»
Чемпион России'98 по пауэрлифтингу.
Абсолютный чемпион Москвы '97-'98 гг.



ЛУЧШИЙ ПРОДУКТ ДЛЯ МАССЫ И СИЛЫ



ВСЕ ВИДЫ АМИНОКИСЛОТ: ТАБЛЕТКИ, КАПСУЛЫ, ЖИДКИЕ

ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ!

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



НЕКОТОРЫЕ НЮАНСЫ РАБОТЫ КРЕАТИНА

Михаил ДЬЯКОНОВ

На сегодняшний день креатин моногидрат по праву является, пожалуй, самой популярной пищевой добавкой у бодибилдеров. Атлеты, принимающие креатин могут тренироваться интенсивнее в течение более продолжительного периода времени. Возросшая интенсивность тренинга способствует более быстрому росту силы и увеличению мышечной массы. Но как свидетельствует ряд научных исследований, троечетверо из каждых десяти спортсменов применявших креатина моногидрат не улучшают ни силовые показатели, ни мышечную массу.

Вы спросите меня: "Почему так происходит?" Отвечаю.

Дело в том, что, попавший в желудок креатин может превращаться в креатинин (из-за нестабильности этой субстанции в желудке), который как шлак выводится через почки, и, поступая в кровь, не оказывает необходимого воздействия на организм спортсмена. А так как сохранение натуральной структуры креатина при его всасывании из желудка в кровь обеспечивает эффективность воздействия креатина моногидрата на мышечные клетки, то это действие может быть улучшено за счет его лучшего усвоения.

Проведенные исследования выявили, что при повышении уровня инсулина в крови, значительно увеличивается накопление креатина в мышцах (инсулин - это гормон, одной из функций которого является регулирование продвижения креатина, аминокислот и др.) в мышечные клетки. Поэтому, транспортные системы креатина разработаны именно для взаимодействия с инсулином и могут лучше, чем обычный моногидрат креатина, доставить большее количество креатина в мышечную ткань.

Creatine 3000 (GSN), MyoMax, Cell Max, Creapure Volumass, BetaTec, CreaTec, CreaTec Gold, Creatine Mass (SciTec), Phosphocreatine Power, Performance Creatine Plus (Prolab), Creatine Plus Energy Formula (Sport & Fitness), Cell-Tech, Phosphagen HP, Creatine Glycerol Phosphat (MuscleTech), Cyberplex (Cybergenics), Creatine Drink (Multipower), Metaform Creatine 9500 EX, Metaform Hyperdrive 360 (Weider), и др. - эти продукты представляют собой разные комбинации креатина моногидрата с декстрозой (сахарозой и мальтодекстрином), фосфатными солями, таурином, пептидами белков, альфа-липоевой кислотой, хромом, магнием и L-глютамином.

Углеводная составляющая таких продуктов (зачастую, смесь моно- и олиго- полисахаридов) помимо прочего позволяет быстро восстанавливать уровень гликогена после тренировки, что даст организму столь необходимую после окончания нагрузок энергию для восстановления и роста мышц.

Последние научные исследования показали, что уже через 1 час после приема транспортных систем креатина содержание фосфокреатина (источника образования АТФ) в крови повышается примерно в 6 раз по сравнению с аналогичным показателем для всех ранее известных креатинсодержащих продуктов. Параллельно были зарегистрированы и достоверные факты увеличения взрывной силы и сухой мышечной массы.

А теперь давайте рассмотрим основные составляющие транспортных систем креатина.

ДЕКСТРОЗА

Большинство транспортных систем креатина работает, если вы начинаете стимулировать выработку организмом инсулина простыми са-

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 Москве: «МЕДВЕДЬ» 278 2159,
в Санкт-Петербурге: «Бодибилдинг-магазин» (812) 156 2441+ рассылка почтой;
в Екатеринбурге: ул.Ленина,53., тел. 8 3439 051 876

харами типа декстрозы. Поэтому в спортивных журналах так много пишут о необходимости употребления креатина вместе с виноградным соком. Данная комбинация является простейшим примером транспортной системы креатина, поскольку известно, что простые углеводы (декстроза, глюкоза) ускоряют поступление креатина через стенки желудка. Также необходимо отметить, что сами по себе простые сахара не транспортирует креатин, - это делает инсулин. Сахара в декстрозосодержащих системах креатина присутствуют главным образом для того, чтобы вызвать подъем уровня инсулина в крови. Однако обильное поступление в организм простых углеводов (сахаров) зачастую заставляет организм высвобождать большее количество инсулина, чем он может использовать. А переизбыток инсулина действует, как "яд". В качестве самозащиты, организм преобразовывает излишки углеводов в триглицериды (жиры), которые затем запасаются в виде жировой прослойки.

Именно поэтому некоторые бодибилдеры, перебирающие с углеводами, имеют проблемы с излишним жиром. Внимательно изучайте этикетки! Сахара зачастую составляют до 80 процентов в некоторых транспортных системах креатина.

Так что бодибилдерам, имеющим излишнюю жировую прослойку, для поддержания поджелудочной железы и уровня жира в организме в состоянии равновесия, следует избегать сахаров, подобных декстрозе (в т.ч. декстрозных транспортных систем креатина). Кроме того, слишком большое количество рафинированных простых сахаров, подобных декстрозе, может нарушить уровень глюкозы крови и поставить под угрозу метаболизм инсулина.

ТАУРИН

По последним научным данным таурин, в дозах, порядка 1 г на каждые 5 г креатин моногидрата может способствовать повышению инсулиновой чувствительности. Повышенная инсулиновая чувствительность означает, что креатин, совместно с таурином, повышает эффективность инсулинового выброса в кровь. Кроме того, содержание в большинстве продуктов аминокислоты таурина частично оказывает и антикатаболическое и антиоксидантное действие.

АЛЬФА-ЛИПОЕВАЯ КИСЛОТА

С уверенностью можно сказать, что альфа-липоевая кислота усиливает метаболизм инсулина даже при наличии инсулиновой резистентности (или нечувствительность к инсулину). И подобно таурину обладает антиоксидантными свойствами.

Инсулиновая резистентность является состоянием, в котором организм производит достаточно инсулина в ответ на повышение уровня глюкозы крови, но не может реагировать на него должным образом. Это расстройство стало настолько распространенным, что эксперты американского Centers for Disease Control предполагают, что один из четырех американцев является инсулино-резистентным.

В нашем же случае альфа-липоевая кислота необходима потому, что она имеет мощное влияние на метаболизм инсулина, даже у людей, которые страдают нарушением обмена веществ. Исследование, проведенное на диабетиках, которые имели инсулинозависимый диабет, показало, что альфа-липоевая кислота значительно увеличивает использование тканями глюкозы крови. А это означает, что использование альфа-липоевой кислоты способствует лучшему усвоению креатина.

Л-ГЛЮТАМИН

Аминокислота Л-глютамин - важнейший участник метаболизма инсулина на клеточном уровне. Опыты показали, что обогащение питания Л-глютамином может даже предотвращать начало инсулинового дисбаланса в организме.

Л-глютамин включен в состав транспортных формул креатина для увеличения объема клеток и мышечного роста. Помимо этого, он предотвращает перетренированность, улучшает работу мозга и, наконец, известен среди бодибилдеров в силу его антикатаболических и иммуностимулирующих свойств.

ХРОМ

Несмотря на противоречивые сведения о хроме, хрома пиколинат высоко ценится учеными диетологами за его роль в метаболизме инсулина. Есть мнение, что хром может помогать транспортной системе креатина, потому как он способствует более эффективной работе инсулина.

ФОСФАТНАЯ ГРУППА

Различные соли фосфата (динатриевая, магниевая и калиевая) - еще одна группа веществ, способных улучшать проникновение креатина в кровь.

БЕЛКИ И АМИНОКИСЛОТЫ

В силу того, что в некоторых транспортных системах креатина имеется белковая составляющая (в основном, аминокислоты и пептиды готовые к всасыванию в кровь, а зачастую и очень высокое содержание BCAA) применение таких продуктов, с точки зрения снабжения мышц аминокислотами и их антикатаболическим действием на организм сразу после тренировки, вполне оправдано.

Отдельно следует упомянуть и наличие на рынке спортивного питания продуктов, содержащих новомодную рибозу и HMB. При этом, по данным немецких исследователей, HMB особенно эффективен при совместном приеме с креатином.

Подытожим. Применение транспортных систем в качестве дополнения к обычному питанию позволяет добиваться лучших результатов в наборе массы и силы по сравнению с использованием обычного креатин моногидрата.

По материалам зарубежных и российских авторов.

Все о питании на www.fitness.da.ru





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, SCITEC, 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



"ЦИКЛЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ"

Доктор ШПРИЦ

Неделя	Метан	Дека	Г-тропин	Нолвадекс	Провирон	Примоболан	Винстрол
1	15 мг/д.	200 мг/н.					
2	20 мг/д.	200 мг/н.					
3	25 мг/д.	200 мг/н.					
4	30 мг/д.	300 мг/н.					
5	30 мг/д.	400 мг/н.		10мг/д.	25 мг/д.		
6	25 мг/д.	300 мг/н.		10мг/д.	25 мг/д.		
7	20 мг/д.	200 мг/н.		10мг/д.	25 мг/д.		
8	15 мг/д.	100 мг/н.	5000 МЕ/н.	10мг/д.	25 мг/д.		
9			5000 МЕ/н.	10мг/д	25 мг/д.		
10			5000 МЕ/н.	10мг/д.	25 мг/д.		
11						200 мг/н.	100 мг/н.
12						200 мг/н.	150 мг/н.
13						300 мг/н.	150 мг/н.
14						300 мг/н.	150 мг/н.
15						200 мг/н.	100 мг/н.
16						100 мг/н.	50 мг/н.
17			5000 МЕ/н.				
18			5000 МЕ/н.				

В принципе, гонадотропин рекомендуется применять при использовании сильных андрогенных препаратах (сустанон и т.п.). В данной же схеме можно использовать кломид в дозировке 50 мг в день в два приема после еды запивая водой.

Неделя	Метан	Дека	Тестостерона энантат	Гонадотропин	Кленбутерол
1	15 мг/д.	200 мг/н.			
2	20 мг/д.	200 мг/н.			
3	25 мг/д.	200 мг/н.			
4	30 мг/д.	200 мг/н.			
5	30 мг/д.	200 мг/н.			
6	25 мг/д.	200 мг/н.		7000 МЕ/н.	
7		400 мг/н.	250 мг/н.	7000 МЕ/н.	
8		400 мг/н.	500 мг/нед.		
9		400 мг/н.	500 мг/нед.		
10		200 мг/н.	500 мг/нед.		
11		200 мг/н.	500 мг/нед.		
12		100 мг/н.	250 мг/нед.	7000 МЕ/нед.	
13		50 мг/н.		7000 МЕ/нед.	80 мкг/день
14-20		50 мг/н.		7000 МЕ/нед.	120 мкг/день

Неделя	Анаполон	Сустанон	Метан	Параболан	Дека	Г-тропин	Кленбут.
1	50 мг/д.						
2	100 мг/д.						
3	150 мг/д.	250 мг/н.					
4		500 мг/н.					
5		500 мг/н.	20 мг/д.				
6			25 мг/д.				
7			30 мг/д.	152 мг/н.			
8				228 мг/н.			
9				228 мг/н.	400 мг/н.		
10					400 мг/н.		
11					400 мг/н.		
12					200 мг/н.	7000 МЕ/н.	
13						7000 МЕ/н.	80 мкг/д.
14						7000 МЕ/н.	120 мкг/д.
15-20							120 мкг/д.

(От ред: если ссылаться на зарубежные источники — совместное использование анаполона и метандростенолона не рекомендуется, по причине большой нагрузки на печень. Так как оба препарата обладают повышенной гепатотоксичностью).

Ни у кого нет сомнений, что анаболические стероиды являются самыми эффективными средствами роста мышечной массы. Но только в том случае, если их прием производится осмысленно и логично. Это предполагает, что человек применяющий "химию" должен следовать определенным правилам.

Те, кто принимает стероидные препараты делят их на циклы. Большинство понимают под стероидным циклом 10-12 недельное применение единственного препарата, либо одной единственной комбинации из 2-3 стероидов с последующим длинным "отдыхом". Подобный тип приема стероидов не так результативен, т.к. во время долгой паузы значительная часть достигнутой силы и мышечной массы улетучивается. Такие "действенные" циклы продолжают использоваться потому, что многие "практики и теоретики" "химизма" твердят о том, что стероиды действуют лишь несколько недель и более частый их прием (более двух раз в год) увеличивает опасность органических повреждений.

Насчет ограниченного приема действия могу сказать вот что: если бы это действительно так было, то сегодняшний соревновательный бодибилдинг до сих пор был бы на уровне тридцатилетней давности. Что касается

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.



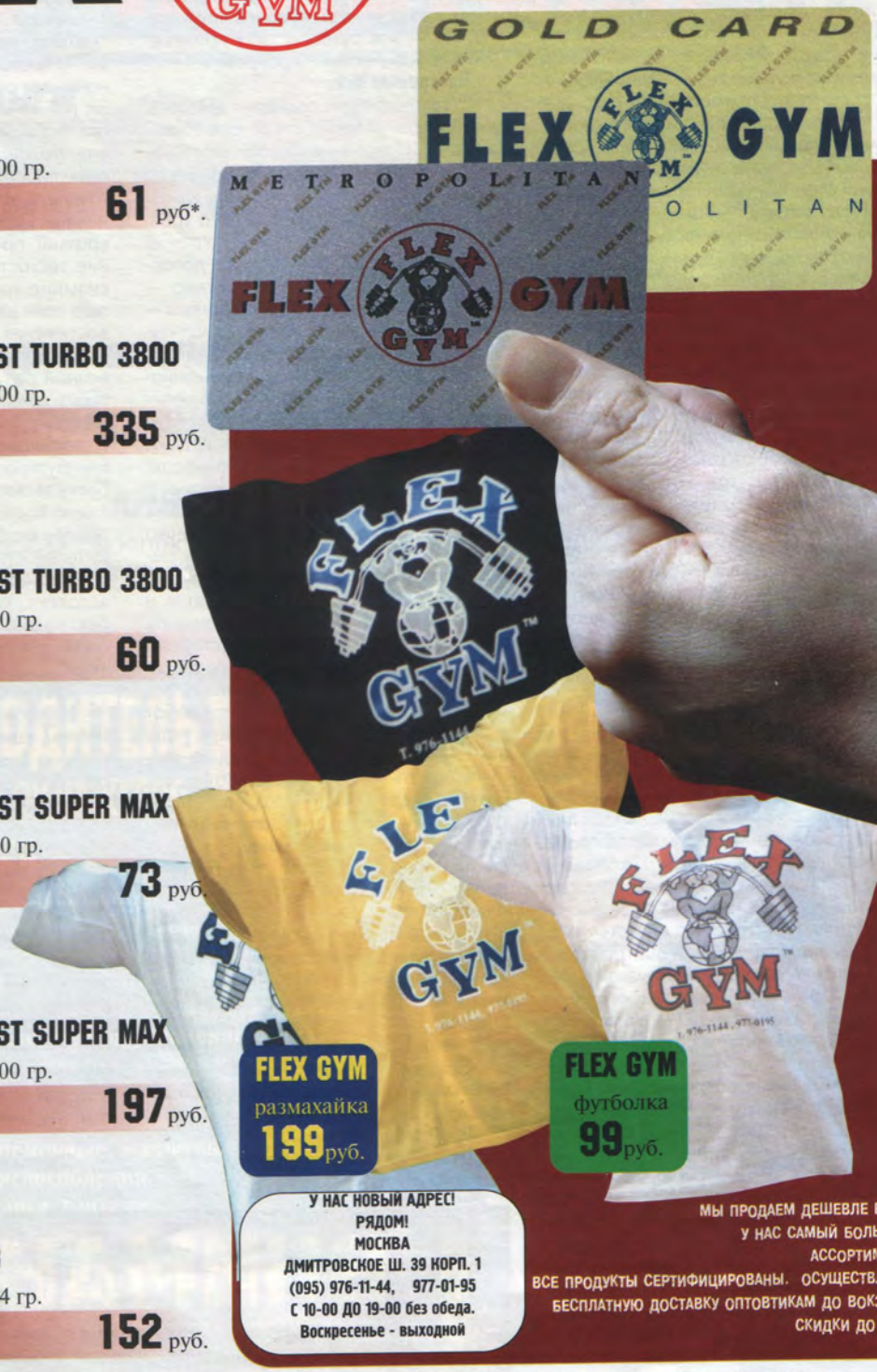
MEGA BLAST SUPER MAX
упаковка 600 гр.
73 руб.



MEGA BLAST SUPER MAX
упаковка 1400 гр.
197 руб.



MILK&EGG
упаковка 624 гр.
152 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 ВСЕХ.
У НАС САМЫЙ БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ.
ВСЕ ПРОДУКТЫ СЕРТИФИЦИРОВАНЫ. ОСУЩЕСТВЛЯЕМ БЕСПЛАТНУЮ ДОСТАВКУ ОПТОВИКАМ ДО ВОКЗАЛА.
СКИДКИ ДО 50%.

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 20.12.2000

второго утверждения, т.е. опасности органических повреждений, позвольте вам сказать, что если бы это заявление соответствовало действительности, то профессиональных бодибилдеров уже не было, т.к. они давно бы все вымерли. Кроме того, всем известно, что профессионалы применяют "химию" постоянно. Для них это дело привычное, вы это сами можете увидеть, глядя на фото в различных журналах по бодибилдингу. И если атлет, к примеру, в 24 года уже мастер спорта международного класса и имеет хорошее мышечное телосложение, ясно, что у него за плечами многолетний опыт приема стероидов.

Под определенными правилами применения анаболических стероидов я понимаю многочисленные, следующие один за другим схемы приема препаратов, учитывающие особенности приема каждого отдельного стероида и цель каждого отдельного атлета, а также качество принимаемых препаратов. Для начала стоит начать с относительно низких доз и повышать их медленно и планомерно, чтобы сохранять положительный азотный баланс в мышечной клетке, так как, например, оральные стероиды начинают действовать уже в течение нескольких дней после начала приема и в то же время влекут за собой довольно быстрое насыщение рецепторов. Их прием можно ограничить 6-8 неделями, а затем перейти на другой (оральный) стероид.

Ученые выяснили, что комбинация из 2-3 стероидов в умеренных дозах не только значительно эффективнее, но и гарантирует более продолжительный период воздействия, как будто бы принимается лишь один стероид в высоких дозировках. Благодаря правильно подобранным комбинациям, эффективность применения разных стероидов значительно возрастает. Например, сочетание дека-дураболина в качестве анаболически действующего базисного стероида, сустанона в качестве андрогена стимулирующего быстрое восстановление при сверхнагрузках и оксандролона, как низкоандрогенного силового препарата не задерживающего воду, как раз то оптимальное сочетание, какое вы могли бы использовать. Стимуляция различных типов рецепторов в течение ограниченного промежутка времени даст лучшие результаты, нежели использование стероидов одного типа в течение длительного времени.

Действие препаратов может сохраняться свыше нескольких месяцев в том случае, если стероидная комбинация полностью меняется за период не более 8 недель, если атлет сочетает более сильные, главным образом андрогенные циклы с более слабыми, преимущественно анаболическими, при этом постоянно изменяя дозировку препаратов.

Медленное и планомерное сокращение дозы в конце цикла помогает вновь морализировать функции организма и подготовить его к паузе в применении препаратов. Приведенные схемы являются примерами того, как атлеты применяют стероиды, но читатель не должен воспринимать эти данные ни в качестве советов и уже ни в коем случае, как не как руководство к применению анаболических стероидов.

Программа №1

Эта программа содержит две чрезвычайно популярные стероидные комбинации. Сочетание "метандростенолон/дека-дураболин" предназначено для быстрого наращивания силы и массы. Чтобы избежать повышенного уровня эстрогенов и огромных накоплений воды в организме, имеет смысл дополнительное введение антиэстрогена — нолвадекса и антагониста эстрогена — провирона. Гонадотропин нормализует сниженную выработку собственного тестостерона. Последующая комбинация "примоболан/винстрол" закрепит вновь выстроенную массу и поможет избавиться от избытка воды, задержка которой была в течение первой фазы. Если бы цикл закончился на "метане" и деке фиаско было бы очень вероятным. Благодаря циклическому применению различных стероидов, насыщение рецепторов сводится к минимуму. Двухнедельный перерыв в приеме (девятая и десятая недели) помогает восстановить выработку собственного тестостерона и предоставляет стероидным рецепторам время для "отдыха". Поэтому последующая комбинация — примоболан/винстрол будет действовать еще эффективнее. Начиная с 17 недели следует начать принимать кленбутерол. Это будет сделано для того, чтобы приостановить возникшую катаболическую фазу, поддержать силу и качественно оформить массу. Кленбутерол применяется 120 мкг в день в течение 4-8 недель.

Вы можете уже на четвертой неделе приема кленбутерола прекратить его прием, а затем начать новый стероидный цикл. Но опытные люди все же принимают кленбутерол положенные восемь недель.

Судя по своему опыту, программу №1 могут использовать и новички, только в меньших дозировках.

Программа №2

При использовании программы №2 "пользователем" достигаются значительные просты силы и массы. Дека как сильно анаболический, стимулирующий синтез протеинов и лишь умеренно андрогенный и не токсичный стероид непрерывно применяется все 20 недель. Прием метандростенолона ограничивается только 6 неделями, т.к. рост мышечной массы при использовании "метана" начинается практически сразу, но часто случается, что его действие начинает ослабевать начиная с 6 недели применения. Таким образом, атлет сполна использует возможность действие метандростенолона, так как он алькулирован по 17-альфа метильной группе и, следовательно, токсичен для печени. Поэтому применять его следует краткий промежуток времени. Введение тестостерона энантата, наиболее сильного из этих трех стероидов, дает еще один заметный толчок в отношении достижения прогресса. Благодаря использованию разных препаратов, конечный результат будет лучше, нежели тогда, когда атлет использовал бы и метандростенолон, и деку все 12 недель. Использование гонадотропина и кленбутерола помогает поднять выработку тестостерона и смягчить возникающую после прекращения приема стероидов катаболическую фазу. Продолжительность приема "клена" зависит от конкретных целей каждого конкретного человека. Опыт показывает, что четырех недель достаточно для создания базы для последующего стероидного цикла.

Программа №3

Излюбленный курс многих спортсменов. Каждый стероид применяется лишь по 3 недели. Фишка, которая присутствует в этом цикле заключается в том, что использование каждого стероида в течение трех недель не способствует насыщению рецепторов, в отличие от ситуации, когда 1-2 стероида применялись бы все это время.

Прием стероидов весьма непродолжительное время дает очень хорошие результаты, а малые дозировки вызывают меньше побочных эффектов. Как правило, начинать надо с наиболее сильнодействующего стероида и шаг за шагом следует переходить к менее андрогенным и токсичным стероидам. Нолвадекс и провирон следует ввести в цикл на 3-4 и в 12-14 неделях.

(Продолжение в следующем номере)

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.inter-atletika.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

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ №1 СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В СНГ И БАЛТИИ

VASIL 1989

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.

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

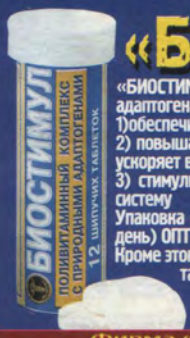
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА
Санкт-Петербург: (812) 267-02-26
Нижний Новгород: (8312) 91-27-96
Новосибирск: (3832) 77-10-77
Якутск: (4112) 25-00-13
Самара: (8462) 41-74-33

Днепропетровск, т. (056) 778-2810, 778-2801. E-mail: vasil@vasilgym.com Http://www.vasilgym.com

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.

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

ФИТНЕС-ЦЕНТР
АНЭТ

продаем б/у тренажеры
ул . Мироновская 27 тел: (095) 369 3733 (здание дельфинария)

АРНОЛЬД КЛАССИК 2000
9 лет в России
Корепанов В.Л.
Заслуженный тренер России
Единственный тренер в России подготовивший Чемпионов Европы во всех федерациях (IFBB, NABBA, WABBA).

Цены ниже московских!
Оптовые поставки.
Доставка к заказчику.
UNIVERSAL
Лучшее сочетание цены и качества!
* тренажеры FLEX, HAMMER
* одежда,обувь OTOMIX
* любое спортивное питание TwinLab Met-Tex
и многое другое
Федерация Бодибилдига Свердловской области
620144, г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, 125.
Тел./факс: (3432) 12-15-81, 12-15-82.
E-mail: fedatlet@dialup.mplik.ru.



№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



№9(55)/2000



№10(56)/2000



№11(57)/2000



№2(2)/99



№1(5)/2000



№2(6)/2000



№3(7)/2000

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

Как это сделать?

Вам понадобятся ручка и конверт с маркой.

Заполните купон следующим образом:

В графе «АДРЕС» впишите Ваш полный домашний адрес както: 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).

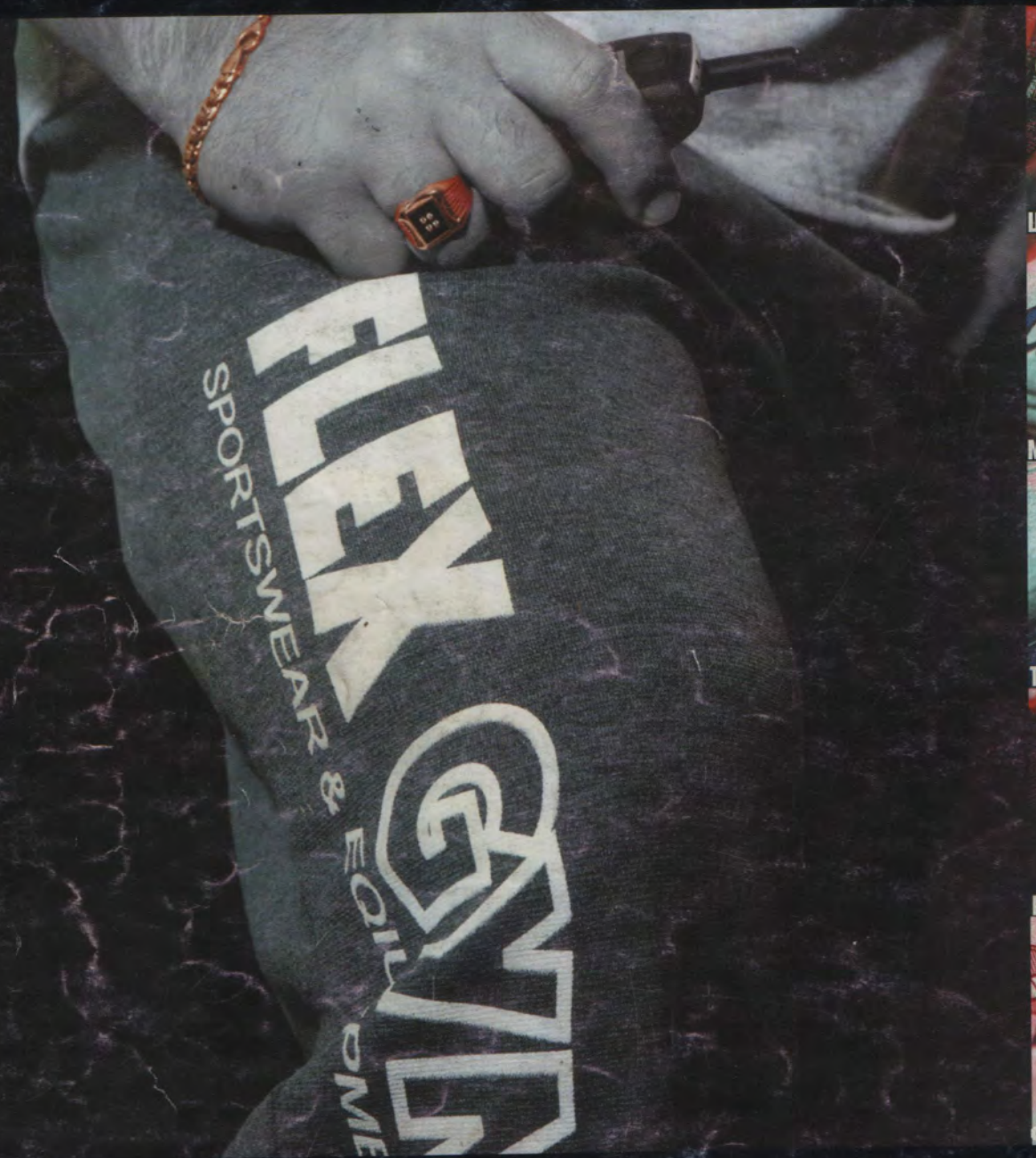
Оплаченный подписной купон вкладываете в почтовый конверт. Письмо отправляете по адресу:

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

Футболки и размахайки тоже можно приобрести по почте. Как это сделать см стр. 47.

СПАСИБО!

ВСЕ НАШИ НОСЯТ





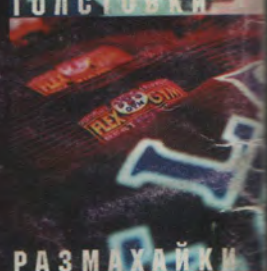
ШТАНЫ



МАЙКИ



ТОЛСТОВКИ



РАЗМАХАЙКИ



ФУТБОЛКИ

FLEX XXL

АДРЕС: ЗЕМЛЯ, РОССИЯ, FLEX GYM. TEL.: (095) 977 0195, (812) 234-5476