ПРО ГОРМОНЫ ЗАМОЛВЛЮ Я СЛОВО... А.С. ШПРИЦ

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

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

№9'2001

НЕОБХОДИМ ПРОФЕССИОНАЛАМ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛЮБИТЕЛЯМ



ЛИССА СВИТ: УГРОЗА С ЗАПАДА!

РОССИЯ, ЯНТАРНЫЙ КУБОК
Обжигающе!!!

ТРИЦЕПС
Главное украшение руки

ДОБАВКИ
Необходимы всем!

ISSN 1606-870X
9 771606 870007

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

Есть ли смысл в AMINO ACIDS ???



Да!

Если это настоящие BCAA EXL от *General Sport Nutrition* **Сделано в Америке.**

№9 (65)'2001

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

СОДЕРЖАНИЕ

ЖЕЛЕЗНЫЕ НОВОСТИ 4

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ 6

СОРЕВНОВАНИЯ

Чемпионат России в Мурманске. ИФББ 8
Чемпионат России. Мурманск. Народу полно, не протолкнуться.

ДОКТОР ЛЮБЕР РЕКОМЕНДУЕТ

Секреты качалки 3 16
Культуристы традиционно делят тело на 5 частей: грудь, спина, плечи, руки, ноги.

СОРЕВНОВАНИЯ

Янтарный приз. ВФФ 18
Несомненными лидерами на сцене в своих категориях были Дмитрий Яшанькин и Виктория Глаголева.

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

Лисса Свит 20
Родилась я в Южной Каролине, а когда закончила колледж, переехала в Вегас.

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Думай или «супертренинг» без заблуждений 26
Первую часть статьи я посвятил краткому изложению основ физиологии мышечной деятельности.

СОРЕВНОВАНИЯ

Чемпионат России в Нижнем Тагиле. РАББА 30
Жаркие «баталии» начались еще до соревнований. Это было связано с тем, что вся «верхушка» Российской Ассоциации ушла в отставку.

МЕТОДИКА

Все дело в форме 34
На самом деле, когда я начал тренироваться, то думал, что бицепс — это главное.

ПИТАНИЕ

Зачем нужны пищевые добавки 40
Мнение о том, что в большом спорте без добавок можно обойтись, вообще не выдерживает никакой критики.

ФАРМАКОЛОГИЯ

Прогормоны 42
Это вещества, являющиеся естественными предшественниками половых гормонов или же способные по тем же метаболическим путям превращаться в их аналоги.

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

Допинг - проблемы и парадоксы 44
Что можно сказать нового по этой избитой проблеме, когда столько сказано и написано.









На 1-й стр. обложки - Лисса СВИТ. Фото Константина Осьмака.

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйте, друзья!

Лето уже в самом разгаре, а отпуском и не пахнет. Как всегда, впрочем. Ну что не сделаешь для любимого читателя, который хочет увидеть новый номер журнала. Вот и приходится работать в поте лица, чтобы его ублажить.

Правда, погоды на улице стоят такие, что иногда из дома выходить не хочется. То дождь, то ветер, то жара невозможная.

Однако, как известно, нормальный человек, вопреки всем заявлениям о том, что работа облагораживает человека, любой полноценной работе предпочитает здоровый отдых, на море или на даче. Все зависит от финансовых возможностей отдыхающего.

Ну, бог с ним, с отпуском. На носу осень и, следовательно, начало нового соревновательного сезона. А значит, море новой интересной информации, куча чумовых фотографий и т.д и т.п.

Надеюсь, каждый сам выберет для себя то, что ему особенно интересно.

А сколько уже прошло. И их же тоже надо напечатать. В общем, мы не собираемся останавливаться на достигнутом и в скором времени планируем увеличение не только объема журнала, но и тиража. Так что, очень надеюсь на это, у читателей будет меньше писем с претензиями о невозможности достать любимый журнал.

Кстати, в рубрике письма обратите внимание на объявление о привлечении новых региональных распространителей. Так что, если можете, конечно, внесите свою лепту. Вместе мы будем сильнее.

Не забывайте нас, пишите и 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

АТ РЗС

АРХИТЕКТУРА ТЕЛА & РАЗВИТИЕ СИЛЫ

подписной индекс в каталоге РОСПЕЧАТИ 71707

Ежемесячный независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 9 (65) 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 ДАНИЛЬЧЕНКО
Фитнесс-обозреватель	Елена МЕДИНА
Компьютерный набор	Оксана РУШКОВСКАЯ
Менеджер по рекламе	Людмила СИМАВСКАЯ

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ДУБИНИН В. И.	Президент ФБФР
ШУБОВ В. М.	Президент НАББА России
ВАУЛИН Ю. В.	Президент федерации бодибилдинга Москвы
ГИРЕНКО А. Н.	Президент RABBA России
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.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов

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 + CREATINE



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

АЛЕКСЕЙ МОИСЕЕВ

General Sport Nutrition
Сделано в С.Ш.А.

Продукт сертифицирован.

НОВОСТИ



НОВОСТЬ ОТ «FLEX»

Совсем недавно, в ночном-клубе «Бранд» прошла презентация новой линии одежды от фирмы «Флекс Джим». Презентация собрала просто-таки огромное число зрителей, внимание которых было приковано к Дмитрию Яшанькину, Татьяне Алексеевой, Николаю Коновалову демонстрировавшим одежду «всех цветов радуги» от «Флекс». Спешите прикупить, а то хорошее, как известно, имеет свойство заканчиваться.



НОВОСТЬ ОТ WFF

«Юниверс по-фитнессу» прошел в Австрии в местечке Баден. На турнире присутствовало рекордное для таких соревнований количество участников — 250 человек. Это говорит о все возрастающей популярности фитнесса. Титулы чемпионов завоевали Светлана Пугачева, перешедшая, кстати, в эту федерацию из ИФББ, Дмитрий Яшанькин. Татьяна Алексеева, пара Татьяна Алексеева-Николай Коновалов. Николай Коновалов к золоту в парах прибавил бронзу в личном зачете. Ольга Яковлева стала шестой в своей категории, хотя явно претендовала на призовые места. Дмитрий Чижов стал вторым.

НОВОСТЬ О ТУРНИРАХ

Весной в Москве должны пройти два крупных международных турнира: чемпионат Европы по НАББА и чемпионат Европы по фитнессу по версии WFF. Что очень радует. Думается, что у наших спортсменов есть неплохие шансы показать своим зрителям все, на что они способны. Да и российскому зрителю несомненно будет интересно посмотреть на зарубежных звезд. В общем, подождем, увидим.

НОВОСТЬ ОТ NABBA

Прошел чемпионат мира по версии НАББА. На турнир съехалось около 100 спортсменов. Наши выступили очень неплохо, а именно: Дмитрий Золин занял четвертое место в категории 165 см, Владимир Белоусов также стал четвертым в категории 175 см, Алексей Архиреев стал шестым в категории 180 см. Это первые соревнования по НАББА, на которые поехали наши спортсмены после отставки президента этой федерации Владимира Моисеевича Шубова.

НОВОСТЬ ТРАГИЧЕСКАЯ



Продолжается следствие по делу о смерти Майка и Рэя Менцеров. Как сообщают газеты, Рэй Менцер нашел Майка мертвым в их доме в престижном районе Роллинг Хиллс, Калифорния, утром 10 июня. Вскрытие показало возможность сердечного приступа во сне. А спустя два дня Рэй... также скончался. Известно, что Рэй, который страдал от многочисленных болезней, включая почечную недостаточность, не явился на очередной сеанс диализа. После этого встревоженные друзья сообщили в полицию. Из-за весьма необычных обстоятельств следствие сталкивается со множеством затруднений. Однако стало известно, что оба брата имели плохую наследственность в отношении сердечных заболеваний, а их отец умер в раннем возрасте. Мы постараемся информировать вас о ходе процесса.



НОВОСТЬ О ДРАКЕ

Хорошая драка состоялась между Мелвином Энтони и Крэгом Титусом. Поводом послужил спор между Титусом, Келли Райан и невестой Энтони Би Геральдо. Однако, как сообщают осведомленные источники, напряженность между двумя гигантами нарастала уже давно. Так или иначе, Крэг хлестнул Мелвина поясом (по какому месту — нам неизвестно). Оба драчуна отстранены от посещения зала на месяц. Поделом — зал не место для нездоровых разборок.

НОВОСТИ ЗАРУБЕЖЬЯ

2001 ARNOLD SCHWARZENEGGER CLASSIC

1) Ронни Колмен
2) Крис Кормье
3) Деннис Джеймс
4) Кинг Камали
5) Декстер Джексон
6) Крэг Титус
7) Мелвин Энтони
8) Даррем Чарльз
9) Дж. Д. Даводу
10) Гаррет Даунинг
11) Олег Жур
12) Аарон Мэддрон
13) Джасон Арнтц
14) Стэн МакКрэри
15) Джефф Лонг

FITNESS INTERNATIONAL

1) Дженни Уорт
2) Келли Райан
3) Адела Фридмански
4) Дженнифер Хендершотт
5) Тимеа Майорова
6) Ким Чижевски

2001 MS. INTERNATIONAL

Легкий вес
1) Дайана Кадо
2) Бренда Рагано
3) Анжела дебатин
4) Кэти Лефрансуа-Прист
5) Дениз Масино
6) Йаз Боюм

Тяжелый вес
1) Викки Гейтс (аб. чем.)
2) Айрис Кайл
3) Леза Льюис
4) Яксени Орикен
5) Бетти Паризо
6) Гэйл Моэр

НОВОСТЬ ОТ НИНЫ АБРАМОВОЙ



Радостная новость. У нашей прославленной спортсменки, трехкратной абсоютной чемпионки России по фитнессу Нины Абрамовой родилась дочь. Самое интересное, что рождение дочери совпало со сдачей последних экзаменов. Поэтому, можно сказать, что со всеми экзаменами — и интститутским, и жизненным, Нина справилась отлично. Кстати, а девочку назвали Ниной. Здоровья и успехов тебе, маленькая Нина Абрамова.

НОВОСТЬ ОТ ДОРИАНА



Дориан Яттс собирается в конце года перебраться на ПМЖ в Южную Калифорнию. Пока бывший Мистер Олимпия живет в своем родном Бирмингеме и по горло занят выпуском добавок под маркой «Проверено Дорианом». Однако, по некоторым данным, он подпряг Титуса в качестве партнера по тренировкам. Похоже, «железный Британец» всерьез намерен вылезти из тени.

НОВОСТЬ ОТ ФЛЕКСА УИЛЛЕРА

Как и предполагалось, на Ночи Чемпионов Флекс Уиллер заявил, что не собирается завязывать с выступлениями — «по крайней мере, не сейчас». Тем не менее, до сих пор неясно, выступит ли Флекс на Олимпии в этом году или же подождет следующего, чтобы явиться в полном блеске. Напомним: Уиллер — пятикратный победитель Айронмен Про, четырехкратный победитель Арнольд Шварценеггер Классик.



В этом году ему исполнится 36 лет. Выступая в качестве гостя на Ночи Чемпионов, Флекс отказывался раскрыть свои дальнейшие планы. По мнению авторитетных источников, он все же не устоит перед соблазном выступить на Олимпии. Если вы помните, Уиллер дважды занимал второе место, а в прошлом голу сполз на третье и едва не стал четвертым. Хороший повод для мести.

ПИСЬМА



Здравствуйте! Пишет вам любитель "железа" из Электростали. Сам я начал заниматься не для того, чтобы, как говориться, "набрать", а для того, чтобы похудеть. Занимаюсь, правда с переменным успехом, уже 2 года. За это время скинул около 15 кг. Немного, однако прогресс постоянен. Так что скоро пришлю вам фотографию с бицепсами-трицепсами. Пока. **Александр Подъячев, Электросталь**

Речь о воде. Не той, из лужицы, что сгубила братца Иванушку, а о самой обычной. Чистой. Из бутылочки. Именно ее нас заставляют пить во время тренировок. Иначе, говорят, - хана: обезвоживание, обессоливание, обессиливание... Короче, истекут из тебя мышцы по капельке вместе с потом, а кровь сгустится и торчком в жилах встанет. Тут уж без бутылки не то, что тренироваться, - жить не захочешь. Однако, мы - народ не пугливый. Мы - народ недоверчивый. Хочется нам понять: с чего оно так? Да и так ли оно? Чай, не в пустыне живем? Воды да чаю вдоволь пьем? У кого, вон, - жирок над ремешком свисает, а у кого, глядишь, и отеки! А тут тебе - «обезвоживание»!.. Странно это... Мы что, в «качалке» и впрямь, литрами испаряем?! А, вот, давайте-ка это и посчитаем! Тогда сразу станет ясно: пить, или не пить. Как это сделать? Для начала прикинем, сколько энергии мы расходуем, тягая железо. Понятно, что здесь все зависит от усердия. Но и оно не безгранично. За час интенсивных тренировок усердие вполне укладывается в 300 - 350 ккал. В конечном счете, вся эта энергия становится теплом. Чтобы не закипеть, организм должен тепло вывести вон. Организм это и делает, как умеет, то есть самыми разными способами, в том числе и с потом. На пот приходится до 20% потерь тепла. Значит, за тот час, что мы вкалывали в зале, мы напотели на 60 - 70 ккал. Не больше! А теперь, - тишина! Барабанная дробь и полное внимание! С 1 мл злосчастного пота из нас уходит 0,58 ккал тепла. Делим наши 60 - 70 ккал на 0,58 и получаем... Глазам своим не верю! За час упорного труда мы растеряли всего 100 - 120 мл воды! Стоило ли так стараться? Вы лучше прикиньте, стоило ли платить свои кровные за бутылку воды и вливать в себя всю эту жидкость? Ясный перец, что не стоило! Да и сердце, оно не резиновое. Напотел ты с полстакана, а выдул - поллитра. Тебе хоть бы что, а сердцу лишнюю жидкость по телу гонять. А еще все излишки испарить надо. Вот тут тебе и настанет обессоливание с обессиливанием. Совсем уж было точку собрался поставить, как учуял нутром вопрос какого-нибудь ехидного качка: - А чего ж тогда после приседов во рту сохнет? Так от волнения. Ну, то есть от стресса. Ведь ежели присел как следует или чего другого такого сделал, то встряска для организма еще та будет. Вот и начинает он, организм, биться в истерике у особо нестойких особ. А чем истеричек успокаивают? Правильно, - стаканчиком водички. Пьют они водичку, стучат зубками о стакан и успокаиваются, успокаиваются... И ты, ехидный качок, успокойся. Пообвыкнешься с железом, и не будет тебя бить истерика. А пока, полощи рот и не стучи зубками о стакан. Будь здоров!

Врач Михайло

Здравствуйте, парни! Спасибо за достойный журнал. Я начал заниматься именно под вашим влиянием. А мой вопрос касается вот чего, все ребята в моём спортзале говорят, что «метан» в сочетании с ретаболилом — это просто бомба! Они говорят мне: «Если ты не сможешь «вырасти» на них, то не сможешь вообще ни на чём другом» Что это, всего-лишь разговоры, или нет? С глубоким уважением, **Ролан Журавлев**

AT&PC: Да-а, ну и вопрос. Что же, каков вопрос, таков ответ. В словах ребят есть ощутимая доля правды. Метандростенолон и ретаболил — проверенные временем «строители» мышц. И с уверенностью можно сказать — 98% использующих их в «тандеме» будут иметь отличные результаты. Теперь немного науки. Не каждый анаболический стероид превращается в эстроген. Не каждый андроген работает через андрогенный рецептор. Фактически, исследования показывают, что некоторые анаболические стероиды должны работать через неандрогенные опосредуемые рецептором механизмы. Принимаемый миллиграмм за миллиграммом метандростенолон — гораздо более «дееспособен», чем тестостерон. Однако, сложный тестостероновый эфир будет работать примерно также, стоит лишь увеличить дозу. Например, чтобы добиться тех же результатов, которых вы добились принимая каждый день в течении недели по 30 мг метандростенолона (210 мг), вам будет необходимо принять 400 мг ципионата или энантата. Однако, метандростенолон, будучи 17-альфа-алкилированным стероидом, может быть более опасным для печени, чем неалкилированные стероиды. Это, что касается «метана». Ретаболил, без сомнения, — один из самых безопасных и наиболее эффективных анаболических стероидов. Ретаболил в отличие от метандростенолона и тестостерона, очень хорошо проникает в андрогенный рецептор, поэтому можно добиться некоторой совместимости их действия (имеется в виду популярный «метан» вкупе с ретаболилом). Но всё не так уж и прекрасно. В высоких дозах ретаболил может ароматизироваться, что без сомнения может привести к побочным эффектам. К сожалению, антиэстрогенные препараты не останавливают эту ароматизацию, поэтому побочные эффекты могут быть весьма и весьма приличными. Но все же, большинству спортсменов удаётся добиться потрясающих результатов, используя метандростенолон вкупе с ретаболилом, потому что ретаболил работает через андрогенный рецептор, а метандростенолон через неандрогенные опосредуемые рецептором механизмы, обеспечивая реальный синергический эффект. Другими словами, 200 мг метандростенолона и столько же ретаболила в неделю, помогут достичь вам лучших результатов, чем 400 мг (еженедельно) метандростенолона и ретаболила по отдельности. Конечно, только от вас зависит — сколько «химии» вы собираетесь принимать. Задайте себе такой вопрос: Действительно ли я собираюсь потерять «немного» здоровья для здоровья (как парадоксально это не звучало)? Использовал ли я все «нормальные» методы в наборе силы и массы? Если нет, то тогда какой разговор?

Привет, ребята! Этот журнал я взял у брата, который читает его каждый месяц. Почитываю его и сам (правда нечасто). Как мне кажется, вы должны разбираться во всем, что увеличивает объем, поэтому я хочу спросит вас вот о чем (почти рифма): на днях я был в спортивном магазине и увидел добавку, которая, как утверждается на этикетке, увеличивает размер женской груди. Она называется... (*названием не приводим, дабы не рекламировать — прим. AT&PC*), а этикетка гласит: «естественный путь к большему, упругому бюсту.» Действует ли этот препарат? У моей девушки грудь небольшая и она постоянно этим недовольна. Что думаете? Надеюсь на ответ, **М.Р.**

AT&PC: Нравятся нам такие вопросы. Спрашивается, почему не послал письмо в какой-нибудь женский журнал? Наверное, забоялся. Поэтому, приходится отдуваться нам. Итак... Увиденный тобой продукт содержит смесь материнского молока, дикого батата, кавы, чертополоха, корня одуванчика и т.д. В основном, всё это сбор трав. Звучит довольно поверхностно, да? Остается неясным, как одуванчик может увеличить размер груди (в отличии от успокоительного эффекта и «похотливых» мыслей). Даже если этот препарат как-то и работает, прекратит ли он своё действие, когда женщина перестанет его принимать. Что, женский бюст опять сократится до прежних размеров? Как знать... Вызывает сильные сомнения, что принимая эту «добавку», ваша подружка будет выглядеть как Памела Андерсон. Она может лишь попробовать немного, с тем, чтобы увидеть каков будет эффект (и нам тоже это было бы интересно). Пусть она напишет нам и пришлёт несколько фотографий, чтобы мы тоже могли проследить весь процесс. Вы сами можете каждый день контролировать результаты (используя старый добрый метод ладони). Если груди вашей подруги действительно увеличатся, убедите её написать нам об этом и выслать как можно больше фотографий, чтобы и мы могли разделить с ней её успех!

ОТ РЕДАКЦИИ: ОБРАЩАЕМСЯ К ВАМ, ЛЮБИТЕЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СВОЕВРЕМЕННО ПОКУПАТЬ НАШ ЖУРНАЛ, ТО ВАМ НЕ СОСТАВИТ ТРУДА НАВЕСТИ СПРАВКИ ОБ АГЕНТСТВАХ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАСПРОСТРАНЕНИЕМ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ В ВАШЕМ ГОРОДЕ. НАПИШИТЕ НАМ, ТЕМ САМЫМ ВЫ ПОМОЖЕТЕ ДАЛЬНЕЙШЕМУ РАЗВИТИЮ ЖУРНАЛА И ГЛАВНОЕ, ЭТО ТО, ЧТО ОН БУДЕТ ДОСТУПЕН КАЖДОМУ ИНТЕРЕСУЮЩЕМУСЯ. ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ.

METROPOLITAN FLEX GYM



АТЛАНТ
упаковка 1000 гр.
72 руб*.



MEGA BLAST
TURBO 3800+CREATINE
упаковка 2300 гр.
420 руб.



MEGA BLAST TURBO 3800
упаковка 600 гр.
71 руб.



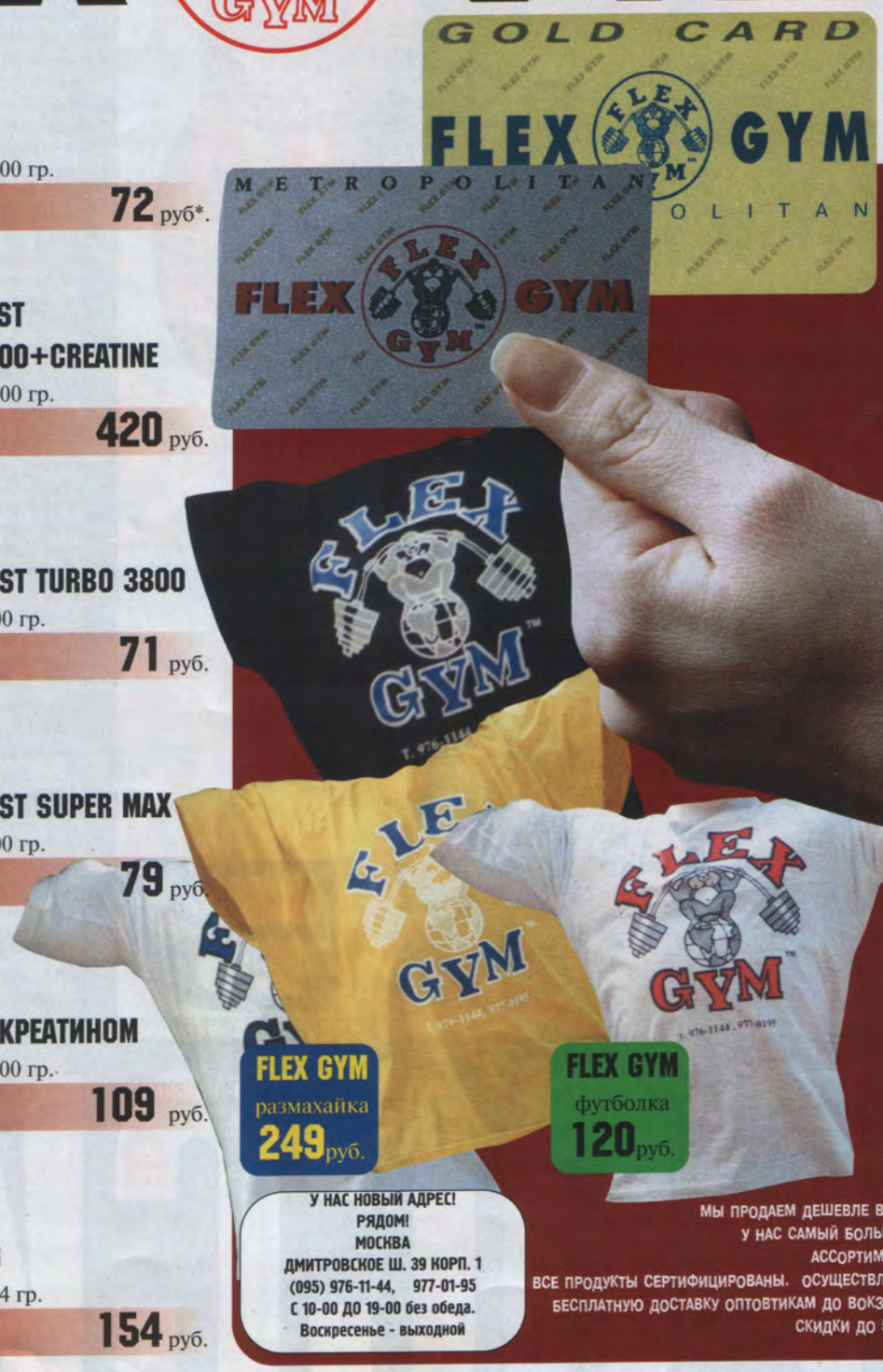
MEGA BLAST SUPER MAX
упаковка 600 гр.
79 руб.



АТЛАНТ С КРЕАТИНОМ
упаковка 1000 гр.
109 руб.



MILK&EGG
упаковка 624 гр.
154 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./ **351** руб, **AMINO 9999** /85 таб./ **287** руб, **AMINO TOP** /325 таб./ **470** руб, **MEGA MASS 2000** /5500 гр./ **1300** руб

* цены даны на 20.08.2001



IFBB РОССИЯ

Можно сказать, что уже стало традицией проведение чемпионата России за Полярным кругом. В очередной раз, благодаря Юрию Панову, чемпионат России состоялся в Мурманске. Спасибо ему огромное за приглашение на чемпионат и оказанную нам посильную помощь. Ну, ладно, хватит лирики, все в зрительный зал.

Чемпионат России. Мурманск. Народу полно, не протолкнуться. Фотографа совсем запинали, всем охота посмотреть поближе. С одной стороны это хорошо — когда много людей ходят смотреть соревнования, с другой — ребята, вы же сами будете смотреть фотографии, в следующий раз будьте поосторожнее, пожалуйста. А теперь, о главном...

Юноши. Категория до 70 кг. К сожалению, в этой возрастной категории Арнольдов не наблюдалось, пока. Приятным исключением был, впрочем, как и всегда, Виктор Шамин (Москва), который, собственно, и выиграл первое место. Объемы и проработка мышц — на высшем уровне. Второй — А. Колясников (Екатеринбург), третий — С. Халявин (Н. Новгород).

Категория до 80 кг. Народу было немного, поэтому все попали в призеры: Руслан Ахундов (Х-Мансийский АО), выступавший в более легкой весовой категории — первый, А. Антонов (Н. Новгород) — второй, Грозин А. (Н. Вартовск) — третий.

Категория + 80 кг. Народу было еще меньше: Уланов Константин (Н. Новгород) — первый, Костенко Д. (Северодвинск) — второй.

В абсолютке без вариантов победил Виктор Шамин.

Юниоры. Категория до 70 кг. Вездесущий Виктор Шамин стал вторым, к сожалению, его опередил Лобачев Дмитрий (Н. Новгород). Третий — А. Колясников (Екатеринбург).

Категория до 80 кг. В борьбе за первое место С. Шевалдин (Калининград) обошел очень неплохого Дмитрия Климова (СПб), третьим в упорной борьбе стал Е. Ноздрачев (Смоленск).

Категория + 80 кг. Самая многочисленная по составу участников категория — 7 человек. Я думаю, что лидера этой категории представлять не

Фото: Константина ОСЬМАКА.



П. ГОНЧАРОВ, Л. КОЛЕМАГИН, Д. КАШАНСКИЙ



П. ГОНЧАРОВ, Л. КОЛЕМАГИН, Д. КАШАНСКИЙ



А. ЯШАНЬКИН, С. ДМИТРИЕВ, М. МАЛЕК



С. ДМИТРИЕВ



А. ЯШАНЬКИН, С. ДМИТРИЕВ, М. МАЛЕК

А. ЯШАНЬКИН, С. ДМИТРИЕВ, М. МАЛЕК



нужно, но я, все же, это сделаю — Денис Сакович (Москва). В прошлом году я был в большом затруднении, кто выиграет первое место? Но тогда с «бодался» Леша Сафронов, а теперь его нет. И он уже не юниор. Поэтому, в этот раз я не сомневался: Сакович — первый. Лучшая на сцене мышечная дефиниция и проработка мышц. Вторым стал В. Пиликов (Брянская обл.), третьим — П. Кириленко (Х-Мансийский АО). В абсолютной категории Денис Сакович не оставил своим противникам не единого шанса.

Женский бодибилдинг. Юниорки. Похоже, женский бодибилдинг приходит в упадок. Что говорить, если лидер мирового женского бодибилдинга Ким Чижевски подалась в фитнесс. Вы представляете Ким, грациозно передвигающуюся по сцене? Я — нет. В общем, на сцене появилась всего одна представительница славного племени «женщин-бодибилдеров», то есть «юниорок-бодибилдеров» М. Тимонина (Брянск). Как вы уже догадались, в упорной и кровопролитной борьбе она стала первой. А если без шуток, то все равно — молодец.

Пары. С ностальгией вспоминаю пару Александра Яшанькина и Елены Давыдовой. Какие были молодцы. Но когда на сцене появились Лейла Богданович и Роман Горчаков (СПб), то я был сражен. Какая пластика! Какая гармония! Они — первые. Вторыми и



С. ШЕВАЛДИН, Р. ГОРЧАКОВ, Р. ДЖАБРАИЛОВ

мужчин (судей), и женщин (на сцене). Она — чемпионка России. Второй стала А. Плясунова (Пермь), третьей Марина Никотина (Астрахань). Спасибо Вам, женщины!

Категория +57 кг. Я думал, что видел уже все «приколы», периодически случающиеся на спортивной сцене. Ан нет. На этот раз они тоже имели место быть. На мой взгляд, явного лидера этой категории Ольгу Тихонову (Москва) судьи поставили на третье место. Странно, ну, второе, еще может быть. Но не третье же. Второй стала Ольга Борисенко (Красноярск), очень хорошая, качественная. Она, кстати, также претендовала на первых

третьими соответственно стали Максим Колбасников-Татьяна Романова (СПб) и Д. Кириллов-Н. Кириллова (Х-Мансийский АО).

Женский бодибилдинг. Категория до 52 кг. Лейла Богданович (СПб) от выступления к выступлению становится все лучше, поэтому остановить ее было крайне тяжело. Первое место. О. Белоконь — вторая. Третьей стала Елена Петрунина (Ульяновск), выступающая, кстати, на соревнованиях по пауэрлифтингу. МСМК, неоднократная чемпионка Европы и мира среди юниоров. Это вам не фунт изюму. Берите пример.

Категория до 57 кг. Татьяна Романова (СПб) просто вынесла всех и



В. АСТАНИН, В. БУРЕНКОВ, М. КОЛБАСНИКОВ, М. ЕРМАКОВ



В. БУРЕНКОВ, В. АСТАНИН



М. КОЛБАСНИКОВ



М. ЕРМАКОВ

вое место... Но... (Уж слишком много «но» появляется) Первое место, как и на «Москве» заняла Надежда Лобозина (Новосибирск). No comments...

Ветераны. У мужчин победу праздновал, можно сказать, легендарный Александр Яшанькин (Димитровград). Его бессменный соперник уже на нескольких «Россиях» Владимир Сторун (Хабаровск) стал вторым. И. Морозов (СПб) занял третье место.

Женщин было немного, но все они были «в тельняшках». Марина Никотина (Астрахань) завоевала таки первое место. Настырная, в хорошем смысле слова, что и говорить. Побольше бы нам таких ветеранов. Г. Корнеева (Архангельск) — вторая. Любовь Гнетнева (Северодвинск), как и в прошлом году — третья.



С. ШЕВАЛДИН, Р. ГОРЧАКОВ, Р. ДЖАБРАИЛОВ



В. БУРЕНКОВ, Д. САКОВИЧ, М. ЕРМАКОВ, М. КОЛБАСНИКОВ

Переходим к ним, ради кого, собственно, мы и собрались здесь. Я о мужиках, если кто не понял. На сцене монстры выступающие в категории до 65 кг. Леонид Колемагин. «Карманный Геркулес из Санкт-Петербурга». Вынес всех. Явное преимущество. Недаром, он смог победить Евгения Мишина в абсолютке на чемпионате Питера. Красавец. Жаль только, на «Европу» не поехал. А мог бы занять призовое место, а то и выиграть первое. Вторым стал — П. Гончаров, третьим —Д. Кашанский. Эх, а что будет, когда вернется Олег Мельгунов?



Д. САКОВИЧ



М. ЕРМАКОВ, С. ДОРОДНОВ

СОРЕВНОВАНИЯ

Категория до 70 кг. Владимир Камбаров смог достойно подготовиться к этому чемпионату и, как итог всех мучений в залах — тренировочном и обеденном, выиграть первое место. Даниил Братишка, одно время успешно выступавший в другой федерации, смог продемонстрировать очень неплохие мышечные кондиции и завоевать второе место. Третьим стал, уже победивший ранее в юниорах, Лобачев Дмитрий (Н. Новгород).

Категория до 75 кг. Опять схлестнулись, как и на «Москве», Роман Горчаков и Рустам Джабраилов. Москвич смог несколько улучшить свой внешний вид, но Роман-то тоже на месте не стоял. Что можно сказать, Роман, на мой взгляд, становится явным лидером этой категории и я думаю, что в скором времени мы можем получить нового чемпиона Европы или мира. (тьфу-тьфу-тьфу). И Тагиру Фахрутдинову придется постараться в следующий раз, дабы завоевать первое место. Неплохую оду я написал москвичу и питерцу. И забыл, совершенно, неоправданно, С. Шевалдина (Калининград). Вот он, кстати, заслуживает не менее хороших слов в свой адрес. Тонкая талия, отличная сушка. Он смог отодвинуть Рустама на третье место. Горчаков — первый.

Категория до 80 кг. Появление чемпиона мира Сергея Дмитриева сняло все разговоры о чемпионе. А вот за второе и третье место развер-



Д. АКИНШИНА, М.СТУКОВА, Я. КАШЕЕВА



Е. ПУЗЫРЕНКО, М. АВТЮХОВИЧ, Ю. АНТОНОВА

Б. ВЕЛИКОИВАНЕНКО, О. МАКШАНЦЕВ, Ю. ПАНОВ





Б. ВЕЛИКОИВАНЕНКО, О. МАКШАНЦЕВ, Ю. ПАНОВ

нулось настоящее сражение. Михаил Малек (Москва) или Александр Яшанькин. Оба спортсмена были достойны серебра. И их в итоговом протоколе разделило всего одно очко. Как говорил Зиновий Гердт в фильме «12 стульев»: «...победила молодость». Малек — второй, Яшанькин — третий.

Категория до 90 кг. Можно сказать, что на этих соревнованиях Максим Ермаков (Москва) взял своеобразный реванш у Дениса Саковича, неделей раньше проиграв ему на чемпионате Москвы. Максим стал выглядеть еще лучше, больше и суше и смог, как танк, смять всех на пути к второму месту. Единственный, кто смог найти противодействие «московскому танку» оказался Вячеслав Буренков (Брянск). Он выглядел несколько меньшим в объемах, но более качественным. За что и «поплатился». Первое место. Третьим единогласно стал Денис Сакович.

Категория «свыше». Сцена содрогнулась... Олег Макшанцев (Москва) долго шел к своей победе. Он «порвал» всех. Неукротимый. Неутомимый. Как гоночная машина. Феррари. И даже больше. Смотрите фотки. Слов нет. Лучший. Олег — первый. Второй — Борис Великоиваненко (Калининград). Опять укрупнившийся до суперпопулярной категории, но, тем не менее, до первого места не до «рос». Третий — мурманчанин Юрий Панов. Организатор, спортсмен, как он все успел, не понятно. Да еще и бронзовым призером стал. Уважаю.

И теперь мужская абсолютка. «Музыка всех вкусов, мышцы всех направлений». А чемпионом может быть только один. Макшанцев. Фейерверк. Занавес.

Сергей Осин

Фитнесс. Начинали соревнования самые юные спортсменки — категория девушек. Здесь сильнейшей была Мария Стукова из Екатеринбурга. Правда, уровень подготовки тела у Марии был далеко «не детский», что позволило ей выиграть категорию юниорок и стать бронзовым призёром среди женщин в категории свыше 160 см. Второе место заняла спортсменка из Петроза-



Б. ВЕЛИКОИВАНЕНКО, О. МАКШАНЦЕВ, Ю. ПАНОВ



Б. ВЕЛИКОИВАНЕНКО, О. МАКШАНЦЕВ, Ю. ПАНОВ



Н. ЛАБОЗИНА, С. БОРИСЕНКО, О. ТИХОНОВА

МОЛОДЕЦ, ОЛЕГ, МОЛОДЕЦ...



Н. ЛАБОЗИНА, С. БОРИСЕНКО, О. ТИХОНОВА





Н. СУВОРОВА

Я. КАЩЕЕВА





О. МАЛЮТИНА

водска Яна Кащеева, третье — Мария Самкова (СПб).

Среди юниорок свыше 160 см борьба шла между Марией Стуковой и Дарьей Акиншиной (СПб). Стукова была более высушена, с отличным рельефом. Акиншина показала новую произвольную композицию — яркую, заводную, динамичную. Но в раундах тела на этот раз сильнее оказалась Стукова. Акиншина — вторая. Третье место заняла Яна Кащеева. В категории до 160 см победила москвичка Наталья Суворова. Красивая и обаятельная Наташа показала хорошо подготовленное тело, заметно улучшив рельеф по сравнению с прошлыми соревнованиями. Второй стала А. Ахметова (Астрахань), третьей — Мария Самкова из С-Петербурга.

Среди женщин в категории до 160 см победила Маргарита Автюхович (СПб), заметно спрогресировавшая в теле. А её программа была просто вне конкуренции. Далее места распределились следующим образом. Вторая - Юлия Антонова, третья - Екатерина Пузыренко.

В категории свыше 160 см основными претендентками на победу были Наталья Кычакова и Светлана Силакова. Уровень произвольных композиций у этих девушек был примерно одинаковым, а вот в раундах тела Си-



Т. РОМАНОВА

лакова показала более развитую мускулатуру и более жёсткий рельеф. Кычакова стала второй. Третьей стала Мария Стукова.

И, наконец, самый интересный и самый спорный момент — выявление абсолютной победительницы. Силакова или Автюхович? Мышечные объёмы и рельеф или женственность и пропорциональность (при хорошей проработке мышц)? Самая большая проблема современного фитнесса заключается в том, что правила существуют одни (причём, в последние два года правила вполне определённые), а судьи оценивают фитнесс всё равно по своим канонам. Современные тенденции (уже не первый год!) — женственность, пропорциональность телосложения, красота. Должна оцениваться проработка (!) мышц, а не объём и жёсткий рельеф. В конце концов, на лучшую фитнесс-спортсменку России должны равняться все остальные. Даже в современном женском бодибилдинге упор делается на женственность и красоту (вспомним чемпионку Мира Наталью Проскурякову!). Но на этот раз решение судей было чисто «культуристичным» — абсолютной победительницей Кубка России стала Светлана Силакова. **Нина Абрамова, трехкратная абсолютная чемпионка России по фитнессу**



Е. ПЕТРУНИНА



О. ТИХОНОВА

СЕКРЕТЫ КАЧАЛКИ 3

третий год занятий



Доктор ЛЮБЕР

Продолжение. Начало в номере 4, 5/6, 7-8/2001

Одна из проблем присущих большинству занимающихся бодибилдингом, состоит в том, что разные группы мышц неодинаково реагируют на равномерно распределенную нагрузку: одни мышцы растут менее активно, другие - более, в результате чего и опережают первые в своем развитии. Вполне допускаю, что после двух лет занятий по общим схемам, давшим вам неплохой силовой «фундамент» и первичную «массу», у вас образовались и некие «дырки» в телосложении, связанные с «отставанием» отдельных групп мышц. «Подтягиванию» этих групп до уровня хорошо развитых и следует посвятить тренировки третьего года. Как, впрочем, и большинство последующих, ведь ваша цель - достижение гармоничного, пропорционально развитого тела.

В принципе, стратегия занятий «продвинутого» атлета так и строится: «проталкивание» вперед какой-либо одной отстающей группы мышц - закрепление результата и работа над общими объемами - «проталкивание» следующей отставшей группы и т.д. и т.п. И только когда вы в достаточной степени будете удовлетворены своими пропорциями и объемами, не будете иметь явных «дырок», - только тогда следует озадачиваться темами сепарации и «рельефа». Но это уже предмет отдельного разговора...

Акцентированную работу над какой-либо одной группой мышц, принято называть «специализацией». Применение специализации, несмотря на индивидуальный подход в случае каждого конкретного атлета, все же имеет ряд общих правил:

1. Культуристы традиционно делят тело на 5 частей: грудь, спина, плечи, руки, ноги. «Отставать» от остальных могут 1-2, максимум 3 группы. Если вы считаете, что у вас «непорядок» с большим количеством мышечных групп - значит, вам не хватает «общей массы» и следует не распыляться на специализации, а работать именно над этим вопросом, всего лишь снизив нагрузки в общих комплексах на те группы мышц, которые, по вашему мнению, развиваются слишком хорошо.

2. Прибегать к специализациям можно только уже имея за плечами определенный уровень силового развития (никак не ниже тех нормативов, о которых я писал в статье о тренировках второго года занятий). В противном случае, специализированные комплексы не принесут никакого результата.

3. Акцентируя развитие отстающей группы мышц, а следовательно увеличивая объем и интенсивность ее тренинга, объем работы на другие группы мышц следует существенно снизить и работать в упражнениях, направленных на развитие, «не до отказа» - это непременное условие того, чтобы избежать перетренированности. То, что частенько рекомендуют сейчас - выполнение по 12-15 подходов на каждую группу мышц в рамках одного комплекса, то есть, иначе говоря, специализацию всех групп мышц сразу - для организма большинства занимающихся это совершенно нереально без мощной фармакологической поддержки, и речь тут идет вовсе не о карнитина хлориде... Примите как аксиому: специализировать можно только одну группу мышц.

4. Традиционно принята продолжительность специализации в 2-2,5 месяца с последующей работой по общей программе в течение минимума 1-1,5 месяцев, но вообще - это показатель чисто субъективный: тренироваться по спецкомплексу следует до тех пор, пока он приносит отдачу.

5. Если вы хотите сильно акцентировать развитие какой-либо группы мышц, то разумным будет проведение двух специализаций не подряд, а, как минимум, через раз - это даст больший эффект.

В качестве общей программы хочу посоветовать вам применить комплекс практически аналогичный тому, что использовался весной второго года занятий. Его основные характеристики остаются теми же (3 тренировки в недельном цикле, каждая группа мышц прорабатывается дважды в различном режиме и под разными углами, бицепс и трицепс получают «прямую» нагрузку только по одному разу в неделю), но есть одна существенная оговорка - не применяется понедельное возрастание интенсивности нагрузки. Объяснение этому следующее - принцип периодизации на третьем году занятий выглядит так: «ударный» тренинг на пределе сил при специализации + спокойная, позволяющая восстановиться и набрать силы работа по общему комплексу. Если вы будете «рвать жилы» круглый год - неизбежна перетренированность. Сам комплекс в данной интерпретации выглядит так: (см. Таб. 1).

В заключение разговора об общем комплексе: за 2-3 недели перед специализацией, какой-либо группы мышц, занимаясь по общей программе, сознательно снизьте нагрузку на эту группу минимум на половину и особо не усердствуйте. Давно было замечено, что несколько недотренированная мышца лучше реагирует на специали-

зацию чем предельно «забитая». Еще одна общая рекомендация, которую следует учитывать при специализации любой группы мышц: растягивайтесь. Растягивайте целевую мышцу после каждого подхода каждого упражнения специализации. Вполне возможно, что причиной недостаточного развития той или иной группы мышц является неспособность работать в полной амплитуде и, соответственно, недополучение этой группой достаточной стимуляции к росту. Растягивание между подходами позволяет, хотя бы, частично боротьс с этой проблемой. Ну а теперь собственно о специализированной работе над отдельными группами мышц.

Грудь. Мощные грудные мышцы с хорошо развитой верхней частью и отчетливым «обрезом» в нижней - без стремления к этому невозможно себе представить культуриста 80-х. Сейчас почему-то акценты сместились и частенько можно увидеть атлетов, демонстрирующих наряду с мощной спиной, массивными дельтами и немалыми руками нечто весьма невразумительное в области грудной клетки. Проблемы с развитием пекторальных мышц, конечно, могут быть обусловлены генетически, но нельзя же доводить дело до абсурда...

Таблица 1

пн	ср	пт
Жим лежа 12, 8, 4 x 6	Приседания 15, 12, 4 x 10	Жим под углом 12, 3 x 10
разводка 3 x 10	сгибание бедер 12, 3 x 10	подтягивание до груди 15, 4 x 10 с отягощением
жим стоя 10, 4 x 8	икры сидя 20 3 x 15	тяга в наклоне 12, 10, 4 x 8
трицепс со штангой лежа 12, 4 x 10	подтягивание за голову 5 x max	жим из-за головы 12, 3 x 10
жим ногами 20, 3 x 15	Т-тяга 12, 3 x 10	икры стоя 20, 4 x 12
«осел» для икр 5 x max	бицепс гантелями сидя 12, 4 x 10	становая тяга 15, 12, 4 x 10

В конце каждой тренировки - поднос прямых ног к турнику 3 x max.

В том зале, где я начинал заниматься, был очень хороший тренер (смею надеяться, что имя Михаила Рыбакова - не пустой звук для многих из поколения «люберов» 80-х). Так вот, первый шаг, который он рекомендовал сделать в случае «отставания» грудных мышц - это корректировка техники выполнения грудных жимов. Снизьте рабочий вес на 15-20 кг и попробуйте выполнять жимы с отчетливой паузой в нижней точке, концентрируясь при подъеме веса именно на работе грудных мышц. При опускании штанги разводите локти в стороны, а не прижимайте к бокам, как это часто делают лифтеры. Поэкспериментируйте с точкой соприкосновения штанги с грудной клеткой - даже при небольшом ее смещении вверх или вниз от привычной, грудные могут «заработать» совершенно по-иному - найдите оптимальный именно для вас вариант. Отшлифуйте технику выполнения разводок с гантелями лежа - по образному определению Арнольда - «как будто вы обнимаете толстое дерево...».

До тех пор, пока вы не научитесь «чувствовать» при работе грудные мышцы - любые специализированные комплексы будут бесполезны...

Таблица 2

пн	ср	пт
Комплекс для грудных	Приседания 15, 12, 3x10 Сгибание бедер 12, 3x10 Икры сидя 20, 3x15	Комплекс для грудных
Подтягивание за голову 4xmax	Подтягивание до груди 15, 3x10 с отягощениями Трицепс на блоке 12, 3x10	Бицепс со штангой 12, 10, 3x8
Жим из-за головы или разведения стоя 12, 3x12 Икры стоя 20, 3x12	Тяга в наклоне 12, 10, 3x8 Бицепс, гантели 3x10	Жим ногами 20, 3x15 «Осел» 3xmax

Поднос ног к турнику 3xmax в конце каждой тренировки.

Следующий шаг - подбор акцентированного комплекса и системы нагрузок, которые оптимальным образом будут воздействовать именно на ваши пекторальные.

По поводу подбора упражнений мне не хочется подобно некоторым авторам толочь воду в ступе, пережевывая в 225-й раз что «при отставании верхней части груди следует делать акцент на выполнении жимов лежа на наклонной скамье головой вверх» и т.д. Каждый кто хотя бы мало-мальски подкован в культуризме и так это знает. Единственное о чем хочется напомнить, - составляя комплексы, не забывайте о том, что росту мышц способствует выполнение упражнений исключительно со свободными отягощениями - штангой и гантелями. Не обольщайте себя надеждой «накачать грудь» с помощью кроссоверов или тренажера «пек-дек»...

Относительно частоты тренинга в 80-е бытовало твердое убеждение, что для того чтобы заставить мышцу расти она должна получать нагрузку минимум два раза в неделю. Для поддержания достигнутого объема может быть вполне хватит и одного раза, но для роста - недостаточно (напомню, речь идет о тех, кто не принимает стероидов).

Что касается составления сплита, то при специализации грудных мышц следует учитывать такую тонкость: мышцы-синергисты (дельты и трицепсы) не должны получать никакой нагрузки в промежутках между «прокачками» груди, т.е. работы над дельтами и (или) трицепсами должны попадать в один день с работой над грудными. (Вообще, будьте крайне аккуратны при работе с синергистами при любой специализации, чтобы не вызвать ненароком их перетренированности). В случае, акцента на грудь вполне может потребоваться исключение всех жимовых упражнений для дельт и замена их на разведения. Также, если при специализации грудных вы используете сплит, при котором все группы мышц «грузятся» дважды в неделю, то дельтам и трицепсам будет вполне достаточно нагрузки по одному разу. (Напомню, что тренинг попрежнему строится в ритме трех занятий в неделю).

Варианты сплит-программы с акцентом на грудные мышцы и нагрузкой на все группы дважды в неделю (см. Таб. 2).

В ПРЕДЫДУЩЕМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА ПРИ НАБОРЕ СТАТЬИ «СЕКРЕТЫ КАЧАЛКИ» БЫЛ ДОПУЩЕН РЯД НЕТОЧНОСТЕЙ И ОПЕЧАТОК:

1. **4-8 ПОВТОРЕНИЙ - ЭТО НЕВЫСОКОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ. ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА, ДОПУСКАЮЩАЯ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЯИЦ И ТВОРОГА - ЭТО НЕ ЖЕСТКИЙ ВАРИАНТ.**
2. **«ОЛИГОВИТ», «СУПРАДИН», «ЮНИКАП» - ЭТО НАИМЕНОВАНИЯ, А НЕ ИМЕНА ВИТАМИНОВ.**
3. **КАРНИТИНА ХЛОРИД ДАЕТ ХОРОШИЙ ЭФФЕКТ РОСТА МАССЫ ТЕЛА ТОЛЬКО В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.**
4. **7-Я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЙ В ВЕСЕННЕМ КОМПЛЕКСЕ ВТОРОГО ГОДА ПРЕДПОЛАГАЕТ ПОЛНЫЙ ОТДЫХ ОТ ЖЕЛЕЗА.**

Продолжение следует.

ЯНТАРНЫЙ ПРИЗ







«Янтарный приз» прошел в городе Даугавпилс. Традиционные соревнования собрали полторы сотни атлетов из 6 стран Европы. Глава ВФФ Латвии Олег Буринский сделал очередной невероятный промоушн фитнессу, набравшему колоссальные обороты в Восточной Европе, вслед за Западной Европой.

Несомненными лидерами на сцене в своих категориях были Дмитрий Яшанькин и Виктория Глаголева. Всех удивила восходящая звезда из Латвии Наталья Замятина, при собственном весе 35 кг продемонстрировала великолепные пропорции и феноменально разделенные мышцы пресса.

«Янтарный приз», ключевые соревнования перед чемпионатом Европы, так сказать, предварительные смотрины, где лидеры стран культивирующих фитнесс отсматривают участников претендующих на участие в турнире «Мистер и Мисс Фитнесс Юниверс».

Информационную поддержку соревнованиям оказал журнал «Качай Мускулы», а спортивную экипировку российским чемпионам мира и Европы предоставил «Флекс Джим».

Президент ВФФ Восточной Европы Э. Даубарас, президент ВФФ Латвии О. Буринский, президент ВФФ России Д. Корнюхин, президент ВФФ Эстонии И. Мардо, президент ВФФ Белоруссии Д. Пашкевич, президент ВФФ Израиля С. Сергеев, президент ВФФ Италии Б. Филизола







БУДЬ СИЛЬНЫМ!

Благодаря длительному сотрудничеству ученых-биологов и Института Питания АМН России удалось получить принципиально новую серию продуктов питания для бодибилдинга и силовых видов спорта.

Эффективность "Бикрафт" связана с современными представлениями физиологии питания. При этом, одним из главных принципов является сбалансированность и адекватность.

Создатели серии "Бикрафт" совместно со спортсменами силовых видов спорта неоспоримо доказали, что длительное его применение способствует прогрессивному росту показателей силы и объема мышц.

"Бикрафт" предлагает эффективную дневную норму потребления белка с учетом спортивной специализации, особенностей конституции, периода тренировки и других условий. Схема приема (равномерное распределение потребления белка в течение дня) обеспечивает поддержание в организме повышенного уровня ростовых анаболических факторов.

В "Бикрафт" содержатся ненасыщенные растительные жирные кислоты, которые используются в качестве источника энергии при продолжительных тренировках и, кроме этого, способствуют выведению из мышц побочные продукты метаболизма.

Углеводы, входящие в состав "Бикрафт", несомненно служат основным источником энергии при мышечной деятельности. По мнению специалистов, углеводы значительно снижают потери азота организмом спортсмена. Именно поэтому углеводы так важны для белкового обмена.

Ни один процесс выделения энергии при росте мышц, в котором мы так заинтересованы, так или иначе завязан на витаминах. "Бикрафт" включает самые важные.

К тому же "Бикрафт" содержит множество полезнейших микроэлементов, которые даже более важны, чем питательные вещества, из-за их важной роли в биохимии организма.

"Бикрафт" позволяет быстро набирать мышечную массу и при этом не вызывает накопления жира. Это продукт рекомендуется всем, кому нужны чистые и мощные мышцы.

ВСЯ ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА ИНСТИТУТОМ ПИТАНИЯ

ОПТОВИКАМ СУПЕРСКИДКИ! ЗВОНИТЕ И УЗНАЙТЕ О ЦЕНАХ ! НАШ ТЕЛЕФОН (095) 976-1144



BLACK

НУ ВОТ, ДОЖИЛИ. НА ОБЛОЖКЕ РОССИЙСКОГО ЖУРНАЛА АМЕРИКАНСКАЯ ЗВЕЗДА! ПРАВДА, КРУТО! ДУМАЮ, ЧТО ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО. ХОТЯ, У НАС И СВОИХ ЗВЕЗД ХВАТАЕТ. ТЕМ БОЛЕЕ, ЧТО ОНИ РОДНЕЕ... СВОИ, ВСЕ ЖЕ. НО, Я ДУМАЮ, ЧТО НИКТО НЕ ОБИДИТСЯ НА НАС. ГЛЯДИШЬ, В СКОРОМ ВРЕМЕНИ ЕЩЕ КАКАЯ-



WHITE

НИБУДЬ ЗВЕЗДА ЗАЛЕТНАЯ, В СМЫСЛЕ ИНОСТРАННАЯ, ПОПАДЕТ НА ОБЛОЖКУ. МЫ ЗА — СПОРТСМЕНЫ И СПОРТСМЕНКИ ВСЕХ СТРАН ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ, У НАС НА ОБЛОЖКЕ...

НУ, А МЫ НАЧИНАЕМ С САМОГО НАЧАЛА, ПОД ПРИСТАЛЬНЫМ СВЕТОМ СОФИТОВ ЛИССА СВИТ. ГРОМ ОВАЦИЙ...





AT&PC: Лисса, расскажи немного о себе. Сколько тебе лет и зачем ты приехала в Россию?

Лисса Свит: Мне 23 года. Родилась я в Южной Каролине, а когда закончила колледж, переехала в Вегас — люблю приключения, азарт и красивых людей.

AT&PC: Лисса, ты достаточно хорошо говоришь по-русски...

Л.С.: Это так — мой дед — русский, да и мать тоже русская, поэтому более-менее сносно говорить я могу. Мама много рассказывала о России и я решила съездить на родину своих предков.

AT&PC: Ну и как тебе здесь?

Л.С.: Мне здесь понравилось, хотя было немножко страшновато.

AT&PC: Почему?

Л.С.: Я много слышала о русской мафии, но потом страхи рассеялись сами собой. Да и спустя некоторое время я познакомилась с Димой.

AT&PC: С какими Димой?

Л.С.: Голубочкиным!

AT&PC: Голуба?!!

Л.С.: Да. А ведь Дима чемпион, ведь вы это знаете? Красивый парень. Кстати, в Москве я увидела очень много красивых людей.

AT&PC: В каком смысле красивых?

Л.С.: У нас в Америке очень много толстых людей. Гамбургеры, хот-доги, ну, вы понимаете... А здесь в России много людей, которые следят за своей фигурой. Человек может сделать свою фигуру такой, какой хочет видеть. Я считаю, что не только душа, но и тело должно быть красивым.

AT&PC: А подруги у тебя есть?

Л.С.: Да. У меня есть две лучшие подруги. Я думаю, что настоящих друзей не может быть много.

AT&PC: Лисса, а что с личной жизнью?

Л.С.: Не жалуюсь. Но если вы о муже, то его пока нет. Хочу выйти замуж по любви. Деньги для меня не главное...

AT&PC: Лисса, а как ты пришла в фитнесс?

Л.С.: Я закончила профессиональную школу современного танца и уже в Москве Дима слу-



чайно увидел, как я двигаюсь. Сказал, что я смогла бы поучаствовать на соревнованиях по фитнессу. И я подумала, а почему бы и нет? Дима поможет мне в подготовке и вперед...

AT&PC: Скажи, а ты уже начала подготовку к соревнованиям?

Л.С.: Да. И сейчас я занимаюсь пять раз в неделю. Мне нравится. Чувствую большой энтузиазм, подъем. Дима говорит, что все идет как надо.

AT&PC: А что там с произвольной программой?

Л.С.: Да, я уже кое-что подготовила — позаимствовала из своей программы по современным танцам, за которую, между прочим, получила первое место у себя дома. Думаю, будет здорово.

AT&PC: Что по этому поводу говорит Дима?

Л.С.: Дима все время мне говорит, что самое главное, во-первых, это хорошая подготовка, то есть хорошая фигура, во-вторых, умение хорошо двигаться и в третьих, обаяние.

AT&PC: Я так понял, что у тебя уже что-то наметано. Может покажешь?

Л.С.: С удовольствием!

Автор: Дмитрий ОСИН, фото: Константин ОСЬМАКА.

Правда ли, что добавки RIPPED сжигают жир ???



Да!

Если это настоящий RIPPED FAST от *General Sport Nutrition* **Сделано в Америке.**

ДУМАЙ!

ИЛИ «СУПЕРТРЕНИНГ» БЕЗ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

Продолжение. Начало в номере 4, 5/6, 7-8/2001



Вадим ПРОТАСЕНКО

Часть II. Теория тренировки

Первую часть статьи я посвятил краткому изложению основ физиологии мышечной деятельности и, пожалуй, пора вознаградить терпение читателей и приступить к рассмотрению самого главного вопроса, интересующего всех приверженцев железного спорта, - что заставляет наши мышцы увеличивать объем и силу? Но, прежде чем изложить собственные взгляды по этому предмету, я хотел бы ознакомить читателя с основами классической теорией тренировки.

Организм - саморегулируемся система, стремящаяся к поддержанию постоянства внутренней среды. Физическая нагрузка оказывает выраженное воздействие на внутреннюю среду мышц и организма в целом, смещая многие биохимические константы от уровня, характерного для гомеостаза покоя, к состоянию, соответствующему гомеостазу деятельности. Степень этих изменений зависит от характера и интенсивности физической нагрузки и индивидуальной реакции на нее организма, отражающей уровень тренированности. Сразу после прекращения нагрузки, в организме начинаются процессы, стремящиеся восстановить исходное состояние, соответствующее гомеостазу покоя, в ходе этих процессов закрепляются изменения, позволяющие в дальнейшем минимизировать возмущение внутренней среды при аналогичных нагрузках.

Спортивную тренировку можно рассматривать как процесс направленного приспособления организма (адаптации) к воздействию тренировочных нагрузок.

Различают срочную и долговременную адаптацию. Срочная адаптация - это ответ организма на однократное воздействие тренировочной нагрузки, выраженный в «аварийном» приспособлении к изменившемуся состоянию внутренней среды и сводящийся, преимущественно, к изменениям в энергетическом обмене и к активации высших нервных центров, ответственных за регуляцию энергетического обмена. Долговременная адаптация развивается постепенно на основе многократной реализации срочной адаптации путем суммирования следов повторяющихся нагрузок.

В развитии процессов адаптации различают специфическую компоненту и общую адаптационную реакцию.

Процессы специфической адаптации затрагивают внутриклеточный, энергетический, пластический обмен и связанные с ним функции вегетативного обслуживания, которые специфически реагируют на данный вид воздействия пропорционально его силе.

Общая адаптационная реакция развивается в ответ на самые различные раздражители не зависимо от их природы, в случае, если сила этих раздражителей превышает определенный пороговый уровень. Реализуется общая адаптационная реакция благодаря возбуждению симпато-адреалиновой и гипофизарно-адренокортикальной систем, в результате активации которых в крови и тканях повышается содержание катехоламинов и глюкокортикоидов, что способствует мобилизации энергетических и пластических резервов организма. Такая неспецифическая реакция на раздражение получила название «синдром стресса», а раздражители, вызывающие эту реакцию, обозначают как стресс-факторы. Общий адаптационный синдром сам по себе не является основой адаптации к тренировочным нагрузкам, а лишь призван на системном уровне обеспечивать протекание специфических адаптационных реакций, которые и реализуют приспособление организма к конкретным видам нагрузки.

Несмотря на различную природу процессов специфической адаптации, можно выделить общие закономерности их протекания. Основу специфической адаптации составляют процессы восстановления сниженных во время мышечной работы энергетических ресурсов, разрушенных структур клеток, смещенного водно-электролитического баланса и др. Наглядно проследить закономерности протекания восстановительных процессов можно на примере восстановления энергетических ресурсов организма, так как, при физических нагрузках наиболее выраженные изменения обнаруживаются именно в сфере энергетического обмена.

Мышечная работа, в зависимости от интенсивности и длительности, приводит к снижению уровня креатинфосфата в мышцах, истощению запасов внутримышечного гликогена и гликогена печени, резервов жиров. Интенсивно протекающие после прекращения нагрузки процессы восстановления приводят к тому, что в определенный момент отдыха после работы уровень энергетических веществ превышает исходный доработочий уровень. Это явление получило название «суперкомпенсация», или «сверхвосстановление» (рис. 1).

Фаза суперкомпенсации длится не вечно, постепенно уровень энергетических веществ возвращается к норме, испытывая некоторые колебания возле состояния равновесия. Чем больше расход энергии при работе, тем интенсивнее идет восстановление и тем значительнее превышение исходного уровня в фазе суперкомпенсации. Однако, это правило применимо лишь в ограниченных пределах. При истощающих нагрузках, приводящих к большому накоплению продуктов распада, скорость восстановительных процессов замедляется, фаза суперкомпенсации откладывается во времени и оказывается выраженной в меньшей степени.

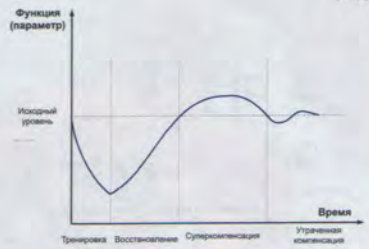
Похожим образом развивается восстановление не только энергетических, но и пластических ресурсов организма, и даже целых тренируемых функций. Напряжение в ходе физической нагрузки систем, ответственных за реализацию той или иной функции, приводит к снижению функциональных возможностей организма, за-

тем во время отдыха достигается состояние суперкомпенсации тренируемой функции, длящееся определенное ограниченное время, далее, при отсутствии повторных нагрузок, уровень тренируемой функции вновь снижается, - наступает фаза утраченной суперкомпенсации (рис 1).

Развитие долговременной адаптации становится возможным только в том случае, если достигаемый срочный и отставленный тренировочный эффект от каждой тренировки будет суммироваться по определенным правилам.

Проведение повторных тренировок в фазе утраченной суперкомпенсации (слишком редкие тренировки) (Рис. 2) не

Рис.1



сможет привести к закреплению тренировочного эффекта, так как каждая последующая тренировка проводится после возвращения функциональных возможностей организма к исходному уровню.

Слишком частые тренировки, прерывающие стадию восстановления до достижения эффекта суперкомпенсации (Рис. 3) приводят к отрицательному взаимодействию тренировочных эффектов и снижению функциональных возможностей организма.

И только проведение повторных тренировок в фазе суперкомпенсации (Рис. 4) приводит к положительному взаимодействию тренировочных эффектов, закреплению следов срочной адаптации, росту тренируемой функции и формированию долговременной адаптации.

Однако не следует воспринимать приведенные выше правила слишком конкретно. Требование задавать нагрузку только в стадии суперкомпенсации справедливо лишь в долгосрочной перспективе. В рамках одного тренировочного микроцикла возможны серии тренировок в стадии недовосстановления (Рис. 5), приводящие к более глубокому истощению тренируемой функции, что может быть использовано для получения более мощного роста функциональных возможностей в стадии суперкомпенсации, либо для вызванного тактической необходимостью переноса во времени эффекта суперкомпенсации.

На первый взгляд может показаться, что составление эффективных тренировочных программ является делом не сложным. Достаточно определить уровень нагрузки, необходимый для достижения максимальной суперкомпенсации той или иной функции, и время наступления фазы суперкомпенсации, а далее задавать повторные нагрузки с необходимой частотой, постоянно получая положительное суммирование тренировочных эффектов. На самом деле построить тренировку по такому принципу невозможно. Дело в том, что различные параметры и функции, вносящие свой вклад в общую тренированность, необходимую для того или иного вида спорта, имеют разное время восстановления и достижения суперкомпенсации и разную длительность фазы суперкомпенсации. Так, фаза суперкомпенсации креатинфосфата достигается через несколько минут отдыха после нагрузки, приводящей к существенному снижению его уровня.

Для достижения выраженной суперкомпенсации содержания гликогена в мышцах требуется не менее 2-3 суток, к этому моменту уровень креатинфосфата уже вступит в фазу утраченной суперкомпенсации. А вот для восстановления структур клеток, разрушенных в ходе тренировок, может потребоваться еще больший период времени, в течение которого уровень гликогена в мышцах уже может вернуться к исходному уровню. В этой связи хочу сразу обратить внимание читателей на тот факт, что заявления многих «гуру» бодибилдинга о том, что время восстановления мышцы после тренировки должно составлять n часов/дней, без указания о восстановлении какой ведущей функции идет речь, кажутся довольно сомнительными. Задать определенный период отдыха между тренировками, позволяющий получать развитие всех тренируемых функций одновременно, невозможно.

Поэтому, в классической спортивной школе годичный (и даже многолетний) период тренировок разбивают на микро и макроциклы в ходе которых ставятся задачи по развитию определенных тренируемых качеств, чередование тренировочных занятий в ходе микроциклов осуществляется таким образом, чтобы физические нагрузки, направленные на развитие определенного двигательного качества задавались через промежутки времени, обеспечивающие суперкомпенсацию ведущей функции, а нагрузки иной направленности, применяемые в этот период, не оказывали отрицательного влияния на восстановление основной функции. Однако, такой метод срабатывает только при развитии взаимонезависимых функций или параметров. В случае, если определенное двигательное качество в равной мере зависит от развития нескольких функций или параметров, испытывающих одновременное напряжение в ходе одного тренировочного занятия и имеющих разное время

Рис.2

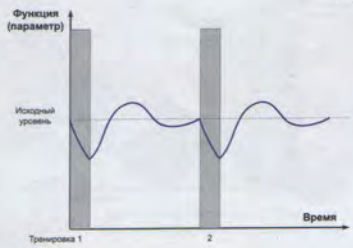


Рис.4

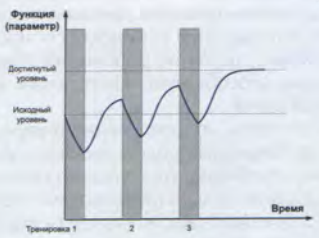


Рис.3

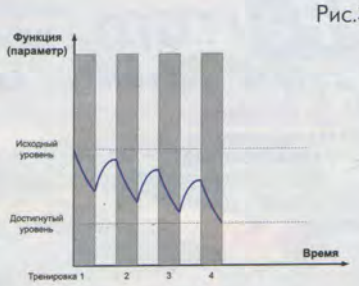
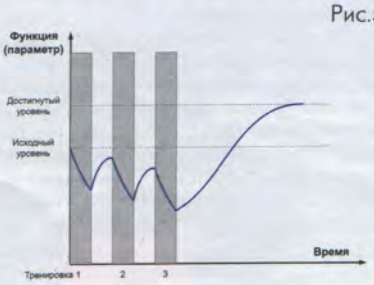


Рис.5



восстановления, то в течение микроцикла приходиться варьировать интенсивностью и объемом тренировок, накладывая волны восстановления различных параметров друг на друга таким образом, что бы получить суперкомпенсацию основных тренируемых функций к моменту завершения микроцикла.

На рисунке 6 представлен простейший вариант построения микроцикла для двух тренируемых функций, имеющих разное время восстановления. В течение микроцикла одна из функций испытывает последовательное положительное суммирование тренировочных эффектов, в то время как другая последовательно вводится в стадию истощения и достигает суперкомпенсации только во время отдыха, либо снижения нагрузки к концу микроцикла. Реальная картина тренировок еще сложнее, представьте, что тренируемых параметров и функций не две, а десятки. Но общие правила и закономерности, я думаю, вам уже стали понятны.

Как вы видите, классическая теория тренировки оперирует такими понятиями как двигательные качества, функциональные возможности, и основывается на изучение процессов, приводящих к росту ра-

ботоспособности мышц и организма в целом в различных режимах работы. Основой практически всех видов спорта является именно работоспособность, и цель планируемых адаптационных изменений в организме спортсмена, как правило, - выход на новый уровень работоспособности. Гипертрофия мышц вовсе не является целью тренинга в классическом спорте, и воспринимается лишь как побочный продукт развития основных двигательных качеств, более того, в некоторых случаях, гипертрофия мышц может оказывать даже отрицательное влияние на достижение стоящих перед спортсменом целей. Посетителей же тренажерных залов, за редким исключением, в большей степени интересует именно достижение гипертрофии мышц, нежели развитие двигательных качеств и повышения работоспособности. Безусловно, развитие работоспособности мышц способствует гипертрофии мышечной ткани.

Процессы, направленные на улучшение доставки кислорода к мышцам существенно развивают капиллярную сеть, что способствует общей гипертрофии мышц.

Тренировка окислительной активности мышц приводит к значительному росту в саркоплазме мышечных волокон количества и объема митохондрий - энергетических станций клетки.

Последовательные процессы суперкомпенсации внутримышечных запасов гликогена приводят к значительному его накоплению, что, в свою очередь, увеличивает объем саркоплазмы мышечного волокна.

Накопление иных веществ, ответственных за энергообеспечение, мышечной деятельности, таких, например, как креатинфосфат, так же увеличивает объем саркоплазмы, и даже не столько за счет объемов самих этих веществ, сколько за счет сопутствующего увеличения объема внутриклеточной жидкости.

То есть, тренировка работоспособности мышц приводит к гипертрофии мышечных волокон в основном за счет увеличения объема саркоплазмы.

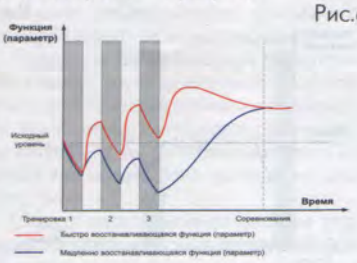
Но самый существенный вклад в рост объемов и силы сокращения волокна вносит гипертрофия миофибрилл, все остальные компоненты клетки призваны лишь обеспечивать их сократительную активность. Как размер топливных баков самолета зависит от мощности его турбин, так и объем саркоплазмы мышечного волокна зависит от развития сократительного аппарата клетки (ну и конечно от объема работы, регулярно выполняемой мышцами).

Как я упоминал в первой части, миофибриллы представляют из себя белковые нити, поэтому увеличение количества и поперечного сечения миофибрилл в волокне напрямую связано с интенсивностью синтеза белка клеткой. Сейчас является неопровержимым фактом то, что тренировка интенсифицирует синтез белка, но вот вопрос, - как и почему это происходит?

Как строится белок

Молекула белка представляет из себя цепочку аминокислот, число звеньев в которой исчисляется от нескольких десятков до нескольких тысяч. Всего в природе насчитывается более 300 видов аминокислот, но для строительства белка используется только 20. Свойства белка определяются последовательностью аминокислот в цепочке, а так же пространственной конфигурацией самой цепочки (вторичная и третичная структура белка). Все белки человека строятся в клетках самостоятельно из аминокислот, поступающих в организм с белковой пищей и синтезируемых самим организмом. Упрощенно процесс синтеза белка изображен на рисунке 7.

Рис.6



Код каждого белка записан в ДНК ядра клетки в виде цепочки нуклеотидов. Комбинация из трех нуклеотидов, называемая кодоном, кодирует одну аминокислоту. Последовательность кодонов в ДНК определяет последовательность аминокислот в белке. Ген - последовательность нуклеотидов, кодирующая один белок. Эта последовательность считывается с ДНК и записывается в матричной - РНК (мРНК), этот процесс называется транскрипцией. мРНК - это как бы кусочек ДНК способный выходить из ядра в саркоплазму, где закрепляется на рибосомах. Транспортные РНК (тРНК) доставляют к мРНК аминокислоты. Один конец тРНК узнает на мРНК соответствующий кодон и прикрепляется к нему. Аминокислота, находящаяся на другом конце тРНК, сцепляется с аминокислотой соседней тРНК, таким образом, выстраивается цепочка белка.

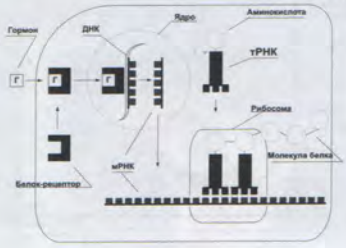
Синтез белка очень сложный процесс и его интенсивность зависит от огромного количества факторов.

Прежде всего, считывание мРНК в ядре начинается под воздействием стероидных гормонов, вырабатываемых железами внутренней секреции и поступающими в кровь. Молекула гормона из крови проникает в клетку, где, с помощью белка рецептора, доставляется в ядро и разблокирует участок цепочки ДНК, ответственный за тот или иной белок, после чего становится возможной транскрипция мРНК.

Для запуска транскрипции РНК, необходимо так же развернуть спираль ДНК, для чего используется фермент РНК-полимераза.

На синтез белка сильнейшее влияние оказывает гормон роста (СТГ или соматотропин). По химическому составу соматотропин - это белок, поэтому он не может свободно проникать в клетку, в отличие от стероидных гормонов, а воздействует на

Рис.7



рецепторы, расположенные на поверхности клетки. Механизм действия гомона роста до конца не изучен, но точно известно, что он стимулирует деятельность РНК-полимераз и рибосомного аппарата клетки.

Ну и, конечно, для сборки белка требуется наличие в клетке достаточного количества аминокислот и запасов энергии. Без аминокислот не из чего будет строить белок, а энергия нужна для сборки молекулы.

Итак, для успешного синтеза белка требуются, как минимум, следующие условия:

- высокий уровень анаболических гормонов в крови (тестостерона и соматотропина)
- наличие в клетке белков-рецепторов тестостерона
- активность ферментов и факторов транскрипции РНК (РНК-полимераз и др.)
- достаточное количество аминокислот в клетке
- запас энергии в клетке

Теперь осталось только ответить на вопрос - как именно тренировка влияет на синтез белка?

Продолжение следует.

Ferrum ЖИМОВАЯ СКАМЬЯ И СТОЙКИ ДЛЯ ШТАНГИ С БРУСЬЯМИ.
ДЛЯ ДОМА, ОФИСА, ЗАЛА
1. КОМПАКТНЫЕ, СКАМЬЯ И СТОЙКИ - 0,4 М² В СЛОЖЕННОМ ВИДЕ
НО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВСЕ БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЖИМЫ, ТЯГИ, ПРИСЕДАНИЯ+ИЗОЛИРУЮЩИЕ СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ+УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ, ВКЛЮЧАЯ ПРЕСС
2. ИЗЯЩНЫЕ,
НО ПРОЧНЫЕ ДО 350 кг, ПРИ НАГРУЗКЕ РАЗРУШЕНИЯ 600-700 кг
3. НЕДОРОГИЕ, СКАМЬЯ - 2225 руб. СТОЙКИ - 2450 руб. В АВГУСТЕ СКИДКА 10%
НО ДОЛГОВЕЧНЫЕ ПОЖИЗНЕННАЯ ГАРАНТИЯ НА МЕТАЛЛ, СВАРНЫЕ ШВЫ, МЯГКИЕ ЧАСТИ СКАМЬИ
Т. 140-2862, 8-902-637-6628
ГИГИЕНИЧЕСКИЙ СЕРТИФИКАТ №50.ФУ.02.9.71.П.014218

Если ты это не пробовал — ты не прав...











Тел. (095) 125 10 62

http://www.megafitness.ru

РОССИЯ
В НИЖНЕМ ТАГИЛЕ ПО ВЕРСИИ RABBA

Автор: Дмитрий КОРНЮХИН, фото автора



А. НЕТЕСАНОВ, А. АРХИРЕЕВ, С. СТЕПАНОВ



А. ЯКУБОВ



Д. НИКИФОРОВ

Уезжая из Москвы, мы с трудом представляли себе Нижний Тагил. Представлялись мрачные пейзажи, серый цвет... На самом деле оказалось, что Нижний Тагил вполне обыкновенный индустриальный город российской глубинки — трубы и заводы, заводы и трубы... Казалось, что все вокруг пропитано этими «ароматами» производства. Ввиду чего, можно предположить, что благодаря именно этим неопознанным веществам, на Урале благополучно вырастают одни из самых огромных (и сильных) культуристов нашей необъятной Родины.

Но это было вступление, а на самом деле, Нижний Тагил нас встретил ласковым солнышком и теплой погодой. Что само по себе было приятно.

Жаркие «баталии» начались еще до соревнований. Это было связано с тем, что вся «верхушка» Российской Ассоциации ушла в отставку. Поэтому, предстояло выбрать нового президента и его ближайших помощников. Этим президентом стал Антон Николаевич Гиренко, хорошо зарекомендовавший себя за 4 года существования нашей Ассоциации. Это, что касается Конгресса. А так как конечная цель — это, все же, выяснение самого лучшего спортсмена на чемпионате России, перейдем к самому турниру.

В очень уютный Дворец Спорта, находившийся недалеко от нашего места проживания, пришло большое количество почитателей бодибилдинга. На этих соревнованиях появилось несколько новых лиц, а, точнее, представителей регионов, приехавших посмотреть — что же такое РАББА? Само ведение турнира, также оставило самые приятные впечатления — Андрей Самойленко провел эти соревнования очень интересно, весело и задорно. И это не могло не сказаться на атмосфере и в зрительном зале, и на подиуме.

Первыми на сцене появились юноши. Несколько слабоватая подготовка, компенсировалась желанием участников победить. Денис Никифоров из Екатеринбурга показал всем широченный конус, приличную мышечную массу и достойную проработку мышц. Я бы не удивился, если бы он «взял» и юниорскую категорию, но ему «помешал» вице-чемпион Мира среди юниоров Андрей Якубов. Обладая просто колоссальной мускулатурой, чуть проигрывая в пропорциях Денису, он, несомненно, был лидером этой категории. Если бы видели выступление Андрея на сцене, то поняли — сам Майк Матараццо, как говорится, рядом «не валялся». А по проработке и подвижности языка Майк вообще «сливал» в одну калитку. Если бы организаторы вручали приз «Обаяшка сцены», то его получил бы Андрей. К сожалению, остальные спортсмены не дотягивали до уровня Дениса Никифорова и Андрея Якубова. Надеюсь, что это положение в скором времен исправится.

У ветеранов первенствовал тандем Золин-Бардин. И, несмотря на то, что и на этот раз победу одержал неувядающий Дмитрий Золин, Александр Бардин смог составить ему конкуренцию, а если бы он еще и «подсушился» получше, то неизвестно: кому бы отдали первое место.

В аэробном фитнессе уровень спортсменок неудержимо растет — программы стали еще более сложными, спортсменки — более



Л. ЕРШОВА



Н. ГАВРИЛОВА, А. СОЛОМЕНЦЕВА, О. МОГИЛЬНИКОВА



АБСОЛЮТКА

КАТЕГОРИЯ ДО 170 СМ



умелыми. Наталья Гаврилова безоговорочно выиграла первое место. К сожалению, единственная спортсменка, которая могла бы составить конкуренцию Наталье, Ольга Яковлева, на соревнования не приехала.

Категорию до 163 см наконец-то «посетила» Алла Соломенцева и выиграла, что называется, «влет». Море обаяния, отличная форма и горячая поддержка зрителей, все это позволило Алле победить. Отдельно хочу сказать об Оксане Могильниковой. То, как изменился человек, по сравнению с прошлыми соревнованиями, поражает. Великолепная программа, очень красивый костюм, прическа, макияж... Совокупность этих качеств позволила Оксане обойти прошлогоднюю абсолютную, заметьте, чемпионку Наталью Гаврилову и стать второй.

Категорию +163 см почтила своим вниманием Татьяна Алексеева. И хотя пик своей формы она готовила на чемпионат Европы и Юниверс по-фитнессу, смотрелась Таня просто замечательно. Достойную конкуренцию ей составила чемпионка этой категории Елена Назарова. И если по проработке «верха» она еще могла спорить с Татьяной, то в общих пропорциях, Елена несколько проигрывала. В качестве ее оправдания можно сказать, что Елена также готовилась на чемпионат Европы и в итоге проиграла всего 1 балл.

В абсолютке Алла Соломенцева выиграла у Татьяны, несмотря на скандирование москвичей, что судьям больше нравятся блондинки. Но, судьи отдали предпочтение брюнетке.

Фитнессисты на этом чемпионате соревновались по правилам WFF (см. №4/2001). В категории «figure» именитый Ян Смирновский победил многообещающего Тимура Хайликова. В категории «perfomance» Дмитрий Скрипник смог уверенно занять первое место, отличаясь от остальных более четкой и гармоничной мускулатурой. А в категории «athletic» произошла мини-сенсация: чемпион России, Европы и мира Дмитрий Яшанькин проиграл Сергею Сырчину и стал вторым. В раунде тела, Сергей выиграл у Дмитрия безоговорочно, его мышцы смотрелись более сочными, наполненными и рельефными.

Бодибилдинг. В категории до 165 см очень неплохо смотрелся Алексей Бетев, ставший вторым. Отличные проработанные мышцы, изрядно «набравшие» за этот перерыв. По моему скромному мнению, он должен был быть первым. Однако, с этим не согласился Ефремов Дмитрий, ставший первым. В принципе, вполне заслуженно. В категории до 170 см заслуженным лидером является Андрей Арефьев. «Орефь» всегда мог продемонстрировать очень крупные руки, широченную спину, поэтому стоять с ним в одной шеренге очень тяжело. И все уже предвкушали его победу, если бы на сцену не заявился никому не известный Владимир Кузякин. Объемы рук, ног, тела были колоссальными. Хочу сказать, что у этого человека руки в сушке составляли 50 см (!). Судьи были в шоке. А Владимир вполне мог взять и абсолютку, если бы не Владимир Белоусов вышедший в категории 175 см. 103 кг сухих мышц внушали священный трепет. Андрей Силантьев мог бы составить конкуренцию Владимиру Белоусову, по сухости он превосходил его, но недостаток мышечной массы не позволил ему победить А Владимир Белоусов ко всему прочему стал абсолютным. В категории 180 см Алексей Нетесанов чуть-чуть недотянул до первого места. Это ему не позволил сделать мало кому известный Алексей Архиреев. Меня постоянно ругают за то, что я критикую категорию +180 см. Да-а... Не могу остановить себя и на этот раз — уровень участников откровенно низкий. Победил очень большой и толстый Андрей Брусов. Как обычно. Я тебя умоляю, «высохни» когда-нибудь! А то какой-нибудь москвич опять сможет «огорчить» тебя.

У женщин победила Лариса Рассказова.

В заключение, я хотел бы рассказать о паре Николай Коновалов-Татьяна Алексеева (правда, боюсь, что господин главный редактор выбросит это из статьи, но не примену рассказать). Тем более, что идея этой пары пришла в голову, собственно говоря, мне. Итак, в самом начале имела место дружеская посиделка вышеупомянутого Корнюхина Дмитрия, Антона Николаевича Гиренко и Дмитрия Кржижановского. Они неторопливо беседовали, отдавая должное отличному коньяку. Как известно, коньяк используется спортсменами перед выступлением для увеличения венозности. Так вот, изрядно оросив мышцы, Корнюхин и Гиренко «разродились» идеей пары. Вся троица вывалилась в город к ближайшей музыкальной палатке, дабы прикупить отсутствующее музыкальное сопровождение. Для того, чтобы оная появилась, автор статьи прикупил магнитофон, как сейчас помню за 600 рублей, музыку же нашли случайно. Короче, пару «лепили» недолго. А когда она вышла на сцену, ахнул весь зал. Смотрелись они обалденно. Забегая вперед, скажу, что они смогли выиграть и «Юниверс по-фитнессу» в парах. Молодцы.

И в самом конце хочу сказать спасибо организаторам турнира. Хорошая гостиница, достойный зал, классный банкет, плавно перетекший в номер москвичей и продолжившийся там до 5 утра. Спасибо за затраченные усилия и прекрасные впечатления.



А. ЯКУБОВ, А. СИЛАНТЬЕВ, В. БЕЛОУСОВ


А. НЕТЕСАНОВ


А. БРУСОВ

SUPER GYM

Представляем новую марку профессиональных тренажеров.

SUPER GYM

Цены еще ниже
Качество еще выше!
Все тренажеры в наличии на складе.
Все без предоплаты!
Качество и дизайн вне конкуренции!
Приходите и убедитесь сами.



SG 8009A
ОТВЕДЕНИЕ И ПРИВЕДЕНИЕ БЕДРА
702* у.е.



SG 8013A
КРОССОВЕР ПЕРЕКЛАДНОЙ
1020 у.е.



SG 8004A
«БАТТЕРФЛЯЙ» с изменяемой амплитудой
669 у.е.



SG 8006A
СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА
669 у.е.



SG 80011A
ПРЕСС-МАШИНА
695 у.е.



SG 8002A
«ВЕРТИКАЛЬНАЯ И ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА»
658 у.е.



SG 6001A
ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ НАКЛОННАЯ
169 у.е.



SG 8008A
СВЕДЕНИЕ НОГ СИДЯ
702 у.е.

СИЛОВЫЕ СТАНЦИИ "BODY SOLID" ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



EXM-2850 NEW!!!
нагрузка до 140 кг!
2203 у.е.



EXM-2000S NEW!!!
нагрузка до 140 кг!
1437 у.е.

BODY-SOLID



0,75$/КГ

САМЫЙ БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЖЕЛЕЗА В МОСКВЕ

Супер цена для оптовиков:
ДИСКИ ЧЕРНЫЕ ОБРЕЗИНЕННЫЕ



"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!

** указанные цены на тренажеры SUPER GYM действительны до 12. 08. 01*

ОПТОВИКАМ ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК!



ВСЕ ДЕЛО В ФОРМЕ

ПРАВИЛЬНО ГОВОРЯТ, В ЧЕЛОВЕКЕ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕКРАСНО - И БИЦЕПСЫ, И ТРИЦЕПСЫ. ЧТОБЫ «СДЕЛАТЬ» СЕБЕ КРАСИВЫЕ РУКИ, ПОСМОТРИТЕ НА АЛЕКСАНДРА ЗИНОВЬЕВА. НАДЕЮСЬ, ЕГО ПРИМЕР ВАМ ПОМОЖЕТ.

AT&PC: Как тебе кажется, что должно доминировать - бицепс или трицепс?

Александр Зиновьев: На самом деле, когда я начал тренироваться, то думал, что бицепс — это главное. Когда приехал в Москву, то меня убедили, что трицепс (смеется). Главное — это форма, а не содержание. Самое главное, чтобы все смотрелось в совокупности. Я знаю человека, у которого нет ни бицепса, ни трицепса, но смотрится все в целом очень неплохо. Если помнишь, некий Саша Зиновьев.

AT&PC: А кто-то из спортсменов тебе нравился руками?

А.З.: Мне всегда нравились руки Шона Рэя, трицепсы Леврона, неплохие руки у Колмэна. Можно сказать, что у Колмэна самые гармонично развитые руки — и бицепс, и трицепс смотрятся просто супер. Такие огромные куски мяса и сверху, и снизу... В этом случае, не только содержание, но и форма на уровне.

AT&PC: А как тебе руки некоего Александра Зиновьева?

А.З.: Никак. Не нравились. Так уж получилось, когда он начинал заниматься, если абстрагироваться, то «качал» одни бицепсы и они стали здоровые. Потом, он начал «качать» все остальное. И так получилось, что руки в дальнейшем расти перестали, изменялась только жесткость и качество мышц. То есть целиком, руки смотрелись неплохо, а если брать по отдельности, то я был недоволен. Это, кстати, заставляло меня снова и снова приходить в зал и тренироваться. Если я был бы полностью доволен своим телом, я вообще бы в зал не ходил. Ты сейчас меня спрашиваешь про трицепсы, но я тоже самое могу сказать и про бицепсы, дельты, ноги и т.д. То есть, я не был доволен ничем.

AT&PC: Тем не менее, на сцене смотрелось все неплохо.

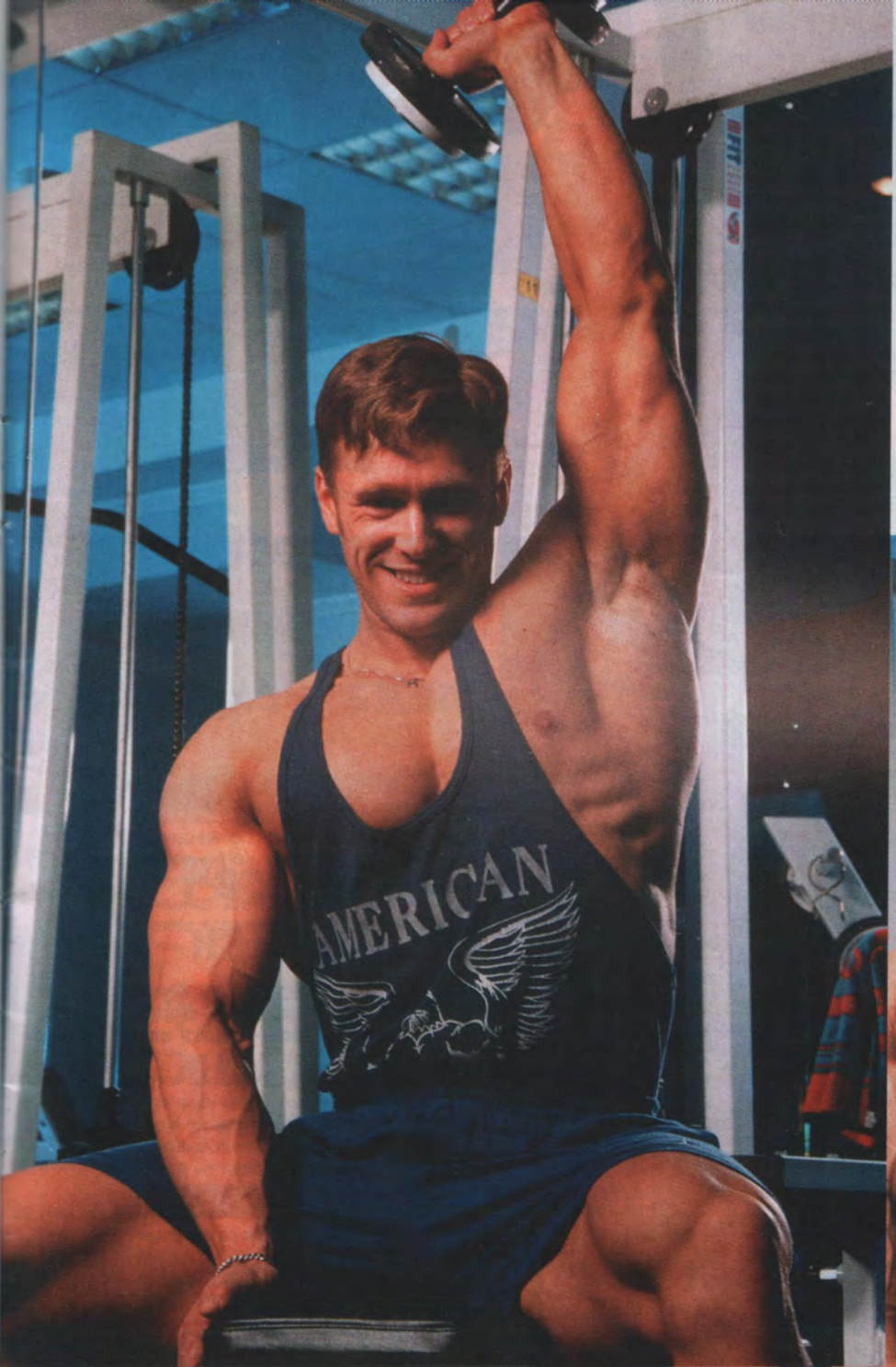
А.З.: Что касается недостатков, то это мое мнение. То есть, моя шкала идеала была выше, чем я мог сделать.

AT&PC: Ну, все-таки, какие упражнения ты делал на трицепс, чтобы он выглядел лучше?

А.З.: Я обязательно делаю жим

Автор: Дмитрий МАМЕДОВ, фото: Константина ОСЬМАКА. Съемка проводилась в фитнесс-центре «PANATTA SPORT»

узким хватом. Уже не помню, кто меня натолкнул на выполнение этого упражнения, но я старательно выделывал его на каждой тренировке. Обязательно делал французский жим. Причем, несмотря ни на какие травмы. А как известно, французский жим — травмоопасное упражнение, обычно, летят локти здорово. Французский жим я выполняю лежа, но иногда и сидя, так как при выполнении французского жима сидя мышцы лучше растягиваются. Они не так сильно прокачиваются, но растягиваются очень хорошо. В принципе, все зависит от поставленной цели. Когда я ра-





Французский жим гантели из-за головы



Французский жим штанги лежа и сидя



ботал лежа, то прорабатывалась средняя часть трицепса, когда делал французский жим сидя — то работала нижняя часть трицепса. Весь трицепс работал только тогда, когда я делал жим узким хватом.

AT&PC: Ты выполнял это упражнение с гантелями или штангой? И что, на твой взгляд, лучше — штанга или гантели?

А.З.: Опять же, все зависит от того, когда ты выполняешь французский жим. В конце тренировки я уже не в состоянии поднять штангу и «добиваю» мышцы гантелями. Да и когда ты делаешь жим с гантелью, то движение идет немножко по другому, нежели со штангой. Выполнение жима с гантелью формирует, так называемую, «подковку». Возникает тот самый визуальный эффект, которого так не хватает некоторым атлетам. Выполнение движения с гантелью очень сильно развивают внешний пучок мышц. И не важно, сидишь ли ты, лежишь или выполняешь разгибания в наклоне. Когда я делаю разгибания из-за головы, то у меня работает нижняя и внешняя часть трицепса, если делаю разгибания в наклоне, то работает верхняя и средняя часть трицепса.

AT&PC: А как насчет блоков?

А.З.: На блоках лучше всего разогревать мышцы. Было время, когда я включал блоки в конце тренировки, как бы «добивая» мышцы, позже, я стал делать это упражнение в начале, чтобы как следует разогреть их. Хотя, я не считаю, что блоки это что-то важное.



Разгибания на блоке и французский жим штанги лежа



AT&PC: Сколько подходов и повторений ты делаешь на трицепс?

А.З.: Разгибания на блоке я делал на 3-4 подхода от 15 до 8 повторений. А что касается жимов, то я выполнял от 4 до 6 подходов до полной забивки мышцы.

AT&PC: Вес в этом случае был не очень большой?

А.З.: Ну как сказать, он тоже снижался параллельно с повторениями. Пирамиду я не делаю только во французском жиме из-за головы сидя, то есть я ставлю один вес и делаю 10-12 повторений на максимум подходов.

AT&PC: С чем ты объединяешь тренировку трицепса?

А.З.: Я работал трицепс и с бицепсом, и с грудью, и спиной. А был



чей. А когда объединял трицепс, например, с грудью, то это вообще — халява, так как задача на тот момент стояла такая — просто поддержать форму и объемы трицепса. Если объединить бицепс и трицепс, то получалась обыкновенная стандартная прокачка. Что я не всегда любил. Был, кстати, момент, когда я трицепс «качал» со спиной. На самом деле, я всегда старался варьировать программу в зависимости от целей.

AT&PC: На твой взгляд, достаточное ли внимание нужно уделять разминке?

А.З.: Конечно. И это не зависимо от того, что в данный момент ты прокачиваешь. Например, мы можем травмировать локти, даже не вовремя тренировки на трицепс. И не заметить этого в горячке, в пылу борьбы с весом. А потом, прорабатывая трицепс ты внезапно почувствуешь все «прелести» жизни.

ТРЕНИРОВКА АЛЕКСАНДРА ЗИНОВЬЕВА	
ЖИМ УЗКИМ ХВАТОМ	4-6xMax
ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА/СИДЯ	Maxx10-12
РАЗГИБАНИЕ ГАНТЕЛИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ	3-4x15-8
РАЗГИБАНИЯ ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ	3x15-8
РАЗГИБАНИЯ НА БЛОКЕ	3-4x15-8

Разгибания на блоке стоя и в наклоне



период, когда я работал трицепс отдельно.

AT&PC: Ну и что, когда он лучше прорабатывался?

А.З.: Если честно, то не могу сказать, когда лучше. Потому что задачи были разные: когда я «качал» трицепс на одной тренировке, у меня была задача поднабрать, сделать его более массивным и, соответственно, не растерять форму. Чтобы не плюшка висела, какая-нибудь, а подковка, резная, как из под скальпеля. И когда я работал над трицепсом в отдельной тренировке, то справлялся с этой зада-

Правда ли, что от CREATINE просто прет ???

Да!



Если это настоящий CREATIN 3000 от General Sport Nutrition Сделано в Америке.

ЗАЧЕМ НАМ НУЖНЫ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Андрей КАЧНОВ

В то время, как промышленность пищевых добавок для спорта наращивает обороты, между спортсменами идут горячие споры на тему: а нужны ли вообще все эти протеины, аминокислоты и прочее?

Мнение о том, что в большом спорте без добавок можно обойтись, вообще не выдерживает никакой критики. При тех объемах тренировочной нагрузки, которые несут спортсмены (порой 5-6 часов в день на высокой и предельной интенсивности), организм просто не успевает восстанавливаться, с другой стороны, применение фармакологических средств чревато многочисленными побочными эффектами, да и они не могут заменить адекватного поступления пищевых веществ (потребность в этих веществах у спортсмена порой в несколько раз выше, чем у обычного человека - см., например, данные в книге Арансона М.В. «Питание для спортсменов»). Поэтому рациональное применение пищевых добавок дает возможность обеспечить организм всем необходимым, ускорить восстановление после нагрузок и избежать ряда заболеваний, связанных с перегрузками.

А что же в культуризме? Несмотря на то, что здесь тренировочные нагрузки меньше, чем, скажем, в футболе, они также весьма высоки. И фармакология тоже не заменяет основных компонентов пищи - белков, углеводов, жиров и микроэлементов. Следовательно, добавки оказываются абсолютно необходимыми.

Хорошо составленная протеиновая смесь дает легкий и удобный способ повышения содержания белка и углеводов в вашей диете. Очень многие спортсмены, особенно профессионалы-тяжеловесы, поглощают 5000-6000 и более калорий в день, чтобы поддерживать массу мышц, и собираются есть еще больше. Употребление добавок в жидкой форме позволяет быстро увеличить калорийность рациона и обеспечить рост мышц. На обычной пище добиться того же результата невозможно.

Если у вас случился застой в тренировках, если вам трудно растить мышцы, прежде всего старайтесь увеличить калорийность рациона. Мышцы - метаболически активные ткани, то есть они сжигают большое количество калорий, даже в состоянии покоя. Для поддержания работы мышц вам необходимо много энергии, и запас ее нужно восполнять после каждой тренировки. Чем больше у вас мышц, тем выше скорость вашего метаболизма. Вашему телу каждый день нужно все больше калорий только для поддержания его состояния, не говоря уже о росте. Так что с каждым накопленным килограммом мышц ваша потребность в калориях увеличивается. Вот почему, наращивая мышцы, вы должны медленно, но постоянно увеличивать калорийность своего рациона. Очень многие попадают в застой и перестают расти просто потому, что их мышцы используют всю энергию из пищи на поддержание своей жизнедеятельности, не оставляя ничего для роста.

Если у вас случился застой, причин может быть три: недостаток отдыха, нехватка калорий и неправильная программа тренировок. Самая распространенная причина - нехватка калорий. Если человек тренируется с большими весами до отказа и хорошо питается, нет причин, почему бы ему (ей) не наращивать мускулатуру. Занимаясь культуризмом, вы не думаете, что год будете хорошо расти, а затем всю жизнь останетесь на одном месте. Если ваши мышцы не растут - значит, вы делаете что-то неправильно. Измените это что-то.

Великолепный способ снабжения мышц питательными веществами - смешать по ложке протеина и углеводов в порошке, а затем развести все это водой и пить между приемами пищи. Если вы будете делать так пять раз в день, то получите до 1000 дополнительных калорий (в зависимости от типа используемого продукта). Это даст вам постоянный приток энергии и питательных веществ к мышцам. Если у вас нет времени на нормальную еду, просто засыпьте порошки в миксер или банку и смешайте с водой. Жидкие питательные смеси - хороший способ получить дополнительные калории, не страдая от вздутого брюха.

Очень удобный источник углеводов - специальные батончики. Они хороши, когда вы торопитесь. Положите несколько батончиков в карман или в сумку, и вам не придется жалеть о пропущенном обеде. Те, кто тренируется на выносливость, тоже любят эти вещи: их можно лопать, не слезая с велосипеда.

Как вам наверняка известно, потребность спортсменов в витаминах и микроэлементов в несколько раз выше, чем у обычных людей. Популярные диетологи утверждают, будто все необходимое можно получить из овощей и фруктов. Увы, если бы все было так просто! Сможете вы съедать в день по килограмму апельсинов, килограмму сырой капусты и другой зелени? Ужасно даже подумать! Вот где оказываются полезны поливитамины с органическими комплексами минеральных веществ.

Дефицит железа очень распространен среди спортсменов. Особенно большой риск у тренирующихся на

выносливость и женщин: в США примерно 22 процентов женщин страдают от недостатка железа.

Обычные препараты железа (скажем, сульфат) плохо усваиваются организмом. Некоторые листовые зеленые овощи (шпинат) содержат значительные количества железа, но только 1,4 процента его усваивается. Железо из растительных источников, как выражаются ученые, имеет низкую биологическую доступность. Наилучший источник железа - комплекс с гемом, который входит в состав гемоглобина крови. Он есть в красном мясе, но увы, там же много холестерина и насыщенных жиров, так что я не могу его рекомендовать. Вполне разумная альтернатива - гематоген.

Еще большие разногласия вызывают более специфические средства повышения работоспособности, такие как креатин. Однако по результатам анализа литературы и собственным наблюдениям могу сказать, что креатиновые продукты, особенно новые «транспортные формулы», весьма эффективны для наращивания мышечной массы.

Как выбрать самое оптимальное из того многообразия, которое предлагает рынок? Насчет протеинов: выбирайте те, которые сделаны на основе яиц или молочной сыворотки, двух самых лучших источников белка. Самый полноценный белок в цельных яйцах, но по очевидным причинам они не являются оптимальной добавкой (и оптимальной пищей тоже). В качестве замены берите протеины, в которые добавляются дополнительные аминокислоты, приближающие их аминокислотный профиль к таковому цельных яиц. Для небольшого, но постоянного выделения инсулина из поджелудочной железы, способствующего усвоению аминокислот клетками, в протеин должны быть добавлены медленно усваиваемые углеводы типа мальтодекстрина, а для лучшего обеспечения энергией - быстроусваеваемые.

Прим. ред. В следующих статьях мы более подробно расскажем, как подобрать добавки в соответствии с вашими возможностями и потребностями.





ПРОГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Доктор ШПРИЦ

Что такое прогормоны

Это вещества, являющиеся естественными предшественниками половых гормонов или же способные по тем же метаболическим путям превращаться в их аналоги. К этой категории относятся андростендион, андростендиол, 19-норандростендион, 19-норандростендиол, а также прегненолон, из которого в организме синтезируются самые разные стероидные гормоны (не только анаболические).

Собственно говоря, их трудно отнести к пищевым добавкам, так как они отвечают критериям, принятым для медикаментов. Они были изначально разработаны для гормонально-заместительной терапии, и лишь после того, как их «отсеяли» медики, попали в разряд добавок.

Рассмотрим поподробнее механизм действия этих веществ. В организме андростендион и андростендион получаются достаточно сложными путями из холестерина, а затем превращаются по мере необходимости в другие половые гормоны - андрогены (прежде всего тестостерон) или эстрогены. Следовательно, попав в тело извне, они будут подвергаться тем же преобразованиям.

Степень превращения в тестостерон или 19-нортестостерон у разных препаратов весьма различается: для андростендиона и 19-норандростендиона - 5,6%; для андростендиола и 19-норандростендиола-15,7%. Остальное количество препарата либо выводится, либо превращается в другие вещества (например, эстрогены). Целесообразность приема прегненолона с целью усиления анаболизма вообще не доказана.

В частности, невысокой степенью превращения могут быть обусловлены отрицательные результаты в исследованиях, посвященных влиянию прогормонов на силу и массу мышц. Одна из таких работ, опубликованная в Journal of American Medical Association (1999, v.281 (21): 2020-2028), вызвала бурю протеста со стороны поборников андростендиона. На самом деле, критики указывают на относительно небольшую (300 мг - это много или мало? Смотря для кого и когда...) дозировку, методические погрешности и так далее.

Какие прогормоны брать

Сейчас в продаже можно найти прегненолон, андростендион, андростендиол и их 19-норпроизводные. Выпускают их очень многие фирмы - производители спортивного питания. Поэтому придется некоторое время производить своего рода «маркетинг», опрашивая знакомых, принимавших тот или иной препарат.

Хотелось бы, чтобы вы с самого начала определили, какой эффект вам необходим. Для усиления анаболизма при малой выраженности андрогенного действия лучше 19-норпроизводные. Если же вам позарез необходимо именно поднять уровень тестостерона - берите андростендиол или андростендион. Кстати, сочетание этих препаратов с йохимбином, по мнению ряда «стероидных гуру», не хуже знаменитой Виагры (хотя механизм действия несколько сложнее, однако вероятность побочных эффектов ниже).

Дозировки и методы приема

Обычно принимают порядка 100-300 мг в день. Целесообразно приурочить прием прогормонов к моменту, когда требуется максимальный уровень тестостерона или других анаболических гормонов в крови.

Очень популярны циклические схемы, вроде тех, которые разработаны для стероидов. Каждый цикл длится около 2 месяцев, далее следует перерыв такой же длительности.

Вероятно, найдет применение и «интермиттирующая» схема (прием препарата не ежедневно, а через день-два), которая в случае стероидов весьма сильно снижает остроту побочных эффектов. Прогормональные препараты выпускаются большей частью в капсулах. Существуют сублингвальные (под язык) и чрескожные препараты, обладающие несколько большей эффективностью. Наносимые на кожу липосомные гели за счет более длительного всасывания оказывают эффект дольше, чем оральные препараты.

Пожалуй, достаточно обоснована рекомендация защищать печень (на всякий случай), принимая гепатопротекторы - скажем, нежно любимый мной Карсил или Эссенциале, и не только в период использования прогормонов, но также до и после.

Неприятности с прогормонами

Хотя прогормональные препараты вызывают значительное повышение содержания тестостерона или нортестостерона, им свойственны значительные недостатки: малая длительность действия (даже для пролонгированных препаратов), стероидоподобные побочные эффекты. Выраженность этих проявлений зависит от многих факторов. Особенно не нравится потребителям образование эстрогенов. Даже рьяные защитники прогормональных препаратов не могут отрицать, что эти вещества способны вызвать гиперплазию предстательной железы и простатит, имеющий достаточно много неприятных последствий - от задержки мочеиспускания и снижения потенции до повышения риска рака.

Что же касается широко разрекламированного прегненолона, он может превращаться в самые различные гормоны - список его возможных метаболитов составляет более 500 наименований.

Сейчас МОК пытается причислить прогормональные препараты к анаболическим стероидам, поскольку они отвечают большинству критериев, характеризующих допинговые средства. Особенно это относятся к 19-норпроизводным, дающим те же метаболиты, что и популярный анаболический стероид нандролон. В список запрещен-

ных средств (Антидопинговый кодекс 2000 года) внесены андростендион, андростендион, 19-норандростендион и 19-норандростендион. Следовательно, в тех видах, где имеется допинг-контроль, применение прогормонов очень ограничено.

И еще одно. Прогормоны, по крайней мере производимые солидными фирмами, весьма недешевы, в отличие от подозрительного «метана» и ему подобных «колес», продаваемых по качковским подвалам. Но какого качества последние, не мне бы говорить, не вам бы слушать... По крайней мере, в случае «Андро» ваши затраты - при грамотной работе, разумеется - в какой-то мере окупятся гарантированно.

К вопросу о полемике...

Несмотря на растущую популярность андростендиона и подобных ему прогормональных препаратов, многие специалисты высказываются о них крайне отрицательно. Так, Стив Хольман (Ironman) сравнивает андростендион с креатином, причем в пользу последнего:

- Креатин дает побочные эффекты только при длительной передозировке, а прогормоны в этом отношении близки к анаболическим стероидам;

- Андростендион запрещен МОК и некоторыми спортивными федерациями, а креатин - нет;

- Эффективность прогормональных препаратов во многих случаях не доказана, в то время как для креатина имеются данные многочисленных исследований.

В то же время даже ярым противникам прогормонов приходится признать, что эти препараты действуют по совершенно другому механизму (скажем, Марк МакГвайр принимал и креатин, и андростендион, хотя от последнего ему пришлось отказаться). И пожалуй, напрямую сравнивать их некорректно. Единственное, с чем можно сравнить прогормональные препараты - с анаболическими стероидами и природными анаболизирующими средствами вроде Экдистена.

Выводы

Вряд ли можно отговорить человека принимать какую-либо «химию», если он твердо этого захотел. Поэтому единственное, что я посоветую - соблюдайте разумную осторожность. Помните: все-таки прогормоны являются гормональными препаратами, а значит, потенциально могут нарушить ваш гормональный баланс. При разумном же использовании они, видимо, обеспечат лучшее соотношение полезных результатов к неприятным, нежели стероиды.

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЗАЛОВ, КВАРТИР, ОФИСОВ
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ, ЛЮБИТЕЛЕЙ И НАЧИНАЮЩИХ
Антей
ПРОИЗВОДСТВО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ
656003, Г. БАРНАУЛ, УЛ. МАМОНТОВА, 301Б,
Т. (3852) 38-72-69, Т./ФАКС (3852) 44-11-16
e-mail: antey87@hotmail.com



ДОПИНГ - ПРОБЛЕМЫ И ПАРАДОКСЫ

"Опять старая песня" - скажет искушенный читатель силовых журналов. Что можно сказать нового по этой избитой проблеме, когда столько сказано и написано. Я не хотел бы читать мораль или рассказывать - что, куда, и поскольку. Хотелось бы взглянуть на данную проблему под другим углом зрения. Общественное мнение по этой проблеме сформировано в основном дилетантами и "желтой" прессой, поэтому оно не соответствует истинному положению вещей. Кризис в сфере борьбы с допингом приобрел тотальный характер, об этом свидетельствуют все крупнейшие соревнования последних 4-5 лет. Если лет двадцать назад с соревнований отправляли единичных атлетов, то сейчас их выгоняют целыми командами. Вспомним допинг-скандалы на последней Олимпиаде, чемпионате мира по лыжному спорту, чемпионате мира по бодибилдингу и т.д. Выход из создавшегося критического положения видится, прежде всего, в изменении общественного мнения в этой сфере. Общество должно изменить свою позицию по отношению к спортсменам и спортивной фармакологии, иначе в этой войне не будет победителей, - проиграют все: и спорт и зрители.

Каждый человек, занимающийся спортом (а не физкультурой), отдающий большую часть своего времени этому занятию, рано или поздно сталкивается с классическим вопросом "быть или не быть", или другими словами "сесть на "химию" или нет. Перед спортсменом стоит ряд вопросов, прежде всего, морально-этический. Считается, что нужно соревноваться в равных условиях, то есть честно. Это аксиома. Вопрос в том, что считать равными условиями? В данную эпоху - это означает, что все на "химии"!!! Вопиющая несправедливость в другом - спортсмен выиграл, но его дисквалифицируют, например, за стероиды. Чемпионом становится второй призер, хотя он тоже сидел на курсе, на его теле "сквозные прыщи", но он не пойман. И все это знают. Кого-то поймали, кого-то нет или не захотели поймать. Допинг-контроль - это отличное оружие в борьбе со строптивыми, неугодными спортсменами. Вспомним, хотя бы великого Бена Джонсона. Думаю, что общество не имеет право требовать от спортсменов какой-то особой моральной чистоты. Один французский барон, организовавший Олимпийское движение сказал: "О спорт! Ты - жизнь". Думаю, что жизнь наша далека от евангельских заповедей. Те, кто требуют чистоты спорта, частенько творят такие безобразия в бизнесе или семейных отношениях, что волосы дыбом встают. Я вспомнил бы сейчас высказывания Иисуса Христа: "Кто из вас без греха - пусть первый бросит камень". Давайте, но сначала разберемся с узаконенными наркотиками - табаком и алкоголем, а потом будем заниматься спортсменами и допингом.

На фоне такой обстановки лицемерие спортивных функционеров, да и многих спортсменов достигло небывалых размеров. На последнем скандальном чемпионате мира по лыжному сорту одна наша известная лыжница по телевидению заявила, что она сильно возмущена и шокирована случившимся и потребовала наказания финнов. Как "бальзам на душу" - буквально следом "высказался" врач нашей команды. По его словам, финны просто не подготовились должным образом к тестированию на данный препарат, а вот наша команда подошла во всеоружии - она протестировалась еще дома!!! Неправда ли это умиляет. Доктор сдал всех, а лживость нашей соотечественницы просто вызвала рвотный рефлекс. Более разумной, кажется, позиция многих известных силовых атлетов - не хочешь врать, лучше промолчи. Второй важнейший аспект (а может и первый) - вред, наносимый допингом здоровью. Казалось бы тут все яснее ясного - "химия" вредна. Однако далеко не все так просто. Справиться с фантастическими нагрузками не возможно без использования разрешенных и средств. Приседать с весом в 300 кг намного полезней, по уму зарядившись "волшебными" таблетками, чем без оных. Думаю что при таких нагрузках, без фармацевтических средств здоровье кончится очень быстро, а вместе с ними и жизнь. Кто-то скажет: "Не лезь на 300, поднимай меньше - например 100 кг". Отвечаю: "Это никому не интересно". Никто не пойдет смотреть на такие соревнования. Кому интересны такие атлеты, которые не намного сильнее обычного человека, поднимающего только стакан.

Парадокс в том, что мы требуем зрелищности и результатов от спортсменов на соревнованиях, но запрещаем им использовать необходимые для этого средства и методы. Да и не только это заставляет тренироваться на пределе сил. Квалифицированные нормативы чрезвычайно высоки. Человек, имеющий средние физические данные, но недюжинное упорство и волю, без "химии" выполнит в лучшем случае норматив КМС (в пауэрлифтинге, например). И только единицы, а может и никто, способен стать мастером спорта России (всего лишь). А что же говорить о настоящих результатах? Не хотелось бы вдаваться в проблемы биохимии и фармакологии, но все время гложет один вопрос: "В чем принципиальная разница между разрешенными препаратами и запрещенными?" Почему можно горстями потреблять пищеварительные ферменты, искусственно улучшая пищеварение и следовательно анаболизм, но нельзя применять скажем тестостерон. Почему аскорбиновая кислота в мегадозах это хорошо и натурально, а метандростеналон - это противоестественно и вредно. Это всего лишь лекарственные средства. В одних дозах - это яд (в том числе и витамины), а в других дозах - лекарство и спасение. Спортсмен подвергается патологическому воздействию нагрузки, ему нужна постоянная профилактика и лечение. А постоянные ужесточения в области допинг-контроля переводит эту проблему в тень, что и приводит к непредсказуемым последствиям для здоровья. Постоянное пополнение списка допингов лишний раз свидетельствует, что четкой грани между тем, что можно, а что нельзя - нет. Думаю, что многим популярным ныне пищевым добавкам, например креатину, грозит печальная участь попадания в "черный список". Правило такое: что работает - это допинг, что бесполезно - это можно есть. Хотелось бы, что бы ради смеха запретили оротат К или метилурацил.

Конечно, есть очень важный момент в допинг проблеме. Это употребление стероидов и гормонов подростками. Делается это бесконтрольно, неквалифицированно и неоправданно. Как следствие - реальный вред здоровью может быть нанесен (в отличие от профессиональных спортсменов). Эту проблему нужно решать, но не запретами (они не работают), а просвещением - объяснением сути и последствий. Человек (пусть молодой) должен понимать, что он хочет, то есть делать сознательный выбор.

Пора подвести итоги. Думаю, что победить в борьбе с допингом нельзя. Для победы необходимо либо запретить сорт как вид человеческой деятельности, либо запретить и закрыть фармакологию и производство лекарств. Ни то, ни другое, не возможно. Следовательно, решение будет парадоксально и революционно - необходимо разрешить и взять под контроль. Думаю, что революция эта не за горами, в противном случае на ближайших Олимпиадах мы будем наблюдать соревнующихся перворазрядников-дистрофиков попивая пиво и смеяться над их результатами, потому что любой из нас в подвале поднимает в 2 раза больше. С тем, кто не согласен, готов вступить в переписку или дискуссию.

P.S. Свершилось очередное повышение нормативов пауэрлифтинге; нечеловеческие нормативы стали еще более инопланетными. Теперь для того, чтобы стать просто мастером спорта, скажем в категории до 110, надо 300 сесть, 200 выжать, и потянуть немного. К вагону "химии" добавится маленькая тележка.

Мотивировка решения - маразматическая - очень много мастеров в России, и слишком российские спортсмены много выигрывают медалей на международных соревнованиях. По логике (здравой), наших спортсменов надо отблагодарить, федерацию поздравить, а нормативы понизить. Успехи в пауэрлифтинге определяются, прежде всего, популярностью этого вида спорта и правильной работой федерации и ее председателя В.В. Богачева. Мы же не виноваты, что в тяжелой атлетике или футболе нам ничего не светит, несмотря на вложенные туда деньги. Если наши МСМК способны попадать в пятерку на любых международных соревнованиях, значит, это звание соответствует необходимому уровню, так зачем же еще повышать норматив?! Пусть у нас будет нация "международников", что в этом плохого? Или кто-то не согласен?

Президент федерации пауэрлифтинга Курской области Игорь ПУЗЫРЕВ.

Optimum Nutrition

№1 в мире!



Евгений Мишин:

Чемпион Санкт-Петербурга в тяжелом весе. Вес — 135 кг, бицепс — 55см!

"Я выбираю "Оптимум"!"

Оптовая и розничная продажа:
Москва. Лялин переулок, 7/2 (вход со двора, за "Булочной"), ст. м. "Курская". Тел. (095) 916-04-56.
Санкт-Петербург. Магазины РЭМ: Каменноостровский пр-т, 52 (м. "Петроградская"). Тел. (812) 234-54-76,
и ул. Комиссара Смирнова, 13 (м. "Площадь Ленина"). Тел. (812) 542-19-54.
www.remshop.spb.ru

Широчайший выбор по самым доступным ценам
Оптовикам скидки до 30%!

АРНОЛЬД КЛАССИК 2000

10 лет в России



Лучшее сочетание цены и качества!

* тренажеры FLEX HAMMER
* Одежда, обувь OTOMIX
* любое спортивное питание

UNIVERSAL

Корепанов В.Л.
Заслуженный тренер России

TwinLab Met-Tex и многое другое

ЦЕНЫ НИЖЕ МОСКОВСКИХ!

Оптовые поставки.
Доставка к заказчику.

620144, г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, 125.
Тел./факс: (3432) 12-15-81, 12-15-82.
E-mail: fedatlet@dialup.mplik.ru
Web-site: http:\\bodybuilding.wallst.ru

SPORTS NUTRITION
BIOSPORT

БИОСПОРТ

ФОРМУЛА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМУЛА!



Эта формула составлена по результатам новейших исследований ведущих ученых мира.

В её состав входят: L-карнитин, пантотеновая кислота, пиридоксин, витамин С, калий, магний, ванадий, хром, а также экстракты гимнемы и орехов колы.

Данные ингредиенты способствуют: снижению веса тела; уменьшению аппетита; оптимизации обмена веществ; устранению из организма вредных продуктов обмена и шлаков.

Упаковка содержит 120 таблеток и рассчитана на 1 месяц.
Кроме этого фирма «БИОСПОРТ» предлагает спортивное питание «SPORT NUTRITION» производства США и РОССИИ.

Фирма «Биоспорт» — официальный поставщик Олимпийского Комитета России

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

ВНИМАНИЕ!!!

ООО "ИНТЕР-СПРАВКА"



Наша компания успешно работает на российском рынке более 6 лет.

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



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

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

Мы Всегда Рады Вам!

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

Все цены даны на 20.08.2001
* указана стоимость одной упаковки протеина!

ВСЕ НА ПОЧТУ!

КАК КУПИТЬ ТОВАРЫ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ НАМИ.

Как купить товары предлагаемые нами. Общий порядок таков: заполняете купон напечатанный на следующей странице.
В графе **«АДРЕС»** впишите Ваш полный домашний адрес как-то: почтовый индекс, город, улица и т. д. Не забудьте своё имя и фамилию. Эта часть подписного купона будет наклеена на почтовый конверт для отправки к Вам. В графе **"НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА"** вписываете название продукта. Например:
Качай мускулы №9(45)/99. В графе **"СУММА ПЛАТЕЖА"** указываете 35 руб.
Или Вы решили прикупить протеинов. Вы выбрали себе протеин "Формула роста" (или любой другой указанный в списке) три упаковки. В графе **"НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА"** пишите ФОРМУЛА РОСТА три пачки. В графе **"СУММА ПЛАТЕЖА"** пишите 210 руб. На этом этапе все.
Заполнив купон Вы идете в сберегательную кассу и оплачиваете его. В "Сбербанке" ставят кассовый оттиск. Одну часть купона они забирают себе, а вторую Вы отправляете на наш почтовый адрес. Не забудьте вложить верхнюю часть подписного купона где подробно напишите кто, что и куда высылать.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

ВНИМАНИЕ! Начиная с этого номера указанные цены включают в себя только стоимость товара. Стоимость почтовых расходов Вы будете оплачивать при получении посылки!
На почтовую отправу действуют некоторые ограничения.
Отправка по указанным ценам действут только по России.
Не отправляются товары если Вы не вложили в конверт купон с оттиском кассового аппарата сбербанка. Товара не отправляются если Вы сделали почтовый перевод

ВОПРОСЫ

Я пришел в "Сбербанк", а у меня не принимают купон.
Мы сталкивались с этой проблемой. Попробуйте зайти в другое отделение, возможно там Вам повезет. Если и там не поможет, то скорее, к сожалению, мы не сможем Вам помочь.

Я выписал протеин, журнал ... он мне не пришел.
Письмо от Вас идет минимум неделю. В течение недели обрабатываются заказы. Еще неделю идут посылки. Поэтому как минимум три недели Вы будете ждать заказанный товар. Если через месяц Вы не получили товар перезвоните по тел редакции и оставьте сообщение об этой неувязке. Возможно, что задержала почта, возможно, что Вы не вложили оплаченный купон, возможно что Вы не приходили на почту потому что не видели извещения о посылке (это бывает очень часто) и невозможно что мы не отправили вам посылку если Вы все сделали правильно!

Какими товарами вы торгуете?
На данном этапе мы предлагаем Вам только те товары которые указаны на этой странице и только те журналы которые указаны на третьей странице обложки. Возможно следующим нашим шагом будет издание каталога с раширенным ассортиментом. Об этом мы Вам сообщим дополнительно.

Как выписать одежду?
Порядок действий подобен тому как Вы делали для покупки журнало и т. д. Смотри раздел "Как купить товары предлагаемые нами".

ПРОТЕИНЫ



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



1. MEGA BLAST TURBO 3800 (USA).
600 гр. (90* руб.)
для быстрого набора массы



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



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



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



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



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





7. MEGA BLAST SUPER MAX (USA).
600 гр. (109 руб.)
для быстрого набора массы



8. АТЛАНТ. (РОССИЯ).
1000 гр. (90 руб.)
для быстрого набора массы



FLEX GYM
размахайка
259 руб.

9. АТЛАНТ+КРЕАТИН. (РОССИЯ).
1000 гр. (140 руб.)
для быстрого набора массы

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

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

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



FLEX GYM
футболка
149 руб.



ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ
(Более 100 наименований)
924-3068
РЕГИОНАЛЬНАЯ ПОСТАВКА
СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ
924-2225
НОВИНКА
реклама
в спортивной прессе
и на праздниках
924-3767
АРСМИ "Московский спорт"
Москва,Милютинский пер.18
e-mail: arsmi@avallon.ru
КРУГЛОСУТОЧНО
Магазин "Казанский"
ул. Новорязанская, 2/7
(у Казанского вокзала)
т/ф 208-8084, 207-0316
Заказ,доставка

Оплата по факту

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.

ПОДПИСНОЙ КУПОН

ФАМИЛИЯ .....
ИМЯ .....
ОТЧЕСТВО .....
АДРЕС .....
.....
ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС .....
ТЕЛЕФОН ..... КОД .....
ЗАКАЗЫВАЕМЫЙ ТОВАР .....

Форма № ПД-4

Извещение

ЗАО «Нутри-Флекс»
ИНН 7724053440
№ 40702810300010001107
в АКБ «ИРС»
к/с 30101810000000000544
044583544
(наименование платежа)

Дата Сумма платежа руб. коп.
Плательщик (подпись). _____ ___
_____

Кассир

КВИТАНЦИЯ

ЗАО «Нутри-Флекс»
ИНН 7724053440
№ 40702810300010001107
в АКБ «ИРС»
к/с 30101810000000000544
044583544
(наименование платежа)

Дата Сумма платежа руб. коп.
Плательщик (подпись). _____ ___
_____

Кассир

FLEX GYM
Услуги: зал фитнесса, бодибилдинга.
Оплата: 450 руб. в месяц без ограничений времени и дней.
Адрес: м. Дмитровская
Дмитровское ш, 33 корп.1
Телефон: 977-0195

Мускул Спорт
Услуги: тренажерный зал, секция пауэрлифтинга.
Оплата: гибкая система оплаты.
Адрес: м. Курская, Лялин пер, 7/2.
Телефон: 916-0456

Пульс
Услуги: тренажерный зал, сауна.
Оплата: гибкая система оплаты.
Адрес: м. Речной вокзал, Химки
ул. Ленинградская, 10.
Телефон: 572-4422

АНЭТ
Услуги: тренажерный зал, массаж, вертикальный солярий (скидка до 40%).
Оплата: 80 руб одно занятие, 300 у.е. годовой абонимент.
Адрес: м. Семеновская
ул. Мироновская, 27.
Телефон: 369-3733

Michael Gym
Услуги: зал фитнесса, бодибилдинга.
Оплата: гибкая система.
Адрес: м. Бибирево
Стандартная, 4
Телефон: 901-0809

WILD
Услуги: зал фитнесса, бодибилдинга, сауна, солярий.
Оплата: гибкая система.
Адрес: м. Речной вокзал
ул. Фестивальная, 53а
Телефон: 456-4223

Марк Аврелий
Услуги: фитнесс-тестирование, тренажерный зал, кардиооборудование, все виды аэробики, зал бокса и восточных единоборств, сауны.
Оплата: гибкая система оплаты: индивидуальные семейные и корпоративные членства.
Адрес: м. Измайловская
Измайловское ш, 71. ГТК «Измайлово», корпус Дельта-Гамма, 2-й этаж.
Телефон: 166-1136, 374-5149

ФЭН СПОРТ
Услуги: зал фитнесса, бодибилдинга. Сауна, солярий.
Оплата: 1950 руб. в месяц 3 раза в неделю без ограничений времени.
Адрес: м. Чистые пруды
Чистопрудный б-р, 7/2
Телефон: 928-5961/2237s


№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


№5-6(53)/2000


№9(55)/2000


№10(56)/2000


№11(57)/2000


№12(58)/2000


№1(59)/2001


№2(60)/01


№2(2)/99


№1(5)/2000


№2(6)/2000


№3(7)/2000


№4(8)/2000


№1(9)/01

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!

SPORTSWEAR & EQUIPMENT

FLEX GYM COMPANY

BEST SINCE 1990 ATLETICS

НАСТОЯЩИЙ FLEX GYM С 1990 г



КРАСИВО ТАМ, ГДЕ

FLEX

АДРЕС: ЗЕМЛЯ, РОССИЯ, FLEX GYM. TEL.: (095) 977 0195, (095) 572- 4422 (812) 234-5476