ПЛЮС ПОСТЕР И ВОСЕМЬ СТРАНИЦ!

ВСЕ О КРЕАТИНЕ НА САЙТЕ WWW.CREAPURE.RU

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

МУСКУЛЫ

№6*2002

КАЧАЛКА

НЕОБХОДИМ ПРОФЕССИОНАЛАМ.
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛЮБИТЕЛЯМ.



ВОТ ТАК ФИТНЕСС

Выбор за вами!

ОБЗОР ПРОТЕИНОВ

Читай и ешь!

ИРИНА ЗИНЧЕНКО

ИСПАНСКОЕ ТУРНЕ

Приключения, что надо!

ИДЕАЛЬНЫЙ ПРЕСС

Пора в зал!

ISSN 1606-870X
9 771606 870007
www.lsl.ru/muscle
muscle2000@mail.ru

НОВОСТИ

НОВОСТЬ ОТ RABBA

Уже определены место и время проведения чемпионата России по бодибилдингу и фитнессу 2002 года. Он пройдет в городе Нижний Новгород с 10 по 12 мая 2002 года, где обещает стать событием года. Российская Ассоциация Бодибилдинга, уже получила поддержку от Нижегородской областной Администрации. Ответственным за проведение чемпионата назначен Борисычев Игорь Николаевич, Президент Ассоциации бодибилдинга и фитнесса Нижегородской области. Также хотелось бы отметить, что на этом чемпионате России впервые будет представлена новая категория женского фитнесса, а именно «мисс фитнесс-шейп», о котором Вы подробнее можете узнать на официальном сайте RABBA: www.bodybuilding.wallst.ru

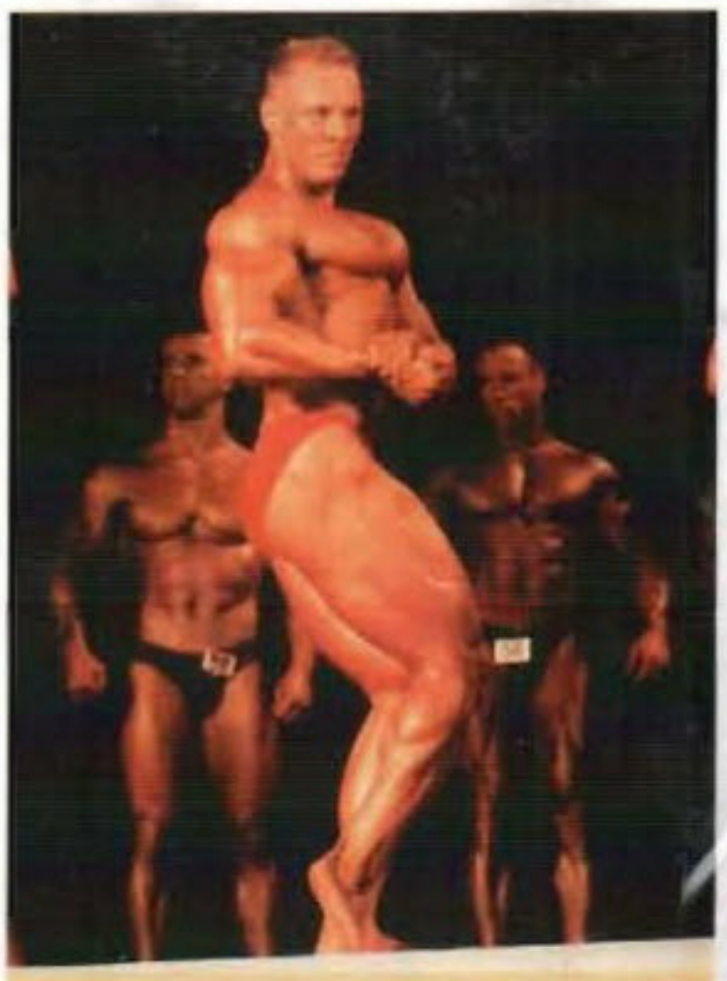
НОВОСТЬ О АРНОЛЬДЕ

Что там поделывает величайший культурист всех времен и народов? Как всегда, Арнольд занят несколькими делами сразу. Во Флориде в очередной раз состоялись организованные им «Игры внутреннего города» - соревнования, как у нас говорили когда-то, для «трудных подростков». Это лишь часть большой программы, предназначенной для привлечения таких подростков к нормальной общественной деятельности. Кроме того, очередной фильм с участием Арнольда - Collateral Damage - таки выходит на экраны, хотя его появлению предшествовала серия неприятностей. Сюжет, как обычно, незатейлив - пожарник из Лос-Анжелеса ввязывается в драчку с колумбийскими террористами и мочит всех.



НОВОСТЬ О СОРОВНОВАНИЯХ

Открытый Чемпионат Свердловской области	27 апреля	г.Серов
Международный турнир «Довмонтов Кубок»	27 апреля	г.Псков
Открытый Чемпионат Самарской области	4 мая	г.Самара
Коммерческий турнир	5 мая	г.Златоуст
Чемпионат России	10-12 мая	г.Нижний Новгород
Коммерческий турнир, «Гран-При Самара»	18-19 мая	г.Самара
Чемпионат Европы	31 мая по 3 июня	г.Екатеринбург
Международный коммерческий турнир по фитнесу	июнь	г.Москва
Коммерческий турнир «Кубок Онара»	октябрь	г.Йошкар-Ола
Открытый Кубок Самарской области	8 ноября	г.Самара
Открытый Кубок России	ноябрь	г.Омск
Открытый Чемпионат Юга России	ноябрь	г.Ростов-на-Дону
Чемпионат Мира	декабрь	Индия
Коммерческий турнир Гран-При «Титаны Урала»	14 декабря	г.Екатеринбург



НОВОСТЬ О ГЕРОЕ

Вполне возможно, что в ближайшем будущем будет снят Терминатор-3, т.к. компания, снимающая этот фильм сможет сэкономить огромную сумму на гриме главного героя. Осталось только лишь пригласить на главную роль чемпиона мира среди юниоров - Александра Балдина из Екатеринбурга, ведь его левая рука на данный момент на 70% состоит из нержавеющей стали, после того как он защитил незнакомую девушку от четырех подвыпивших парней, сломав себе при этом руку в четырех местах. Врачи, кан обычно, гарантируют минимум один год реабилитации, но Александр не унывает и надеется, что уже через 2 месяца сможет приступить к тренировкам верха тела и постараться успешно выступить на осенних соревнованиях. Пожелаем ему скорейшего выздоровления и дальнейших побед.

НОВОСТЬ ОТ IFBB

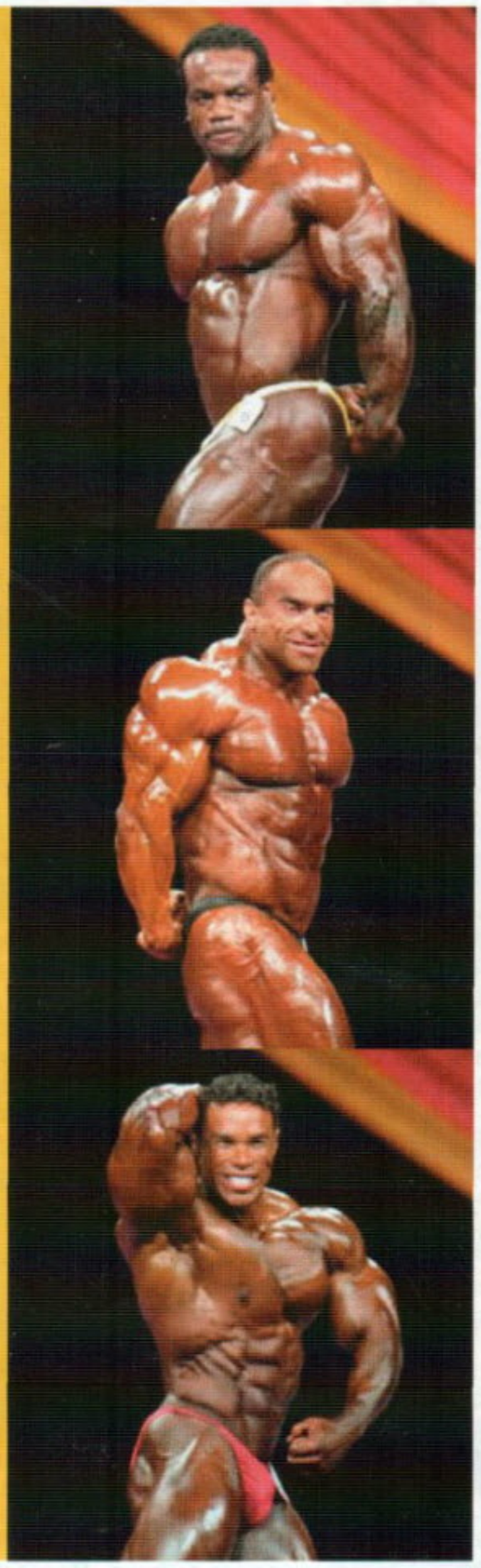
Дата	Турнир	Категории	Место проведения	Приз.фонд
22.02	Fitness International	Женщины (фитнесс)	США	50 000$
	Miss International	Женщины (б-г)		50 000$
23.02	Arnold Clasic	Мужчины		200 000$
27.04	Открытый Кубок СПб	Все номинации	СПб (ЛДМ)	5 000$
28.04	Кубок Московской обл.	Все номинации	Лыткарино	5 000$
03-06.05	Чемпионат Европы по бодибилдингу и фитнессу	Женщины	Венгрия	-
05.05	Открытый Кубок Москвы	Все номинации	Мэрия Москвы	10 000$
10-13.05	Кубок России	Все номинации	Москва	30 000$
17-20.05	Чемпионат Европы	Мужчины	Минск	-
18.05	Ночь Чемпионов	Мужчины (проф.)	США	35 000$
07-10.06	Гран-При Уральского федерального округа	Фитнесс (ю-ки абс.)	Тюмень	?
		Бодибилдинг (ю-ры абс.)		
		Женщины (160 см, +160 см)		
		Мужчины (80, 90, +90 кг)		
Июнь	Коммерческие турниры (заявки принимаются)			

НОВОСТЬ О ПРОФИ

Четверо лидеров прошедших соревнований Мистер Олимпия и NPC недавно получили допуск на IRONMAN Pro Invitational, который будет проходить 16 февраля 2002 года, в помещении Торгового Колледжа в Лос-Анжелесе. Это Крис Кормье, победитель трех предыдущих IRONMAN Pro; Ли Прист, трижды входивший в первую шестерку на Олимпии; Деннис Джеймс и Эрни Тэйлор. Кроме того, допуск на соревнования получил Гаррет Даунинг и еще несколько новичков, среди которых Ахмад Хайдар, Эдди Эбью, Айвори Тернер и Квинси Тэйлор. Впрочем, шансы последнего, судя по отзывам специалистов, весьма невысоки.

Кевин Леврон совершенно неожиданно заявил о своем участии в Арнольд Классик, который пройдет 23 февраля в Колумбусе, штат Огайо. (Интересно, они специально приурочили сие шоу к нашему Дню Советской Армии?). Кстати, ожидается, что Арнольд Классик в этом году станет самым грандиозным за всю историю. Естественно, звездой шоу будет Джей Катлер. Кроме него, на мероприятие заявились такие гиганты, как Эль Сонбати (неоднократный победитель этих соревнований), Олег Жур, Крис Кормье, Ли Прист, Деннис Джеймс, Декстер Джексон, Гаррет Даунинг и другие. Так что битва будет жаркой.

Пол Диллетт в последнее время терпит обидные неудачи. Сначала пропуск Олимпии из-за операции на плече, затем арест на Олимпия Экспо (как объяснил Диллетт, из-за неудачной сделки с продажей автомобиля), потеря контракта с Met-Rx, развод... Несмотря на это, он не сдается. Недавно Пол заявил, что собирается участвовать в Ночи Чемпионов в мае этого года и отправить всех соперников в нокаут. Кроме всего прочего, он создал свой новый сайт.



НОВОСТЬ О УКРАИНЕ

Самые последние новости о турнирах самостийной Украины.

Результаты конкурса Мистер Украина.

1 место: Анатолий Кудлай;

2 место: Валерий Луцак;

3 место: Сергей Яцюк;

4 место: Владимир Соколенко;

5 место: Сергей Катунов;

6 место: Виталий Канищев.

НОВОСТЬ О ВЕТЕРАНЕ

Дэйв Дрэйпер возвращается! После того, как «легендарный блондин», звезда культуризма 60-х, покинул спорт из-за проблем с алкоголем и наркотиками, о нем долгое время ничего не было известно. Однако недавно на канале The Entertainment Channel анонсировано появление часовой киноленты о Дрэйпере. В частности, там рассказывается о стремительном взлете и падении Дэйва. Как известно, в 1989 году он попал в реанимацию из-за внезапного отказа сердца, после чего полностью прекратил пить и колоться. Значительную роль в возрождении Дрэйпера сыграла его жена, Лэри. Сейчас Дрэйпер живет в Санта Круз, где открыл два отделения World Gym. По непроверенным данным, он не прекращает тренировки. Может быть, мы увидим Дрэйпера на Мастерах Олимпия? Кто знает.

НОВОСТЬ О ДРАКЕ

Еще одна драка. После European Pro Fitness в Будапеште муж Мелиссы Фраббиеле, Реми Брюнинга, влепил судье свинг в челюсть. По слухам, это произошло из-за неправильного произношения фамилии. Другие источники, однако, поддерживают более «меркантильную» версию. На этих соревнованиях Мелисса получила шестое место и неожиданно оказалась без денег. Естественно, первым делом она предъявила претензии мужу, а тот пошел разбираться. Увы, для Фраббиелле этот печальный инцидент может означать конец карьеры.

НОВОСТЬ О WWW.CREAPURE.RU



Новость для всех любителей спортивных добавок и интернета. Совсем недавно во всемирной паутине заработал самый прогрессивный сайт о спортивном питании. Он целиком посвящен креатину и всему, что с ним связано. Всю последнюю информацию вы сможете найти по адресу www.creapure.ru. Вперед за знаниями! А потом в зал, тренироваться!

В номере 1/2002 произошла досадная ошибка. В результате компьютерного сбоя в фоторепортаже о чемпионате Московской области произошла замена рекламного брэнда компании «Айронмен» на брэнд компании «FLEX GYM». Приносим свои извинения компании «Айронмен» и организаторам – Московской областной федерации.

ПИСЬМА



Здравствуйте, уважаемая редакция. Пишу Вам уже второй раз. Первое письмо «цели не достигло». Немного о себе. Мне 19 лет, учусь в университете, там и «качаюсь». Занимаюсь третий год. Сразу скажу, «кач» не цель моей жизни, хотя мне это безумно нравится. Я «качаюсь», чтобы жить, а не живу, чтобы «качаться». При том, что я занимаюсь около 6-8 месяцев в год, мои силовые показатели в жиме лежа 130 кг, в становой тяге 170 кг, в приседе 155 кг. Собственный вес колеблется в пределах 85-87 кг. Химию не употребляю. Я думаю, что это неразумно. Во-первых, дорого, а во-вторых, считаю, что можно на «чистом энтузиазме» выжать два своих веса. Качалка превратила меня из сущего дохляка в крепкого здорового парня. Эта разница заметна на фотографиях. У меня существует одна проблема - не растет бицепс, хотя рабочий вес в подъеме на бицепс вырос с 35 кг до 55, а сам объем остался прежним - 37 см. Я экспериментировал с количеством подходов и повторений, менял порядок упражнений и сами упражнения, даже не «качал» его около месяца, но все без толку. Прошу, подскажите, что делать? (На фото я «до» и после»).

С уважением, **С. Золотухин.**

AT&PC: Да, «запущенный» случай. «На расстоянии» сложно давать какие-либо советы, тем более, что они могут быть лишь приблизительными. Можно посоветовать тренировать бицепс отдельно, если ты «качаешь» его с какой-то другой группой мышц. Ну а на самом деле, читай рубрику, где чемпионы рассказывают о своих тренировках. Может, это подтолкнет тебя на правильный путь. Удачи.



Здравствуйте. В Вашем журнале за номером 9 за 2001 год президент федерации пауэрлифтинга Курской области Игорь Пузырев в статье «Допинг - проблемы и парадоксы» поделился интересными и, на мой взгляд, в основном правильными мыслями о допинге.

Действительно, мнение большинства обывателей о стероидах ужасно. Кстати, о поднятии тяжестей не на много лучше. Ориентируясь на него (мнение о стероидах - прим. ред.), наша Дума приняла популистский закон, приравнивающий стероиды к наркотикам, как это уже сделано во многих странах.

Как можно изменить это мнение? Вероятно, задача по силам только ветеранам, которые продолжают активно выступать в 50 и 60 с лишним лет, если они честно заявят, что принимают стероиды (с определенной периодичностью) несколько десятков лет, и продолжают находиться в отличной форме, перевалив рубеж средней продолжительности жизни в России. Где вы видели наркомана, который столько лет колется и еще жив?

Гораздо честнее отменить допинг-контроль, чем проводить постоянные чистки перед соревнованиями. Все равно стероиды употреблять будут. Значит будут и продавать. Только подпольная торговля увеличивает число подделок, а малодоступность информации - неквалифицированное употребление. Гораздо полезнее для здоровья спортсменов будут не запреты, а квалифицированные рекомендации по употреблению и контроль за качеством препаратов. Правда, здесь останется одна проблема - употребление стероидов несовершеннолетними. Но и здесь нельзя не согласиться с И. Пузыревым - запреты не помогут, надежда только на просвещение.

Не могу не согласиться с автором лишь в том, что КМС (по старым нормативам пауэрлифтинга) предел для среднеодаренного атлета. Думаю, что и по новым нормативам КМС вполне доступен людям со средними данными. За несколько лет этот рубеж могут осилить 90% атлетов на витаминах, креатине и аминокислотах, а наиболее способные могут и МС сделать без стероидов. Поэтому считаю большой глупостью, когда «химичить» начинают разрядники, просто здесь цель не оправдывает средства.

Ответственный секретарь федерации пауэрлифтинга Московской обл. Николай Борисов

Здравствуйте, уважаемая редакция! Регулярно читаю Ваш журнал, многие из Ваших рекомендаций использую на практике. Я занимаюсь бодибилдингом 6 месяцев, уже есть маленькие успехи.

Хотел бы Вам задать вопрос - как можно избавиться от «растяжек» или что можно сделать, чтобы они не появлялись? Это единственная проблема.

Заранее благодарю Вас.
Мишин В. В.

AT&PC: Здравствуйте, В. В. Мишин. Отрадно, что Вы читаете наш журнал.

Посему должны знать, что многие люди в погоне за быстрым ростом мышечной массы начинают принимать анаболические стероиды. В результате чего, их кожа не реагирует на быстрый мышечный рост и попросту не успевает растягиваться. Вот из-за этого и возникают такие некрасивые растяжки кожи на груди, бицепсах и т.д.

Не хочу Вас огорчать, но подобные растяжки можно убрать только с помощью хирургического вмешательства.

Если они у Вас уже есть , то это, как говорится, навсегда.

Впредь будьте аккуратнее.

General Sport Nutrition
В НОВОСИБИРСКЕ
НИЗКИЕ ЦЕНЫ
ОГРОМНЫЙ ВЫБОР
ВОКЗАЛЬНАЯ МАГИСТРАЛЬ, 5
ПР-КТ ДЗЕРЖИНСКОГО, 35
УЛ. БОРИСА БОГАТКОВА, 208/1
ТЕЛ.: (3832) 21-4364



ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕССУ СРЕДИ ЮНИОРОВ И ВЕТЕРАНОВ ПО ВЕРСИИ IFBB

ПРИКЛЮЧЕНИЕ РУССК В ИСПАН

В начале декабря прошлого года в одном из небольших городков Испании прошел чемпионат мира среди юниоров и ветеранов. На турнир съехались спортсмены из 35 стран. Сразу хочется отметить отличное выступление российской сборной, занявшей в общекомандном зачете второе место. Если бы на этот чемпионат мира наша сборная привезла самых сильных спортсменов, то мы вполне могли бы занять не второе, а первое командное место. Тем не менее, второе место тоже несомненный успех.

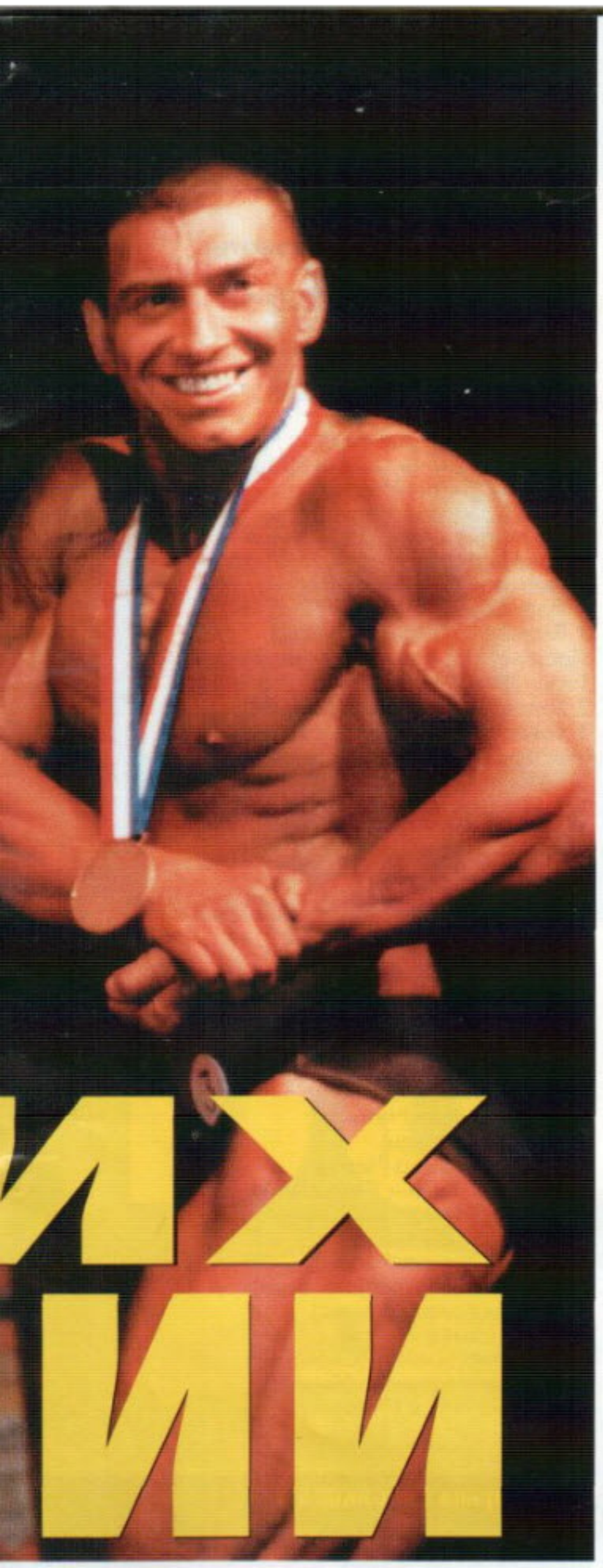
Категория до 70 кг. На подиум вышли сразу два российских спортсмена — Александр Колясников и Дмитрий Лобачев.

Александр продемонстрировал отличный рельеф, он был, наверное, самым сухим на сцене. Правда, его немного подводили пропорции. Тем не менее, смотрелся он явным претендентом на призовое место. Если честно, я думал, что Александр займет второе место, но к своей радости, ошибся. Однако, не будем обгонять события. Вторым российским спортсменом вышедшим в категории до 70 кг был Дмитрий Лобачев. Форма, которую продемонстрировал спортсмен была несколько хуже той, что показал он на чемпионате России. Интересно, что в Сыктывкаре Дмитрий смог опередить Александра, но на чемпионате мира повторить свой успех не сумел. Видимо пик формы уже прошел и у Дмитрия не получилось выставить чемпионскую форму. Этим обстоятельством воспользовался чех Михаил Глинка, сумевший обыграть чемпиона России в этой категории, Михаил - серебряный призер чемпионата. Остальные два призовых места заняли наши спортсмены - Александр Колясников - первое место и Дмитрий Лобачев - третье.

В категории до 80 кг российских спортсменов не было, что очень жаль. Виктор Шамин мог легко «вынести» своих соперников и завоевать титул чемпиона. Будем надеяться, что на следующем чемпионате российские спортсмены завоюют для себя и своей страны чемпионский титул в категории до 80 кг.

Категория свыше 80 кг. Как только на сцену вышел чемпион России в этой категории Денис Сакович, то вопросы о том, кто станет первым, отпали сами собой. Денис, молодец, был на голову выше всех - отличный рельеф, сумасшедшая проработка мышц. Чех Беднар Славой и болгарин Валентин Иванов,

Судья международной категории Олег ТОДОРОВ



...ИХ ...ИИ



занявшие второе и третье места соответственно, ничего не смогли противопоставить талантливому российскому спортсмену. Поздравляем. Остается только добавить, что Денис несомненный претендент на чемпионский титул и во взрослой категории.

В категории мужчин-мастеров на сцене также появились два российских спортсмена - это Александр Яшанькин и Владимир Старун. Как мне показалось, это была самая сложная категория, где большинство спортсменов могло претендовать на призовые места. Тем не менее, Александр, продемонстрировав отличную форму, сумел опередить сильного немецкого спортсмена Йорга Денеке. А вот Владимир Старун выступил неудачно, не сумев попасть даже в десятку. А на чемпионате России он смог опередить Яшанькина на 1 балл. Правда Александр, по всей видимости, не форсировал свою подготовку, стремясь подвести пик формы именно к чемпионату мира. И это ему удалось. Нельзя не добавить, что Александр Яшанькин является трехкратным чемпионом мира, что является своеобразным рекордом.

Женщины. Категория юниорок свыше 52 кг. Екатерина Сурсякова, боровшаяся за честь России, выделялась среди остальных спортсменов прекрасными пропорциями и хорошим качеством. К тому же, в отличие от своих соперниц, Екатерина смотрелась очень женственно, что послужило еще одним поводом «за» для судей.

Фитнесс до 167 см. Как я уже упомянул, этот чемпионат проходил в декабре, так вот температура в зале ненамного отличалась от температуры на улице. Термометр показывал всего 8 градусов, так что представьте, в каких условиях пришлось выступать нашим спортсменам. Несмотря на все «препоны погоды» российская спортсменка Мария Стукова показала себя с самой лучшей стороны. Хочу отметить, что в отличие от чемпионата России уровень подготовки спортсменок был несколько ниже, поэтому Мария, на фоне остальных, смотрелась очень и очень впечатляюще. Правда, некоторые судьи, после первого раунда сравнений, умудрились поставить ее аж... на 5 место. Абсурд! Но после раунда произвольной программы все стало на свои места - Мария уверенно захватила лидерство и, как итог, первое место и титул чемпионки мира.



в центре Денис САКОВИЧ



в центре Александр ЯШАНЬКИН

Результаты чемпионата:

Юниоры, мужчины, до 70 кг
1. Александр Колясников (Россия)
2. Михаил Глинка (Чехия)
3. Дмитрий Лобачев (Россия)

Юниоры, мужчины, до 80 кг
1. Франтишек Хуф (Чехия)
2. Исмаил Угурлу (Турция)
3. Томас Богнер (Австрия)

Юниоры, мужчины, свыше 80 кг
1. Денис Сакович (Россия)
2. Беднар Славой (Чехия)
3. Валентин Иванов (Болгария)

Мастера, мужчины, 40-50 лет, до 80 кг
1. Александр Яшанькин (Россия)
2. Йорг Денеке (Германия)
3. Владимир Шолько (Украина)

Мастера, мужчины, 40-50 лет, свыше 80 кг
1. Йен Доуи (Англия)
2. Христиан Пикельман (Австрия)
3. Валерий Луцак (Украина)

Мастера, мужчины, старше 50 лет
1. Кейо Рейман (Финляндия)
2. Эсмат Садек (Египет)
3. Иван Хорасек (Чехия)

Юниоры, женщины, до 52 кг
1. Михаэла Кохотова (Чехия)
2. Петра Ханусова (Чехия)
3. Серап Акбал (Турция)

Юниоры, женщины, свыше 52 кг
1. Екатерина Сурсякова (Россия)
2. Хана Кртилова (Чехия)
3. Люция Габриелова (Словакия)

Мастера, женщины (старше 35 лет)
1. Корнелия Юнкер (Германия)
2. Эва Кринска (Польша)
3. Ева Любатова (Чехия)

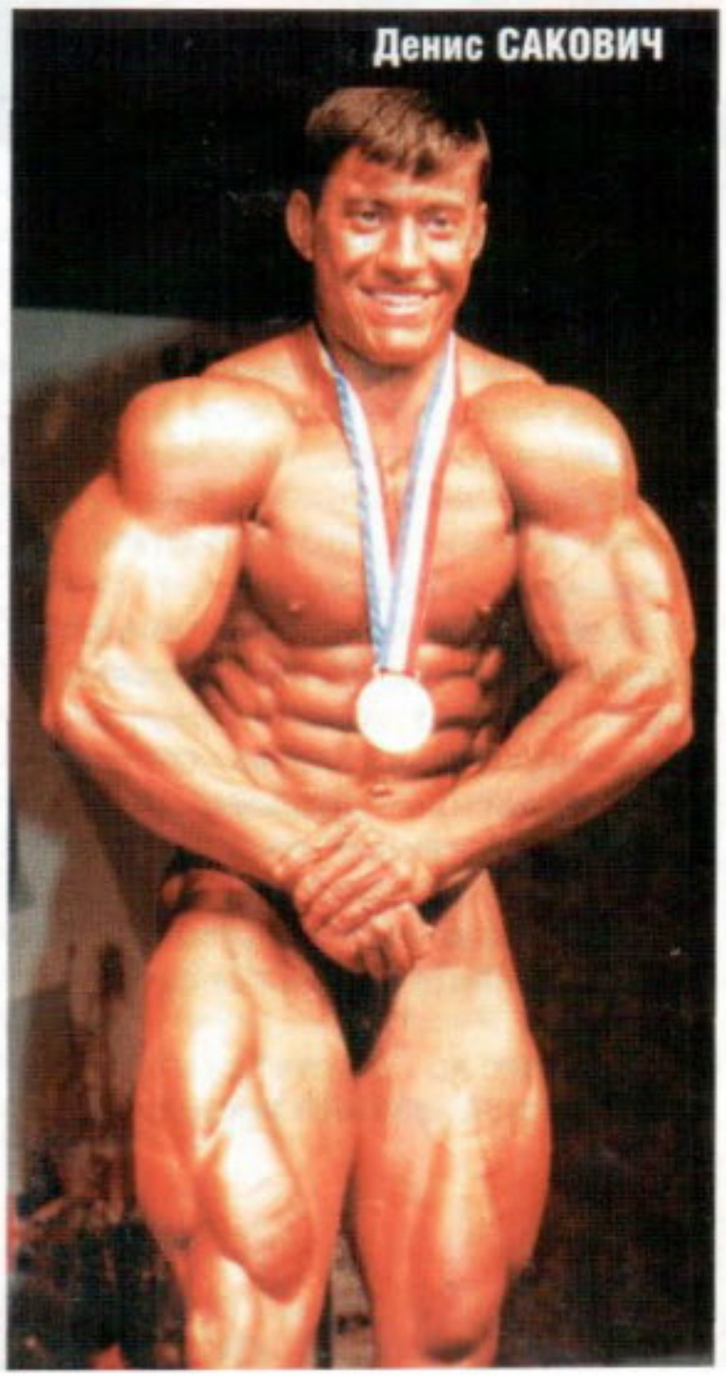
Фитнесс (до 160 см)
1. Ленка Пителова (Чехия)
2. Патриция Кнопик (Польша)
3. Наталия Ленартова (Словакия)

Фитнесс (до 167 см)
1. Мария Стукова (Россия)
2. Минна Паюлахти (Финляндия)
3. Агнезия Кахам (Польша)

Фитнесс (свыше 167 см)
1. Катарина Бринска (Словакия)
2. Ярослава Халунова (Чехия)
3. Роксана Корос (Румыния)



Мария СТУКОВА



Денис САКОВИЧ



Екатерина СУРСЯКОВА

Вы хотите похудеть, придать мышцам тонус? Хотите быть в отличной форме, получить удовольствие от движения? Определитесь, какого результата Вы хотите достичь и идите до конца.



КИКБОКСИНГ ИЛИ АЭРОБИКА? ТАЙБО!

Многие виды оздоровительной аэробики хороши, чтобы поддерживать форму, настроение, развивать выносливость, поднять жизненный тонус. Занимаясь дома (тоже, конечно, неплохо), Вы не застрахованы от ошибок и травм, да и стимул не особенный. Обратная ситуация в клубе: инструктор определяет нагрузку, ориентируясь на *Ваше самочувствие, следит за правильностью выполнения* упражнений. И, кроме того, в клубе невольно сравниваешь свои результаты с другими: «Хм, у той талия поуже, а у этой ноги постройней! Чем я хуже?» Такое сравнение здорово подстегивает собственную лень!

Самое время заняться собой всерьез! (Те, кто за пару тренировок хочет получить крепкие ягодицы, стройные ноги и плоский живот, могут смело переворачивать страницу, остальные - за мной!)

Силовые упражнения с элементами восточных единоборств с каждым днем становятся все популярнее. Одной из новинок считается «кикбоксинг-аэробика». Первоначально она ассоциировалась с актрисами, специализирующимися на фильмах в стиле «экшн», но вскоре новое направление было оценено и началось его продвижение и *популяризация.*

Знаменитый в Голливуде тренер Билли Бэнкс придумал ТАЙ-БО АЭРОБИКУ. Это комплекс упражнений, в котором восточная философия сочетается с боксом, каратэ и кикбоксингом. Не пора ли и тебе надеть боксерские перчатки? (У кого они отсутствуют - можно и без них колотить из всех сил воздух!)

Те, кто уже увлекся тай-бо, знают, что это отличная возможность сжечь калории, укрепить мышцы, потрениро-

Ольга ГЛАССОН



вать сердечно-сосудистую систему и просто взбодриться.

Занятия аэробикой направлены на развитие выносливости, ускоряют обменные процессы, улучшают дыхание и работу сердца. А занятия восточными единоборствами - на силу и реакцию, что тоже не маловажно, так как укрепляют мышцы, суставы, кости. А, как известно - чем больше мышечная масса, тем больше калорий расходуется и тем медленнее идет накапливание жира. Кроме того, нельзя забывать, что мышцы нуждаются в «новизне»: мышечный белок подлежит замене за 100-150 дней!

Когда мы занимаемся, то заменяем отжившие ткани на новые, повышаем жизненные ресурсы организма и делаем его менее уязвимым для неблагоприятных воздействий.

Итак, тай-бо, бокс, каратэ и кикбоксинг. (Чтобы хорошо себя чувствовать и, соответственно, выглядеть, достаточно тренироваться, в спортзале или дома, 2-3 раза в неделю.)

Начинаем с обязательной разминки со скакалкой.

Бокс - укрепляет мышцы плечевого пояса, рук и груди.

1. Боевая стойка - одна нога примерно на 30 сантиметров впереди другой, локти прижаты к туловищу, руки закрывают лицо. (Необходимо помнить о защите: подбородок, боковая поверхность шеи, верхняя часть живота.) Удары наносятся с силой, резко и четко.

2. Джеб (прямой удар вперед). Прямой удар в голову наиболее часто употребляется в бою на ринге и поэтому с него и начинается изучение боксерских ударов.

Начинаем с правой руки. Удар вперед на уровне глаз (левая рука закрывает лицо). Возвращаемся в исходное положение (Фото №1). Теперь тоже с левой рукой. Затем прибавляем шаг в перед. Итак - попеременно. Повторить не менее 50 раз.



правое колено и поднимите его точно вверх до уровня талии. С силой выбрасываем голень вперед. Выполните 4 серии по 8 раз с каждой ноги.

Кикбоксинг - эта часть объединяет бокс и каратэ, поэтому укрепляет все выше перечисленные группы мышц, а так же сердечно-сосудистую систему.

1. Прямой удар в перед, с левой, удар снизу правой, йоко-гери.
2. Прямой удар с левой, боковой правой, йоко-гери.
3. Три прямых подряд (левой, правой, левой), мае-гери.
4. Два удара снизу (левой, правой), два мае-гери.
5. Боковой с левой, правой, два мае-гери подряд.
6. Три прямых подряд (левой, правой, левой), два мае гери.

Попробуйте составить свой вариант и не забывайте про слабые места - прорабатывайте лучше и чаще.

При выполнении такого вида аэробики необходимо уметь контролировать движения и взгляд. Он должен быть уверенным, пронизывающим и сосредоточенным. Ведь глаза - это элемент, придающий лицу определенное выражение и способный послужить значительным оружием, как перед соперником, так и в реальной жизни.

Скоро весна, а там и лето не за горами, и каждой просто необходимо быть самой стройной и привлекательной. Все в вашей власти, так что поторопитесь, к бархатному сезону как раз успеете.

3. Хук (удар сбоку). Боковые удары левой и правой в голову и туловище.

Имитируем удар левым кулаком - полукругом к правому плечу соперника. Повтори 50 раз. Затем то же правой рукой к левому плечу.

4. Апперкот (удар снизу). Удары снизу левой и правой рукой в голову и туловище.

Из исходного положения, опустив локти к талии, выбрасываем кулак полукругом на уровень лица (если работа с грушей - удар идет по дну). 50 ударов каждой рукой.

Каратэ - хорошая нагрузка на мышцы таза, бедер, ягодиц.

1. Йоко-гери (прямой удар в сторону).

Ноги широко расставлены, кулаки сжаты, левая рука выпрямлена точно вперед, правая полусогнута и отведена назад (Фото №2).

Переносим вес тела на левую ногу и поднимаем правую, согнув ее в колене, строго параллельно полу (Фото №3).

Корпус и правая рука откланяются и разворачивается в сторону. Резко, с силой выбрасываем голень вперед. Выполните 4 серии ударов по 8 раз, затем с другой ноги.

2. Мае-гери (прямой удар в перед).

Исходное положение - боксерская стойка. Согните





МНОГОЛИКИЙ ТРИБУЛУС

Андрей КАЧНОВ

О Трибестане сейчас пишут очень много. И знает его не только спортсмены: это средство рекламируется как один из лучших препаратов против импотенции. Тем не менее все не так уж просто. Оказывается, Трибулус может несколько больше, чем мы думаем.

Что такое Трибестан

Это действующее начало травки Tribulus Terrestris (якорцы стелющиеся), семейства парнолистниковых. Происходит она из Средиземноморья, но как сорняк - и кстати, довольно вредоносный - расселилась по умеренно теплым зонам прилегающих стран, в основном Балканам и югу России.

С химической точки зрения Трибестан представляет собой смесь стероидных сапонинов, содержащих характерный углеродный скелет из четырех колец. Наличие такой структуры характерно для многих биологически активных веществ, выделяемых из растений. Кроме того, в нем содержатся флавоноиды и алкалоиды.

Именно стеролы обуславливают весьма широкий спектр биологической активности растения. Наиболее примечательна с точки зрения спортивной (и не только) фармакологии способность стимулировать синтез собственного тестостерона. Предполагаемый механизм включает активацию выработки гипофизом лютеинизирующего гормона - одного из основных промежуточных веществ в синтезе половых гормонов.

Кроме того, сапонины и флавоноиды Tribulus снижают уровень липидов, стимулируют сердечно-сосудистую и нервную системы. Некоторые из них обладают мягким мочегонным действием.

Применение в медицине

Препараты якорцов в течение нескольких столетий используются в народной медицине стран Балканского полуострова и прилегающих территорий. Например, в Болгарии они весьма популярны как средство от бесплодия и импотенции. Исследования последних лет подтвердили их эффективность. Отмечено существенное улучшение подвижности сперматозоидов, улучшение эрекции.

В официальную фармакопею также входит сумма сапонинов из этого растения под названием Трибуспонин как гиполипидемическое средство. Требуемые дозировки в данном случае гораздо ниже.

Трибулус в спорте

Свойство препаратов tribulus terrestris повышать уровень тестостерона, естественно, привлекло внимание спортсменов в силовых видах спорта. Есть сведения, что болгарские спортсмены еще в 60-е годы использовали Трибестан при наращивании мышечной массы. Конечно, успех болгарских тяжелоатлетов в первую очередь обусловлен весьма эффективными методиками тренировок (о них мы будем писать в журнале «Мир Силы»), но при огромных нагрузках, характерных для тяжелой атлетики, ускорение роста мышечной ткани играет немалую роль. Оценили Трибулус и культуристы, поскольку он не является допинговым средством, в отличие от прогормонов.

Кроме того, некоторые авторы рекомендуют использовать Трибулус для повышения хронически сниженного уровня тестостерона (скажем, после приема высоких доз анаболических стероидов). Результат заметен уже в течение первой недели приема.

Формы выпуска и дозировки

Сейчас наиболее распространены экстракты Трибулуса в капсулах (болгарский Трибестан). Выпускаются также комплексные препараты (например, содержащие ацетилкарнитин).

Обычные дозы, рекомендуемые специалистами, составляют 750-1250 мг в день. Курс приема 1-3 недели. Между курсами делается перерыв примерно 1 неделю.

Трибуспонин выпускают в таблетках по 0,1 г. Принимают с целью снижения уровня липидов по 0,1 г 3 раза в день курсами по 3-4 недели. После 4-5 дней перерыва возможно повторение. Суммарная длительность лечения достигает 3 месяца.

Кстати, по данным опросов, наиболее эффективным является именно препарат болгарского производства. К тому же на рынке часто появляются подделки. Будьте внимательны!

Сочетание с другими препаратами

Трибулус эффективен в сочетании с прогормонами, поскольку в данном случае имеет место синергизм (усиление эффекта обоих веществ).

Оптимален также совместный прием с другими анаболизирующими препаратами, в том числе природными. Сочетание с антиокислителями и витаминами обеспечивает многостороннее воздействие - помимо анаболизирующего эффекта, улучшается липидный профиль, снимается свободнорадикальный стресс.

Побочные эффекты

Прежде всего связаны с повышением уровня тестостерона. У женщин и детей может наблюдаться вирилизация. Поэтому не рекомендуется применять препарат для женщин и подростков до 18 лет.

Возможна индивидуальная непереносимость к некоторым сапонинам. В таком случае следует отменить препарат или использовать противоаллергические средства.

В ряде случаев наблюдаются явления легкого желудочно-кишечного расстройства, также проходящие после отмены препарата.

Выводы

Трибулус - растительный препарат, имеющий достаточно широкую область применения и хорошую эффективность при минимуме побочных эффектов. Вполне можно рекомендовать его как заменитель более мощных анаболизирующих средств, хотя стоимость его может быть довольно высокой. При необходимости достижения заметных результатов рекомендуется сочетание с другими анаболизирующими препаратами природного происхождения.

ДУМАЙ

ИЛИ «СУПЕРТРЕНИНГ» БЕЗ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

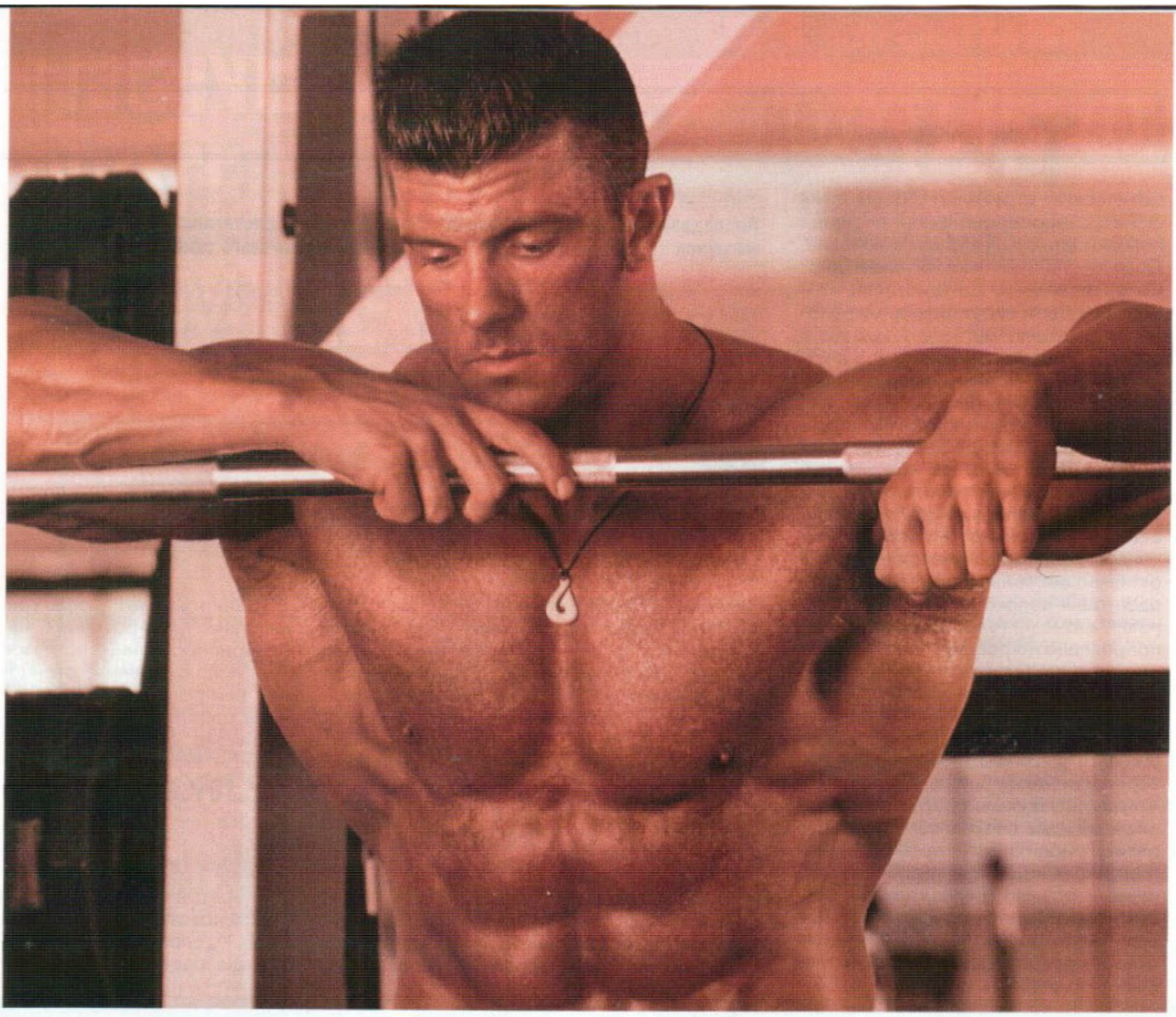


Вадим ПРОТАСЕНКО

Ну что же, основные методы тренировок, способствующих развитию силы и силовой выносливости мышц, нами уже рассмотрены. Настало время приступить к рассмотрению тренировочных методик, в полной мере способствующих гипертрофии мышц, для чего следует определить тканевые и внутриклеточные структуры, от развития которых зависят мышечные объемы спортсмена. Я уже затрагивал немного этот вопрос во второй части, теперь остановимся на нем чуть подробнее. Как вы помните, объем мышцы, прежде всего, определяется количеством мышечных волокон (клеток) в теле мышцы, размером самих этих волокон, а так же объемом межклеточного вещества, представленного, главным образом, кровеносными сосудами и соединительной тканью, отделяющей друг от друга отдельные волокна и их пучки. Немаловажное значение для визуальных объемов спортсмена имеют и запасы жира в организме, однако, вклад жиров уже трудно назвать вкладом в «мышечные» объемы, а стандарты соревновательного бодибилдинга требуют минимизации такового вклада, поэтому методы тренировок, приводящих к увеличению жировой составляющей объемов спортсмена, я рассматривать не буду, они и так хорошо всем известны. Увеличение количества мышечных волокон у человека ни разу достоверно не фиксировалось в экспериментах, хотя, как я уже говорил ранее, гиперплазия не кажется мне столь уж невероятным явлением, после того так она была зафиксирована у животных, но, дабы не прослыть пустым фантазером, я не буду включать гиперплазию в причины мышечной гипертрофии, до появления достоверных экспериментов, зафиксировавших увеличение количества мышечных волокон у человека. Итак, нам остается уповать только на капилляризацию мышц, увеличение в объеме мышечных волокон и рост соединительной ткани. Объем мышечных волокон контролируется, прежде всего, количеством мышечных ядер в волокне. Именно от количества ядер, при прочих равных условиях, зависит общий объем белка, синтезируемого мышечным волокном в единицу времени. И этот фактор незаслуженно игнорируется многими специалистами при рассмотрении причин мышечной гипертрофии под действием тренировок. Как вы помните, к увеличению количества мышечных ядер приводит деление клеток сателлит, инициируемое факторами, появляющимися в мышечном волокне при его повреждении. Но ядра служат первопричиной, а увеличивают объем волокна иные клеточные структуры, такие как миофибриллы, саркоплазма, митохондрии и др. Вот какие данные о потенциале роста мышц, за счет различных клеточных и межклеточных структур приводит в Ф. Хэтфилд:

Факторы	Примерный вклад в увеличение размеров мышцы, %
Капилляризация	3-5
Митохондрии	15-25
Саркоплазма (клеточная жидкость)	20-30
Соединительные ткани	2-3
Мышечные фибриллы	20-30
Гликоген	2-5

Как вы видите, существенный вклад в объем мышц вносит количество и поперечное сечение миофибрилл в мышечном волокне. Сравнимое влияние на размеры мышц оказывает объем саркоплазмы и расположенных в ней митохондрий. Таким образом, следует различать миофибриллярную и саркоплазматическую гипертрофию. На первый взгляд потенциал саркоплазматической гипертрофии (клеточная жидкость + митохондрии + гликоген) даже превышает потенциал роста за счет сократительных структур, но при внимательном рассмотрении становится ясно, что саркоплазматическая гипертрофия находится в подчиненном отношении к миофибриллярной. Каждая миофибрилла требует наличия в клетке определенного объема саркоплазмы и митохондрий, призванных обеспечивать их (миофибрилл) функционирование. Рост миофибриллярных структур автоматически приведет к соответствующему увеличению саркоплазматических структур. Более того, процентные отношения, приведенные Хэтфилдом вызывают некоторые сомнения, тем более, что автор не указывает источник своей информации. Так, например, в учебнике биологической химии, за авторством Т.Т. Березова и Б.Ф. Коровкина приводятся несколько иные сведения. Химический анализ мышечной ткани показывает, что 70-80% мышечной массы приходится на воду и 20-30% - это сухой остаток состоящий из белков, липидов и углеводов. Процентное соотношение белков обнаруживаемых в сухом остатке следующее: сократительные белки - 35%, белки саркоплазмы - 45% и белки стромы (соединительной ткани) - 20%. То есть, процентные отношения белков получаются близкие к приведенным Хэтфилдом, однако не следует забывать, что это отношения массы, а не объема. По данным этого же источника, миофибриллы занимают около 80% объема мышечного волок-



на, то есть на все остальные структуры помимо собственно миофибрилл, суммарно приходится не более 20% объема клетки. Соответственно, соотношение между миофибриллярной и саркоплазматической гипертрофией получается уже несколько иное, чем следует из данных приведенных Хэтфилдом: миофибриллярная гипертрофия может дать до 80% прироста объемов волокна, а саркоплазматическая гипертрофия только 20%. Но для человека, стремящегося к максимальному развитию мускулатуры, не следует пренебрегать и этими 20-ю процентами.

Понятно, что относительный объем саркоплазмы мышечной клетки зависит и от активности использования миофибрилл, то есть, от объема регулярно производимой мышцами работы. Связь между концентрацией митохондрий в клетке с ее энергетическими потребностями, я думаю, не вызывает вопросов, а вот почему увеличение энергозатрат увеличивает объем саркоплазмы мышечной клетки, стоит разъяснить. Саркоплазма - это не только клеточная жидкость (вода), это и миллионы молекул различных веществ, взвешенных и растворенных в ней. Это, прежде всего, крупные молекулы белков-ферментов, призванные обеспечивать протекание множества жизненно важных химических реакций, в том числе и энергообеспечивающих. Это запасы органического топлива - АТФ, креатинфосфата, гликогена, жирных кислот и аминокислот. Это молекулы миоглобина. Это, в конце концов, всевозможные ионы (K+, Ca++, Na+, Mg++ и др.). Но основной объем саркоплазмы создают даже не сами перечисленные вещества, а вода их окружающая. Вещества, растворенные и взвешенные в саркоплазме, одним своим наличием связывают, и задерживают в клетке определенное количество молекул воды. Накопление в клетке перечисленных выше веществ пропорционально увеличивает объем саркоплазмы. С эффектом резкого увеличения объема саркоплазмы мышечных волокон во время тренировки, за счет жидкости, нахлынувшей в клетки из межклеточного пространства и плазмы крови, вы хорошо знакомы. При гликолизе, активизирующемся во время мышечной деятельности, глюкоза распадается на молочную кислоту в соотношении 1:2 (одна молекула глюкозы - две молекулы молочной кислоты). Так как две молекулы кислоты связывают больше молекул воды, чем одна молекула глюкозы, то активизация гликолиза увеличивает потребность клетки в жидкости, и вода устремляется внутрь мышечных волокон, что приводит к их разбуханию и заметному увеличению мышц в объеме. Однако, не следует путать такое временное увеличение объемов с мышечным ростом, как только молочная кислота будет выведена из мышц, объем клеточной жидкости вернется к норме. Гипертрофией саркоплазмы можно считать лишь устойчивое увеличение ее объемов, фиксируемое в состоянии покоя.

Интересно, что увеличение объема саркоплазмы может происходить не только благодаря простому накоплению в ней перечисленных выше веществ. Саркоплазма мышечных волокон несколько отличается от саркоплазмы иных клеток, связано это с наличием в мышечных волокнах таких структур как миофибриллы. Каждая миофибрилла окружена плотной сетью саркоплазматического ретикулума, состоящей из терминальных цистерн с ионами Ca++ (ионы выбрасываются в саркоплазму при сокращении), и переплетения так называемых Т-трубочек, связывающих терминальные цистерны с сарколеммой (оболочкой волокна) и обеспечивающих поступление сигнала к сокращению. То есть, каждая миофибрилла жестко окружена определенным объемом саркоплаз-

матических структур. Объем этих структур пропорционален площади поверхности миофибрилл в волокне. Соответственно, чем больше диаметр отдельных миофибрилл, тем меньше объем окружающей миофибриллу саркоплазмы по отношению к объему сократительных белков внутри этой миофибриллы (выше доля сократительных белков в волокне). Но, чем больше объем каждой миофибриллы, тем труднее обеспечивать ее энергопотребности, так как длиннее путь переноса энергии от поверхности миофибриллы (где расположены основные источники энергии - митохондрии) вглубь. Соответственно, при активизации мышечной деятельности адаптация волокон к изменению условий жизнедеятельности может быть направлена на расщепление крупных миофибрилл на несколько мелких. В случае расщепления миофибрилл их масса остается неизменной, однако, возрастает их количество и, соответственно, увеличивается площадь поверхности миофибрилл, что неминуемо должно сопровождаться увеличением объема саркоплазматического ретикулума. То есть, происходит гипертрофия мышечной клетки без увеличения объема сократительных белков, - наблюдается саркоплазматическая гипертрофия. Имея в виду, что объем саркоплазмы мышечного волокна может быть увеличен как благодаря накоплению различных веществ, ответственных за энергопроизводство клетки, так и благодаря расщеплению миофибрилл в процессе эргономического приспособления к увеличивающемуся объему работы, можно сказать, что саркоплазматическая гипертрофия является адаптационной реакцией мышц на увеличение объема работы, регулярно выполняемого мышцами.

Из вышеприведенного краткого анализа становится ясно, что никаких особых специфических методов тренировки, направленных исключительно на увеличение объемов мышц, не существует. Гипертрофии мышц, в той или иной мере, способствуют рассмотренные ранее тренировочные методики, направленные на развитие силы (за счет развития сократительных структур) и силовой выносливости мышц (саркоплазматическая гипертрофия). Точнее, развитие ряда клеточных структур, может вносить свой вклад в развитие таких мышечных качеств как сила, силовая выносливость и объем (см. рис.1).

Как вы понимаете, для максимального развития силы, выносливости, объемов мышц, следует использовать тренировки, воздействующие на все основные факторы, вносящие свой вклад в развитие соответствующих качеств.

Таблица 1

Последовательность выполнения нагрузок	**Характер достигаемого срочного тренировочного эффекта**
Алактатного анаэробного + гликолитического анаэробного воздействия	Гликолитический анаэробный
Алактатного анаэробного + аэробного воздействия	Аэробный
Гликолитического анаэробного (в небольшом объеме)+ аэробного воздействия	Аэробный
Аэробного (в небольшом объеме)+ алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анаэробный

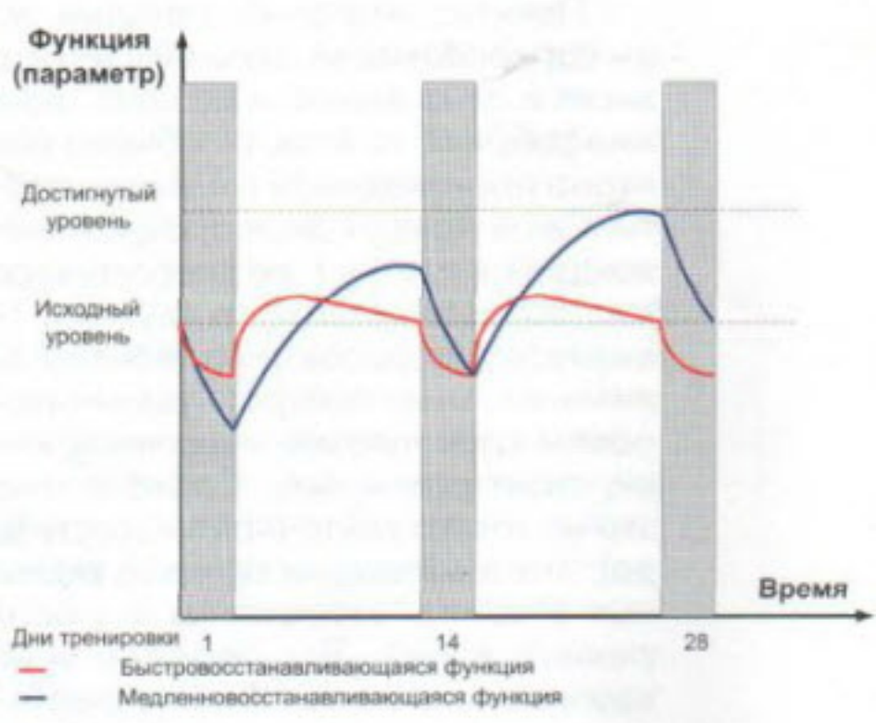
Взаимодействие срочных тренировочных эффектов

Рассмотрим, каким образом различные тренировочные методики можно объединить в единый тренировочный процесс. Основная проблема здесь состоит в том, что не все методические приемы совместимы в ходе одного тренировочного занятия. Адаптационные изменения в организме могут быть усилены либо ослаблены под влиянием нагрузок разной направленности. Этот феномен принято называть взаимодействием срочных тренировочных эффектов. Взаимодействие тренировочных эффектов разнонаправленных нагрузок может быть положительным, отрицательным и нейтральным. Наиболее выраженные адаптационные изменения в организме формируются при положительном взаимодействии тренировочных эффектов. При неправильном построении тренировок отрицательное взаимодействие нагрузок существенно снижает общий тренировочный эффект и даже может привести к перетренированности. По данным исследований, проведенных Волковым Н.И., положительный эффект от взаимодействия разнонаправленных нагрузок может быть достигнут только в ограниченном числе их сочетаний (см. таблицу).

Взаимодействие отставленных тренировочных эффектов

Следующая важная проблема, возникающая при построении тренировочного процесса, кроется в различном времени, требующемся для восстановления нагружаемых в ходе тренировки функциональных систем организма. Хорошо известно, что быстрее всего после тренировки восстанавливаются алактатные резервы организма, чуть дольше происходит восстановление функциональных сис-





тем, ответственных за мощность и емкость гликолитических процессов (до 3-х суток), больше всего времени требуется на восстановление разрушенных в ходе тренировки клеточных структур. Данный феномен получил название гетерохронизма восстановительных процессов. Здесь я рекомендую обратиться ко второй части и вспомнить последовательность развития восстановительных процессов в организме:

Снижение тренируемой функции под действием тренировки -> восстановление (компенсация) -> сверхвосстановление (суперкомпенсация) -> утраченное сверхвосстановление (декомпенсация).

Положительное взаимодействие тренировочных эффектов наблюдается лишь при задании новой тренировочной нагрузки в состоянии сверхвосстановления (возросших функциональных возможностей). Слишком большой перерыв между тренировками приводит к воздействию на тренируемую функцию в состоянии утраченной компенсации и не может привести к закреплению адаптационных изменений, вызванных предыдущими тренировками. Недостаточный отдых между тренировками приводит к тому, что нагрузка на тренируемую функцию задается еще до того, как функция восстановится после предыдущей тренировки, что, при длительном повторении такой ситуации, может стать причиной перетренированности. Поэтому тренировочный процесс, по возможности, строится таким образом, что бы в период восстановления одной тренируемой функции задаваемая нагрузка воздействовала на иную систему организма и не оказывала отрицательного воздействия на восстанавливаемую функцию. Например, после объемной тренировки аэробной направленности восстановление энергетического потенциала мышц может занять около трех дней, в это время вполне возможно проведение небольших по объему тренировочных занятий анаэробного характера. Но не всегда тренировки можно так четко разделить по направленности тренировочного воздействия. При одновременном напряжении различных функциональных систем, обладающих свойством гетерохронизма восстановительных процессов, указать оптимальный перерыв между тренировочными нагрузками становится невозможно. Какое бы время отдыха вы не выбрали, оно будет оптимальным для одних функциональных систем, но часть функций окажется либо в состоянии недовосстановления, либо в состоянии утраченной компенсации. В той или иной мере любая тренировка воздействует на системы ответственные и за алактатные, и за гликолитические, и за аэробные процессы в мышцах и организме, более того, достаточно интенсивная тренировка в анаэробном режиме, как правило, оказывает разрушающее воздействие на сократительные структуры мышечных волокон, а интенсивная аэробная тренировка может оказать аналогичное разрушающее воздействие на митохондрии мышечных клеток. Восстановление клеточных структур требует больше времени, чем необходимо для достижения суперкомпенсации энергетических компонент, в свою очередь, различные энергетические компоненты так же имеют различные сроки достижения состояния суперкомпенсации. Как же быть?

С самым простым решением проблемы вы уже знакомы. Достаточно проводить тренировки с частотой, обеспечивающей достижение состояния суперкомпенсации самой долговосстанавливающейся функциональной системы. Такие тренировки обеспечат планомерный рост данной функции и позволят гарантировано избежать состояния перетренированности, так как ни одна функцио-

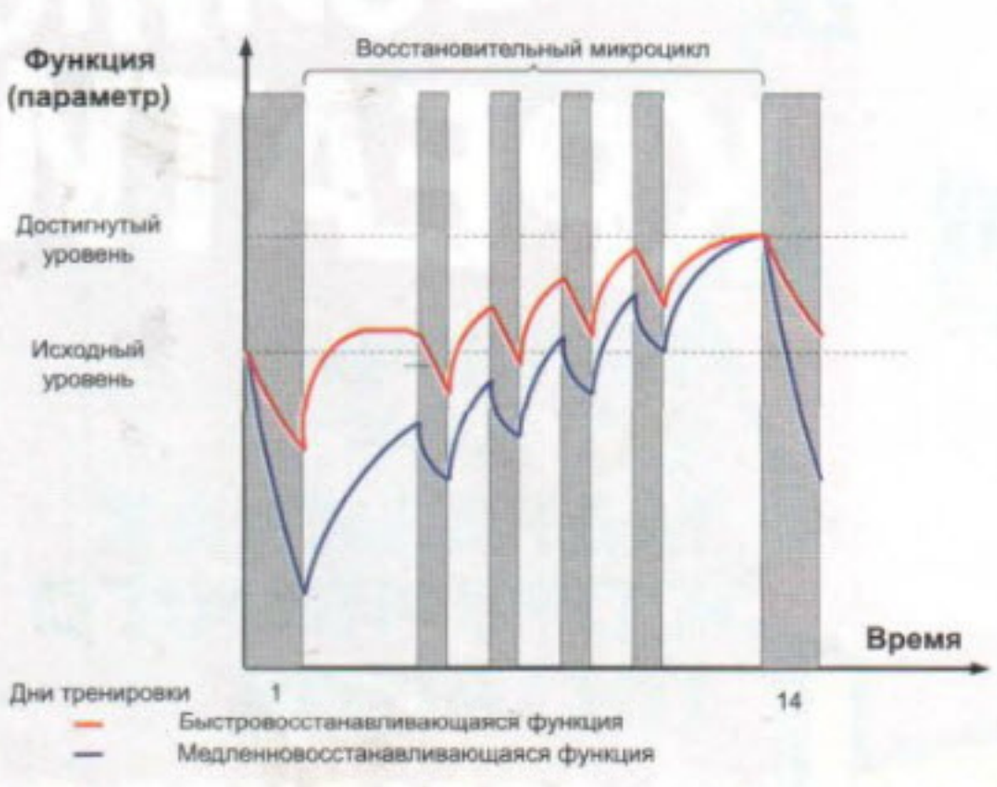


нальная система не будет нагружаться в состоянии недовосстановления. В то же время, ряд функциональных систем к моменту новой тренировки будет в состоянии декомпенсации, что не может привести к развитию долговременной адаптации данных систем (см. рис. 2). Как вы поняли, я веду речь о тренировках в стиле «Супертренинга» Майка Ментцера. Данный метод подходит только для развития силы и массы мышц за счет роста сократительных структур клетки (именно восстановление и суперкомпенсация сократительных белков клетки, разрушенных в ходе тренировки, требует наибольшего времени). Но хотя развитие миофибриллярного аппарата мышечных волокон является определяющим для силы и массы мышц, добиться максимально возможного развития силы, существенной саркоплазматической гипертрофии, значительного повышения силовой выносливости и общей работоспособности организма таким методом тренировки невозможно. (см. рис. 2)

Совместить мифибрилльную гипертрофию с повышением работоспособности мышц и, тем самым, увеличить долю саркоплазматической гипертрофии возможно посредством метода регулирования интенсивности нагрузки. Наибольшим воздействием на сократительные структуры мышечных волокон, как вы помните, обладают высокоинтенсивные тренировки, в ходе которых мышцы развивают относительно высокую скорость расхода энергии. Тренировки, обладающие таким разрушающим мышечные структуры эффектом, и запускающие соответствующие адаптационные процессы, следует проводить только, когда мышцы войдут в состояние суперкомпенсации, после полного восстановления разрушенных интенсивной тренировкой клеточных структур. Как показывает опыт, в зависимости от нагрузки и индивидуальных восстановительных особенностей спортсмена, для полного восстановления и достижения состояния суперкомпенсации мышцам может потребоваться до 2-3-х недель. Но в течение этого периода для обеспечения полноценного восстановления вовсе не обязательно абсолютно исключать нагрузку на мышцы. Для того чтобы мышцы не вошли в состояние декомпенсации энергетических функций, период отдыха между тяжелыми тренировками можно заполнить тренировками меньшей интенсивности, не оказывающими на мышцы разрушающего воздействия (либо сводящими такое воздействие к минимуму), в то же время способствующих закреплению адаптационных изменений в энергобеспечивающей системе мышц и организма в целом. В этом случае тренировочный процесс разбивается на мезоциклы, состоящие из двух микроциклов - ударного и восстановительного (см. рис. 3).

Ударный микроцикл может состоять из нескольких высокоинтенсивных занятий, в ходе которых задается нагрузка на все основные мышечные группы (обычно длительность микроцикла составляет одну неделю). За ударным микроциклом следует восстановительный, длительностью около двух недель (возможны отступления в большую либо меньшую сторону, в зависимости от восстановительных возможностей индивида и интенсивности ударного микроцикла). Во время восстановительного микроцикла нагрузка на одну и ту же мышцу задается не реже, чем один раз в неделю и не чаще, чем раз в 2-3 дня. При этом, по сравнению с ударным микроциклом, снижается либо средняя интенсивность тренировки, либо объем работы, либо оба параметра одновременно.

Схожие принципы прослеживаются и в рекомендациях Ф Хэтфилд, применительно к тренировкам бодибилдеров. Хэтфилд предлагает чередовать для каждой мышечной группы тяжелые, средние и легкие тренировки в такой последовательности: тяжелая тренировка - средняя тренировка - легкая тренировка - средняя тренировка - тяжелая тренировка. Отдых после тяжелой тренировки должен составлять 4-5 дней, после средней - 3-4 дня, и 2-3 дня после легкой тренировки. Длительность отдыха, по мнению автора, может немного колебаться в зависимости от тренируемой мышечной группы (ноги, например, опять же, по мнению автора, требуют более длительного отдыха, чем руки). И хотя Хэтфилд четко не разделяет тренировочный процесс по микроциклам, а предлагает проводить тренировки различных мышечных групп независимо друг от друга, получая во время одного тренировочного занятия сложную комбинацию из легких, средних и тяжелых тренировок для различных мышц, все же в такой схеме легко прослеживается микроциклирование нагрузки, если рассматривать тренировки одной мышечной группы (см. рис. 4). Хотелось бы отметить, что, несмотря на собственные рекомендации о целесообразности применения средних и легких тренировок, Хэтфилд полагает, что за 4-5 дней после тяжелых тренировок, действительно, происходит полное восстановление мышц (возможно, дело в неудачной формулировке или переводе). Будь это так, необходимости в средних и легких тренировках не возникло бы, а после 4-5-го дня можно было бы сразу проводить новую тяжелую тренировку. На самом деле, как я уже ни раз отмечал, для полного восстановления мышц после интенсивных нагрузок требуется гораздо больше времени, и если мы просуммируем дни отдыха между всеми типами тренировок в системе Хэтфилд то получим, что полное время восстановления между тяжелыми тренировками составит около двух недель, именно столько же времени отводится на отдых между тренировками одной мышцы в «Супертренинге» Майка Ментцера. (см. рис. 4)





ЖЕЛЕЗО

Андрей КАРАГОДИН

Один из самых важных микроэлементов (то есть минеральных веществ, количество которых в организме мало - в данном случае, несколько грамм). К сожалению, о его значении для жизнедеятельности организма вообще и спортсмена в частности, задумываются редко.

Зачем оно нужно

Этот микроэлемент входит в состав гемоглобина крови, отвечающего за транспорт кислорода и выполнение окислительных реакций.

Между уровнем обеспеченности организма железом и физической работоспособностью установлена прямая связь. Определяется она участием железа, прежде всего, в аэробном метаболизме на уровне, по меньшей мере, четырех его звеньев:

- транспорта кислорода крови гемоглобином;
- транспорта и депонирования кислорода в мышце миоглобином;
- транспорта электронов в дыхательной цепи цитохромами и цитохром-оксидазой;
- активности ряда ферментов - дегидрогеназ и сукцинатдегидрогеназы.

Как это отражается на ваших занятиях спортом? Скорость восстановления после тренировки зависит от аэробной активности организма. Чем больше кислорода попадает в ткани, тем быстрее мышцы восстанавливаются для дальнейшей работы.

В случае недостатка железа в организме страдают все звенья аэробного метаболизма, но в первую очередь - система тканевого дыхания, что обусловлено очень высокой скоростью обновления гемосодержащих ферментов, в частности цитохромов. Опасность развития железодефицитных состояний у активно тренирующихся спортсменов достаточно высока, что обусловлено различными причинами. На фоне очень больших физических и нервно-эмоциональных напряжений, во-первых, значительно возрастают естественные потери железа из организма через желудочно-кишечный тракт, почки и особенно через кожу с потом, во-вторых, повышается адаптивный синтез железосодержащих белков - гемоглобина, миоглобина, цитохромов, железозависимых дегидрогеназ.

Микротравмы при спортивной деятельности также являются путем потери железа. Все эти факторы приводят к тому, что потребность в железе у спортсменов может быть повышена почти в 2 раза по сравнению с физически малоактивными людьми.

Поступление достаточного количества железа особенно важно для женщин. При менструациях с кровью теряется некоторое количество железа (до 10 мг в сутки), которое необходимо пополнять. В противном случае возникает риск анемии. Есть данные о том, что у значительного количества спортсменок наблюдается скрытый дефицит железа.

Повышение потребности организма в железе далеко не всегда удается удовлетворить за счет железа пищи. В таких ситуациях единственной возможностью обеспечения высокого уровня функционирования железозависимых систем аэробного обмена является перераспределение общего пула железа, в первую очередь, за счет резервного, а затем - тканевого железа других железозависимых систем. К числу последних в настоящее время относят иммунную систему, системы коллагенообразования, детоксикации ксенобиотиков (включая лекарственные препараты), инактивации биологически активных веществ, а также системы обмена липидов и нейромедиаторов.

Откуда его взять

Железо содержится в красном мясе (говядина, баранина), бобовых, зеленых овощах, зерновых. Рекомендуемое ежедневное поступление: мужчины 10 мг, женщины 15 мг. Для спортсменов - до 25 мг в день.

К сожалению, практически из всех продуктов железо усваивается очень плохо. Например, в зеленых овощах содержится много железа, но усваиваемость его составляет около 1 процента. Из мясных продуктов оно усваивается легче - до 10 процентов. Медицинские препараты железа примерно на 90 процентов уходят из организма в неизменном виде. Следовательно, их доза в 10 раз превышает суточную потребность. Скажем, нормальный мужчина за сутки теряет 1 мг железа, а потреблять должен 10 мг. Женщинам нужно больше по указанной выше причине. Известно, что добавление аскорбиновой кислоты резко улучшает усвоение железа из растительных источников.

В ряде случаев приходится использовать аптечные препараты и/или пищевые добавки. Их сейчас огромное количество. Однако имейте в виду: неорганические соли практически бесполезны. Оптимальный вариант - препараты природного происхождения (Гематоген); за ними идут аминокислотные комплексы.

В свое время врачи прописывали больным анемией употребление сырой крови - по стакану в день. Способ малоприятный, но эффективный, поскольку железо крови усваивается легко. Кстати, легенды о вампирах имеют под собой научное обоснование.

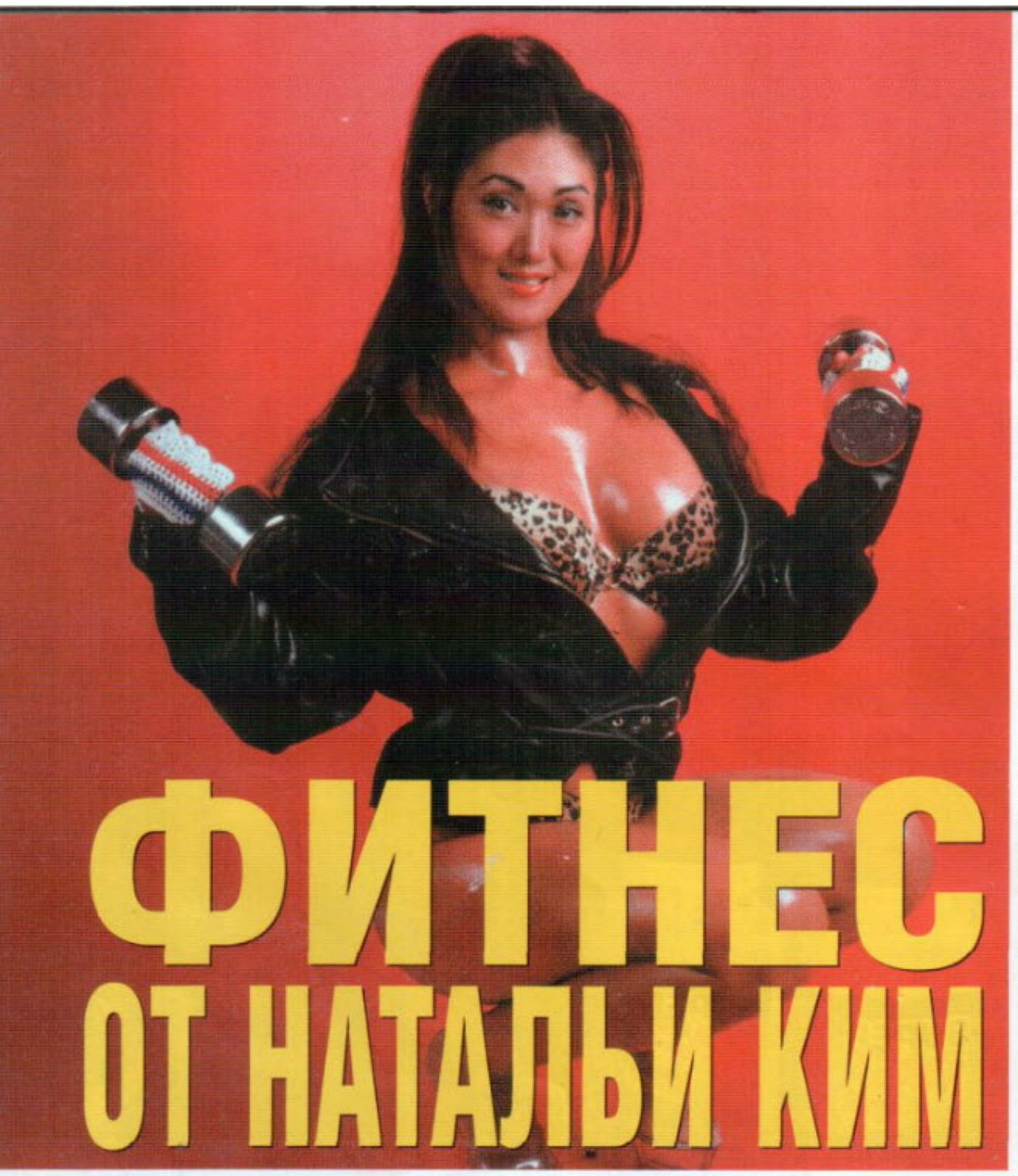
Существует достаточно редкая болезнь, при которой нарушен обмен железа. Больные выглядят как типичные вампиры: лысые, с неестественно бледной кожей и заостренными ушами, не выносят солнца. Когда-то давно единственным спасением для несчастных было питье крови (понятно, как к ним относились соседи).

Возможные неприятности

Избыток железа опасен! Более высокие, чем необходимо, дозы могут привести к нарушению обменных процессов. В частности, нарушается обмен меди. Соли железа, как и других тяжелых металлов, обладают прижигающим действием на слизистые оболочки. Известны случаи отравления со смертельным исходом. Иногда дети принимали ярко окрашенные драже за "конфетки" и объедались ими.

Выводы

Без железа вы не только не сможет как следует тренироваться, но можете серьезно заболеть или даже умереть. Постарайтесь определить свою потребность в этом важнейшем микроэлементе и удовлетворяйте ее, однако без избытка.



ФИТНЕС ОТ НАТАЛЬИ КИМ

Наталья Ким — известный специалист в области фитнеса - совместно с издательством «Рипол Классик» подготовила новую серию книг «Фитнес от Натальи Ким». Серия «Фитнес от Натальи Ким» включает в себя 7 книг посвященных фитнесу и здоровому образу жизни. Каждая из 7 книг представляет собой оригинальный продукт — они написаны популярным языком и помогут в короткие сроки изменить свое тело.

Книги, вошедшие в серию:

1. Фитнес и аэробика.
2. Фитнес для всех типов фигур.
3. Фитнес для всей семьи.
4. Фитнес и основы рационального питания.
5. Фитнес в борьбе с целлюлитом.
6. Суперфитнес.
7. Рецепты для фитнес-диеты.

Первая книга «Фитнес и Аэробика» была тепло принята спортивной общественностью на чемпионате Москвы по бодибилдингу и фитнесу. А в конце прошлого года в Московском Доме книги, что на Новом Арбате, прошла презентация книги «Фитнес и Аэробика», которая стала бестселлером продаж. Наш специальный корреспондент побывал на презентации и задал несколько вопросов автору.

AT&PC: Наталья, Вы в прошлом серьезно занимались спортом, как появилась идея написания книги? Ведь известно, что спортсмены не совмещают теорию с практикой?

Наталья Ким: Действительно, я очень много времени и сил отдала занятиям спортом, но наряду с этим продолжала совершенствоваться духовно - училась в университете и активно сотрудничала со многими печатными изданиями, кстати, за это время у меня набралось более 100 статей!

AT&PC: Наталья, и что, Вы решили, что Ваших статей уже достаточно для написания цикла книг?!

Н.К.: Конечно же, журнальных публикаций недостаточно, чтобы написать действительно интересные, читаемые и содержательные книги. Когда я работала над материалами книги, то постаралась вложить в них всю свою душу и жизненный опыт. Как мне кажется, она получилась неординарной: книга максимально адаптирована к российским условиям жизни, что выгодно отличает ее от множества переводных изданий, которыми и без того перенасыщен наш рынок. Надеюсь, что книга найдет своего читателя.

Родилась в Москве 2 декабря 1972 г. Окончила юридический факультет МГУ, школу телевидения ТТЦ «Останкино» по специальности редактор телепрограмм, телекорреспондент, телеведущая.

Занималась профессиональным спортом (гимнастикой, плаванием, восточными единоборствами, спортивной аэробикой, фитнесом).

Имеет множество спортивных наград и титулов. Автор серии «Фитнес от Натальи Ким». Имеет более 100 публикаций в газетах и журналах.

AT&PC: Я держу в руках первую книгу серии. Когда планируется выход следующей?

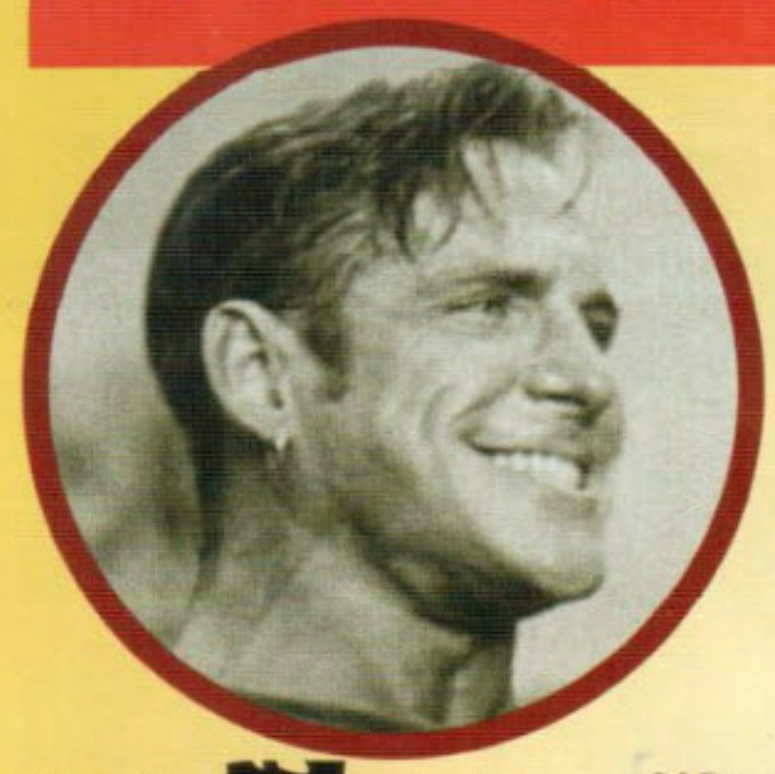
Н.К.: Выход следующей книги «Фитнес для всех типов фигур» планируется в феврале-марте этого года. Думаю, что она станет желанный подарком любой женщине к 8 марта.





На фото: Наталья Ким и генеральный директор издательства «РИПОЛ КЛАССИК» Сергей Макаренков. Фото: Сергея ВДОВИЧЕВА

Константин Димитров:



УМЕЙ ГОЛОСУЙ ИЛИ ПРОИГРАЕШЬ

Судя по откликам, предыдущий мой опус вызвал весьма бурную читательскую реакцию. На этой волне народного одобрения я преисполнился верой в свои силы и готов призвать атлетические массы к гораздо бОльшему нежели простые демонстрации в поддержку стероидов. Основная идея, которую «толкают» читатели - это послать подальше господ Д, Г, и Б, и создать свою федерацию реального (стероидного) бодибилдинга, на соревнования которой не допускались бы атлеты без нандролона в крови. Лично мне подобные затеи кажутся какими-то мелковатыми. Если уж замахиваться - так замахиваться на что-то глобальное. А создадим-ка мы лучше свою Химическую партию России - и вперед на выборы. А почему нет? Электорат-то - дай боже демократам хоть когда-нибудь такой заиметь. Лидер партии вроде как тоже есть - это я. Говорить как Шандыбин умею, внешность не менее колоритная, подтягиваюсь и женщин люблю поболе Немцова. С пением, вот, правда, как у Жириновского «не срослось», но зато какие кулачные бои мог бы в Думе устраивать! А там, глядишь, и до президентства недалеко. У меня тут, кстати, уже и тезисы предвыборной программы есть. Вот вам на закуску несколько:

1. Жмущие меньше 150 кг ни одного государственного поста (даже управдома!) не получат.

2. Школьный предмет «Химия» переименовать в «Стероидные курсы» и проводить только практические занятия. Тем, у кого рука меньше 45 см (как мужчинам, так и женщинам), аттестат зрелости (или свидетельство о среднем образовании - не помню точно, как это сейчас называется) не выдавать.

3. Поставить на каждом углу автоматы с метандростенолоном наподобие тех, что с кока-колой, и украсить их, а также все парки страны барельефом Ясиновского-Шелестова-Огородникова (помните как раньше: Маркс-Энгельс-Ленин).

4. Пожизненные бесплатные стероиды всем чемпионам России.

5. Воздвигнуть на Дмитровском шоссе, на Профсоюзной улице, на Площади Ильича и у Курского вокзала Мавзолеи стероидной мечты 90-х с Вечным огнем и почетным караулом.

И т.д. и т.п. В общем, планов громадье. Так что, дорогие читатели, начинайте сбор подписей в мою поддержку к следующим президентским выборам...

Теперь о грустном. «Русского 150-килограммового монстра» все-таки дисквалифицировали. Сказать, что он расстроен - это не сказать ничего. Какие же все-таки сволочи сидят в этих допинг-комитетах: человек столько лет шел к своей мечте, рвал жилы и гробил здоровье, пробился, в конце концов, к победе - и тут его обухом по голове: у вас в крови то-то и то-то, что иметь там не положено. Дорогой мой Олимпийский комитет, знал бы ты какой компот у меня, да и еще не у одной сотни тысяч «качков» в России по организму гуляет - ты бы весь в осадок выпал...

Теперь «порадую» новостями из тех федераций, где допинг-контроля нет по определению. Возможно, отсутствие этих и всяческих других тормозов позволяет тамошним функционерам делать весьма своеобразные ходы. Судите сами - один из турниров громко кричащей о себе организации со словам «Российская» в названии проходил в Е-бурге в одном из местных ночных клубов. Увидев первый раз афишу этого мероприятия, я подумал, что меня разыгрывают, и кто-то глумится над «молодой поросльюю» отечественного бодибилдинга. Ан нет - афишка подлинная. Сверху все как положено - турнир, федерация, бу-бу-бу и т.д., а чуть ниже «завлекалка» - «обнаженка по-мужски», трансвеститы, гомо-шоу». Однозначно можно сказать, что посоревновались наславу...

В сводной сестрице поклонников трансвеститов кипят страсти иного толка. Тут не до эротики, тут власть делят. Хотя чего там делить? Звание «первого парня на поселке»?.. Соперник «первого профессионала» надысь собрался проводить чемпионат России в Самаре. Ежели это опять как в Москве будет шоу для пяти спортсменов и десяти зрителей - стоит ли надувать щеки? Сам же «первый профессионал» бегает в поисках спонсоров для проведения чемпионата Европы. Но подают плохо. «Же не манж па сис жур» уже «не прокатывает» — надоело спонсорам метаться подобно г... в проруби от одного «президента» НАББА к другому. Короче, «Нью-Васюки» и «флеш-рояли» в очередной раз «обломились» — кругом одна сплошная ж...

Последняя новость из разряда «вне федераций» и сопоставима по трагизму ситуации с дисквалификацией Макшанцева. Ходят слухи о том, что Сергей Шелестов будет работать продавцом в одном из вновь открывающихся магазинов спортивного питания. Если это действительно правда - то жить не хочется. Вслушайтесь: сильнейший атлет России устраивается на работу продавцом в подвал!!! Господи, да что же у нас за страна-то такая, которая не может найти достойное место лучшим своим представителям? Почему дистрофичные поклонники тенниса или шахмат каждый день с умным видом мелькают на телеэкране, а культуристам в лучшем случае достаются роли дебилов второго плана в убогих боевиках и сериалах?

Вот изберете меня президентом - все расставлю, как положено. Диктаторов всех «качаться» заставлю, кто не захочет - уволю. Шелестову отдам за заслуги первый канал, Макшанцеву - второй, Люберу с Сафроновым - НТВ, дюже они педерастов не любят, а убогое ТВЦ - питерскому Шприцу на прокормление. Верю - вы уже поняли кому отдать свои голоса. Альтернативы нет - я лучший президент однозначно!

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ СЕРТИФИКАТ №50.ФУ.02.961.П.014216

Ferrum

ЖИМОВАЯ СКАМЬЯ И СТОЙКИ ДЛЯ ШТАНГИ С БРУСЬЯМИ

ДЛЯ ДОМА, ОФИСА, ЗАЛА

1. КОМПАКТНЫЕ, НО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
СКАМЬЯ И СТОЙКИ - 0,4 м² В СЛОЖЕННОМ ВИДЕ
ВСЕ БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЖИМЫ, ТЯГИ, ПРИСЕДАНИЯ+ИЗОЛИРУЮЩИЕ СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ+УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ, ВКЛЮЧАЯ ПРЕСС

2. ИЗЯЩНЫЕ, НО ПРОЧНЫЕ
ТОЛЩИНА СТАЛИ ДО 3,5 ММ
ДО 400 кг, ПРИ НАГРУЗКЕ РАЗРУШЕНИЯ 600-700 кг

3. НЕДОРОГИЕ, НО ДОЛГОВЕЧНЫЕ
СКАМЬЯ - 2300 руб.
СТОЙКИ - 2500 руб.
ПОЖИЗНЕННАЯ ГАРАНТИЯ НА МЕТАЛЛ, СВАРНЫЕ ШВЫ, МЯГКИЕ ЧАСТИ СКАМЬИ

Т. 140-2862, 8-902-637-6628
PAGER 961-3333, 974-2222 а6. 89072

Остерегайтесь подделок!!!
Доставка по Москве и ближайшему Подмосковью.
Возможна отправка в города России.
ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ МАГАЗИНЫ, СКЛАДЫ, РЕГИОНЫ



REAL PUMP

ЕСТЬ ВСЕ



для бодибилдинг и пауэрлифтинг

Ассортимент и цены Вас приятно удивят!

Сафронов и Любер плохого не предложат!

Ждем Вас с 11⁰⁰ до 19⁰⁰ Кроме воскресения.

Тел (095) 178 0617, (095) 178 7176





АВТОР: ОЛЕГ ПЕРУНОВ ФОТО: КОНСТАНТИНА ОСЬМАКА Съемка проводилась в «ГРИНВЕЙ КЛУБЕ»

МАМА, КАКАЯ ТЫ КРАСИВАЯ!



ИРИНА ЗИНЧЕНКО. ДО НЕДАВНЕГО ВРЕМЕНИ, ЭТО ИМЯ ЗНАЛИ НЕМНОГИЕ. ТЕПЕРЬ ЖЕ, ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ ВСЕ. ВЕДЬ ЧЕМПИОНОК МИРА ПО ФИТНЕССУ ПО ВЕРСИИ WABBA У НАС НЕМНОГО, А ТОЧНЕЕ ВСЕГО ДВЕ — НАТАЛЬЯ ПРОНИНА И ИРИНА ЗИНЧЕНКО, КСТАТИ ОБЕИХ ПОДГОТОВИЛ АЛЕКСАНДР РЫБАКОВ.

ОНИ НАША ГОРДОСТЬ И СЛАВА. БУДЕМ НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ЭТО ЛИШЬ ПЕРВЫЕ ЛАСТОЧКИ РОССИЙСКОГО ФИТНЕССА И СО ВРЕМЕНЕМ ИХ СТАНЕТ БОЛЬШЕ. В ЧЕМ, СОБСТВЕННО, МЫ И НЕ СОМНЕВАЕМСЯ.





AT&PC: С чего это ты начала заниматься спортом?

Ирина Зинченко: Маленькая была (смеется). В спорт я попала в пять лет, родители отдали меня в спортивную гимнастику. Где и прозанималась до 12 лет. К сожалению, я достаточно часто получала травмы и спустя какое-то время перешла в секцию прыжков в воду. В 14 лет стала мастером спорта, была неоднократной чемпионкой России, призером чемпионата Советского Союза... А в 18 лет мой спорт закончился, я поступила в институт, вышла замуж, родила сына... Казалось, что на этом моя спортивная карьера закончилась. После института пошла работать тренером по прыжкам в воду и вот однажды в бассейне открыли тренажерный зал. И я стала потихонечку туда ходить, надо же как-то форму набирать. Сначала занималась для себя, а потом мне предложили выступить на соревнованиях...

AT&PC: Чемпионат России в Ростове-на-Дону был первым твоим турниром?

И.З.: Нет, вторым. За полгода до этого я уже выступала на чемпионате России в Самаре, где заняла 4 место. Про тогдашнюю форму, а точнее ее отсутствие, и говорить не хочется... В Ростове я стала третьей. А потом поступило предложение от Александра Рыбакова переехать работать в Москву. Я долго не раздумывала и согласилась. О чем и не жалею.

AT&PC: Не жалеешь, что ушла из прыжков воду?

И.З.: На самом деле, нельзя сравнивать эти два вида спорта. Прыжки — это концентрация, динамика... Прыжок выполнил и ушел, а вот когда ты стоишь на сцене, кругом свет, зрители... это совсем другие ощущения.

AT&PC: Зрители тебе помогают или наоборот, мешают?

И.З.: Поддержка зала, конечно, приятна, но когда ты сконцентрирован на выступлении, то ее просто не слышно. А вот тренера своего я стараюсь слышать всегда (смеется). На чемпионате мира в Испании, когда я выступала с произволкой, буквально через 10 секунд выключили музыкальное сопровождение... И судья при участниках решив, что все закончилось (на самом деле, я думаю, что это было сделано специально) решил меня увести со сцены. Но в это время я услышала голос Саши, который начал кричать мне, чтобы я не останавливалась и закончила свою программу без музыки. А «приключения» случались не только со мной. У Натальи Прониной перед выступлением забраковали купальник, как когда-то у Екатерины Карабань. К тому же, когда итальянка, которую тянули на первое место, почувствовала себя плохо, то с подиума увели всю категорию! А не одну ее. Многие даже подумали, что раунд окончен и начали стирать с себя грим. Какие же у них были лица, когда через несколько минут им сказали выходить на сцену опять. несмотря на все, Наталья держалась молодцом и проиграла всего 1 балл.

AT&PC: Все хорошо, что хорошо заканчивается. А ты сама ожидала, что вот так, с первого раза выиграешь титул чемпионки?

И.З.: Конечно, нет. Естественно, я серьезно готовилась к соревнованиям. И очень рада, что так все сложилось. На чемпионате России, который прошел в Химках, я заняла второе место, отстав от Елены Назаровой всего на один балл.

AT&PC: На чемпионате мира ты выступала в новой категории «фитнесс-шейп». Расскажи, что это такое и чем она отличается от привычных уже категорий.

И.З.: В этом классе, в отличие от классического фитнесса, где существует два раунда - пропорции и позирование, в «фитнесс-шейпе» в первый день оценивается программа с силовыми и акробатическими элементами. И мне очень понравилась выступать в этом классе, даже не потому, что я выиграла. Просто мне кажется, что это — мое. Тем более, что достаточно удачно получается (смеется).

AT&PC: А какие планы, если не секрет?

И.З.: На чемпионат Европы хотелось поехать... А пока не знаю, посмотрим.

AT&PC: А проиграть не боишься? Все-таки удержаться на вершине труднее, чем на нее подниматься?

И.З.: Не боюсь, тем более, что я и

мой тренер приложим к этому все силы. Да и мне это интересно, к тому же работа соответствующая — тренер.

AT&PC: Ирина Зинченко — чемпионка мира. Что еще надо человеку для счастья? Ведь многим людям и титула чемпиона города — «выше крыши»?

И.З.: (смеется) Хочу выиграть на чемпионате России, ведь до этого момента мне никак не удавалось завоевать титул чемпионки. Максимальный результат — второе место.

AT&PC: А можно немного поподробнее о своем тренере? Как ты с ним познакомилась?

И.З.: Познакомилась с Александром Рыбаковым в Ростове. Саша муж чемпионки мира по фитнессу Натальи Прониной... Да что тут особенно рассказывать? Пригласил меня в Москву, я стала работать и тренироваться под его руководством. Вот собственно, и вся история. А спустя некоторое время, Наташа предложила мне вместе готовиться на чемпионат мира. Ну как я могла отказаться? Тем более, что на чемпионате России в Химках из рук президента RABBA Антона Гиренко я получила приз — Кубок Прогресса. И это во многом Сашина заслуга. Он кардинально поменял все — мои тренировки, диету... Короче, все — за полгода моя жизнь изменилась до неузнаваемости. За это спасибо Саше. Хочу спасибо сказать и Александру Тадчуку, который разработал мой новый имидж.

AT&PC: Мы с тобой говорим — спорт, спорт... А обычная, нормальная жизнь есть?

И.З.: Ну как... Почти все основное время работаю тренером в «Гринвей клубе», занимаюсь ребенком. И все. Больше времени ни на что не хватает. С другой стороны, я в Москве всего полгода, и все время занимают бытовые проблемы и работа.

AT&PC: А дома? Сейчас, наверное, ты настоящая героиня?

И.З.: (смеется) Да нет, какая героиня... В местной газете статья вышла.

Правда, все родственники сначала просто в шоке были. Родители же меня отдали в спорт еще маленькой, и очень за меня всегда переживали. Мама, так вообще, всегда со мной была, все травмы вместе перенесли. Отец, конечно, очень мной гордится. Их труды напрасно не прошли. А сначала они даже понять не могли, чем это я занимаюсь. А потом побывали на чемпионате в Ростове, посмотрели, понравилось.

AT&PC: Мама тебе не говорила, мол, будешь заниматься со штангой, будешь как мужчина и т.д.?

И.З.: Сначала боялась, но когда увидела меня на сцене, то успокоилась. Так что ей даже нравится.

AT&PC: Ты не знаешь, твой пример оказался заразительным для кого-нибудь из знакомых? Может, кто-то начал заниматься?

И.З.: Дома? Начали. Самое интересное, что сначала девчонки посмотрев на фотографии сказали, ну мы немножко совсем «подкачаемся», нам большие мышцы ни к чему. А потом потихонечку буквально «заболели» тренировками. Фитнесс нравится всем.

AT&PC: Как твой сын относится к твоим тренировкам и выступлениям?

И.З.: Переживает очень, болеет. На последних соревнованиях сидел на первом ряду и фотографировал. Сказал, все руки отбил, пока хлопал. А сначала на сцене меня не узнал! Ведь он не видел меня в сценическом гриме, макияже, купальнике. Говорит, что узнал меня только тогда, когда диктор объявил фамилию. «Очень тобою гордился, мама. Ты была такая красивая!» Когда мне это говорит сын, приятно вдвойне. А когда я собиралась ехать на чемпионат мира он мне сказал: «Ты уже была и четвертой, и третьей, и второй. Теперь ты должна стать первой». Недаром говорят, устами младенца глаголет истина.

AT&PC: Ты уже определила ему спортивное будущее?

И.З.: Сейчас он занимается дзюдо. Думаю, что в этом возрасте пока хватит. А дальше посмотрим. Хотя мне, в отличие от большинства, хочется, чтобы сын продолжал заниматься спортом и, если получится, сделал профессиональную карьеру. Но сейчас он больше компьютером увлечен, поглядим, что будет дальше.

В заключение слова особой благодарности мне хотелось бы произнести в адрес директора клуба «Гринвей» Ирины Анатольевны Поповой. Она с пониманием отнеслась к моим тренировкам и создала для них все условия. Это доверие я постаралась оправдать на чемпионате мира завоевав первое место.



ТАМОЖНЯ ДАЛА ДОБРО

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕССУ ПО ВЕРСИИ WABBA

Очередной, двадцать шестой чемпионат мира по бодибилдингу и фитнессу проходил в пригороде Барселоны (Испания).

Надо сказать, что для всех стран, входящих в состав Всемирной Ассоциации Бодибилдинга (WABBA), этот чемпионат сразу же стал особенным, т.к. за два месяца до старта был перенесен в Испанию из Индии, поводом чему послужила нестабильная политическая обстановка на Ближнем Востоке. Но благодаря титаническим усилиям Хорхэ Монтэвэрдэ, президента WABBA-Испания, он состоялся и прошел на очень высоком уровне, чего стоит только тот факт, что на приглашении для сборной команды России стояла подпись мэра Барселоны, говорящая о масштабе проводимого мероприятия.

Как обычно, не обошлось без накладок, и приключения для сборной Российской Ассоциации Бодибилдинга (RABBA) начались задолго до начала соревнований, а все дело было в том, что наши визы были открыты с 6 декабря, т.к. приглашение на сборную было сделано с 6 по 11 декабря, а вылетали мы 5 декабря из Шереметьево-2, из-за чего на паспортном контроле нас остановили и сказали, что сегодня мы никуда не полетим. Слава Богу, что работники аэропорта оказались отзывчивыми людьми и сразу же связались с Испанией, где нам разрешили пересечь границу раньше времени. А вообще, интересная тенденция получается, чем больше приключений у нас на пути, тем лучше мы выступаем, как например, на прошлом чемпионате мира, который проходил в Германии, где Российскую команду вообще не хотели допускать к участию из-за некоторых разногласий, но когда же все проблемы остались позади, то мы небольшой, всего четыре человека, командой могли занять четвертое место из 40 стран со всего мира, что само по себе просто фантастика.

Здесь мы так же очень удачно выступили, но обо всем по порядку.

В Барселоне нас встретила Екатерина Карабань, если кто не помнит, это многократная абсолютная чемпионка России, абсолютная чемпионка Европы и мира 1997 года по фитнессу, которая сейчас проживает в Испании и недавно вышла замуж, а сейчас ждет ребенка, с чем мы ее и поздравляем, а от своего имени мне хотелось бы поблагодарить ее и Даниэла за гостеприимство и пожелать им счастья в личной жизни.

Ну а теперь, перейдем непосредственно к тому, что происходило на мировом чемпионате по версии WABBA, к тому же рассказать действительно есть о чем.

Основным событием явилось выступление сборной России, которое доказало, что на данный момент мы являемся костяком Всемирной Ассоциации Бодибилдинга. Вторым важным событием были перевыборы президента WABBA, которые проходили в атмосфере абсолютной открытости и демократичности. Оба кандидата, а это Бруно Пикколи, на момент переизбрания действующий президент WABBA и Юджин Лависконт, президент Английского подразделения WABBA, достойные в мире бодибилдинга люди, которые внесли весомый вклад в развитие и популяризацию бодибилдинга и фитнесса.

Кандидаты представили свои программы, где каждый из них рассказал, что он сделал и хотел бы видеть в будущем и что необходимо изменить. Выслушав, Конгресс WABBA, состоящий из президентов стран, участниц Мировой Ассоциации, которых на момент голосования было 25, в очередной раз переизбрали ныне действующего президента Бруно Пикколи, который уже двадцать шестой год является бессменным президентом. К чести господина Лависконта, он проиграл всего пять голосов. Никакого давления на участников голосования не оказывалось. Все выступления, в том числе и критического характера были выслушаны участниками Конгресса. Это позволило сделать правильный выбор в пользу господина Пикколи, что в очередной раз доказало его компетентность и весомость в нашем виде спорта.

Теперь я могу с полной ответственностью заявить, что WABBA, в отличие от дру-

Судья международной категории, президент RABBA А.Н. Гиренко. Фото автора





в центре Владимир БЕЛОУСОВ



Ирина ЗИНЧЕНКО

гих организаций, идет в ногу со временем и является образцово-показательной с точки зрения правильного подхода к организационной структуре, т.к. все должности в Ассоциации выборные и любой, кто поставит перед собой цель стать руководителем хотя бы регионального отделения организации может это сделать при наличии соответствующих качеств.

Что же происходило на самих соревнованиях? Первым на сцену вышли спортсмены, представляющие категорию юниоров, где Россию представлял Денис Никифоров, из Екатеринбурга, являющийся чемпионом России в этом классе. Денис сразу же выбился в лидеры и по большому счету соревновался только с испанцем Раулем Караско, имевшим хорошую мышечную массу при неплохом рельефе, но он обладал не такими идеальными пропорциями как Никифоров, у которого в мышечном развитии не было явных дыр, благодаря чему Денис и выиграл, обогнав Рауля всего на один балл. Поздравляем со столь престижным титулом! И я надеюсь, что это его не последняя победа, а лишь начало пути.

Следующей на сцену вышла категория мастеров, и несмотря на возраст участников соревнований, большинству из которых было уже далеко за сорок, они были просто в чумовой форме. Дмитрий Золин не потерялся на фоне огромных соперников, а наоборот, выделялся отточенностью форм и мастерством позирования.
Что меня всегда поражало в Дмитрии, так это то, что он никогда не боялся своих соперников, а наоборот рвался к победе изо всех сил, невзирая на то, что он уже практически разменял шестой десяток. И что интересно, на чемпионатах мира Золин выступает всегда удачнее, чем на Европе, вот и здесь он занял заслуженное второе место, проиграв лишь немцу Сигнару Клинденбергу, который на Европе был вторым, а Дмитрий четвертым. От всей души поздравляем его со столь высоким местом. Я думаю, что в России трудно найти такого спортсмена, который с таким завидным постоянством подтверждал бы свое мастерство, да еще при том, что Дмитрий Сергеевич уже на протяжении многих лет не пропускает практически ни одного соревнования. А Вам слабо?

А сейчас настал черед поговорить о женском-фитнессе, и в первую очередь о категории фитнесса до 163 см, в которой произошло досадное недоразумение. В этой категории от России выступало две спортсменки, а именно абсолютная чемпионка России 2001 года Алла Соломенцева (Тольятти) и чемпионка мира 1999 года Наталья Пронина (Москва). Обычно на соревнованиях международного уровня существует негласное правило о том, что судья должен сделать так, чтобы участников его страны увидели другие судьи, для чего во время сравнительного позирования спортсменов «дергают», не отдавая предпочтения кому-либо из спортсменов сборной. А Александр Рыбаков судивший эту категорию про Соломенцову попросту «забыл» и вызывал на сравнение, в основном, только Наталью Пронину, которая несомненно была в прекрасной форме, проиграв только спортсменке из Италии, чем конечно же подтвердила свой чемпионский уровень. Если бы Александр больше думал о успехе всей команды, то Алла Соломенцева реально могла бы занять место повыше, но даже и пятое место вызвало в нашей команде бурную радость, так как мы уже и не надеялись на то, что Алла попадет хотя бы в финальную шестерку. Хотя при судействе Корепанова В.Л. наши спортсмены участвовали в сравнениях постоянно, ведь любой спортсмен знает, что самая ответственная часть соревнований, когда тебя сравнивают.

Очень сильная оказалась категория женщин фитнесс свыше 163 см, где выступала чемпионка Европы 2001 года Елена Назарова из Самары. Она была в хорошей форме и не уступала в массе, но некоторая недосушенность не позволила ей занять место повыше, хотя и пятое место в столь сильной и представительной категории - успех для спортсмена самого высокого уровня.

Категория мужчин до 170 см, в которой выступал Андрей Якубов, неоднократный чемпион России, выделялась эстетикой телосложения спортсменов. Из всей шеренги атлетов основными фаворитами явно были наш Андрей и великолепно сложенный бодибилдер из Италии Альберто Климента. Именно между ними и развернулась основная борьба за первое место. А обоим парням действительно было что показать. Яку-



справа Андрей ЯКУБОВ



вторая слева Елена НАЗАРОВА



Наталья ПРОНИНА

бов обалденно позировал и показал великолепно развитые ноги с небольшим отставанием верха тела, чем и воспользовался итальянец, имевший классические пропорции и хорошие объемы, в итоге он и стал победителем, потеснив российского спортсмена на второе место. Но Андрей ничуть не расстроился, и все оставшееся время спрашивал о том, как он смог стать вице-чемпионом среди таких монстров? В общем-то, и ты Андрюша уже не мальчик, а состоявшийся спортсмен мирового класса. Что можно сказать? Прогресс налицо, просто фантастический результат!

Следующая категория мужчин до 175 см, отличалось просто чудовищной массой, именно сюда попал вице-чемпион Европы Владимир Белоусов, который был тоже не слабаком, и при росте 174 см весил 105 кг. Владимир боролся до последнего, но все же его подвел рельеф, который дается ему с большим трудом, и только из-за этого ему не удалось подняться выше седьмого места. Ну а шестерка получилась как на подбор. Таких размеров у спортсменов первой тройки, я не видел ни на одних соревнованиях любительского уровня в других спортивных организациях. Вы только представьте, при своем росте любой из них весил не менее 110 кг при максимальной просушке мышц. В такой компании и седьмым стать не стыдно.

Такое успешное выступление уральских спортсменов несомненная заслуга Владимира Лолиевича Корепанова, который является одним из лучших тренеров России, сумевшим вырастить чемпионов Европы по всем версиям, существующим в бодибилдинге. За что я хочу выразить ему огромную благодарность от всех любителей железного вида спорта.

Достаточно интересными и успешными для наших спортсменов оказались новые категории фитнесса, а точнее фитнесс-мужчины свыше 180 см, где честь нашей Родины защищал Сырчин Сергей из Набережных Челнов и категории женщин фитнесс-шейп свыше 163 см, где выступала супердевушка из Ростова-на-Дону Зинченко Ирина.

Подготовка Сергея была очень серьезной, т.к. это был его первый старт на мировой арене. Его «страдания» не прошли даром и с первого раза он смог стать серебряным призером, пропустив вперед лишь Адреано Корнелия из Аргентины. На мой взгляд, Сырчин проиграл из-за недостатка мышечной массы, что для меня было удивительным, т.к. на прошедшем до «мира» Кубке России Сергей весил порядка 90 кг, т.е. имел тот максимальный вес при своем росте, с которым можно было выступать на чемпионате мира. Вот где и сыграли большую роль недостающие пару килограммов, которые он просто «выжег» на разгрузке. Надеюсь, что в следующий раз он станет победителем, к тому же у него все для этого есть.

Конечно, самой удивительной стала категория, в которой выступала Ирина Зинченко. За месяц до соревнований мне нужно было составить предварительную заявку на спортсменов, которые будут выступать на «мире». И здесь я решил, что Ирине целесообразнее будет выступать в более легком фитнессе, нежели в «мисс фитнесс свыше 163 см», т.к. в фитнесс-шейпе более приветствуется не массивность и сухость мышц, а именно хорошая спортивная фигура без максимальной сухости и массы тела. Поэтому Ирина настолько подходила для данной категории, что я заявил ее в категорию «мисс фитнесс-шейп свыше 163 см». И не ошибся. Ирина не оставила и шанса своим соперницам, заняв первое место, подтвердив тем самым, что наши девушки самые лучшие в мире. Мои поздравления!!!

Вознаграждением за труды Российская сборная получила третье общекомандное место. Это место особенно ценно тем, что мы вышли на принципиально новый уровень, обогнав даже признанного лидера - команду Германии и еще порядка двадцати с лишним стран. А проиграли мы лишь команде Испании и Италии, которые заняли первое и второе места. И хочется верить, что на предстоящем чемпионате Европы, который пройдет в Екатеринбурге с 31 мая по 3 июня 2002 года, мы выступим не хуже, и даже улучшим свой результат. Хотя уже сейчас с полной уверенностью можно сказать, что российская школа бодибилдинга и фитнесса является одной из самых лучших в мире.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ВЗГЛЯД ПОТРЕБИТЕЛЯ

КТО ЕСТЬ WHO В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ. СУБЪЕКТИВНЫЙ ОБЗОР

Игорь ДЕГУСТАТОРОВ

ЧАСТЬ 1. ПРОТЕИНЫ

Введение

Очень часто в культуристической литературе можно встретить так называемые «обзоры спортивного питания». Почему так называемые? Увы, в большинстве случаев эти статьи содержат сравнительно мало полезной информации, и вдобавок приправлены беззастенчивой рекламой какой-либо марки. Мы решили провести анализ отзывов спортсменов на различные продукты спортивного питания. Однако поскольку судить о том, чего не знаешь сам, только по чьим-то словам трудно, наши добровольцы (один из них культурист со стажем, второй - каратист, серьезно занимающийся силовой подготовкой) принесли себя в жертву спортивной публицистике - иначе говоря, испытали на себе многие из этих продуктов. Результаты работы мы представляем вам.

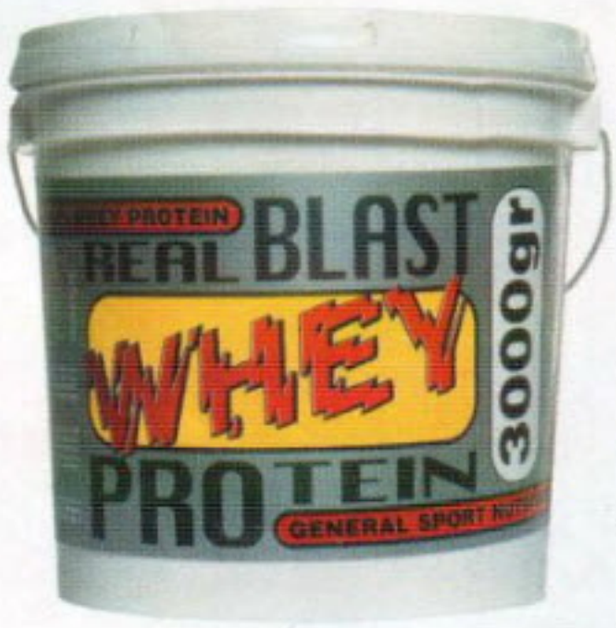
Начнем, как всегда, с наиболее употребительной продукции - протеинов. Для удобства мы разделили их на несколько категорий, по содержанию белка и основной области применения.

Протеины с высоким и средним содержанием белка

Bekraft gold. Протеины этой серии сравнительно недавно появились на отечественном рынке. Посему, удалось «отведать» только этот протеин. И он не подвел. Ощущения были самыми приятными. Надеемся, что и остальные протеины серии Bekraft не подкачают.

Атлант (Биодиетрин). Высокобелковый молочный протеин (80 процентов). Вполне приемлемое качество при низкой цене. Одинаково хорошо растворим в холодных и теплых (30-40 градусов) жидкостях. Кипятком лучше не разводить, поскольку образует комки. Вкусовых наполнителей несколько - шоколад, малина и т. д. Лучше всего употреблять с молоком. Также же в серию протеинов Атлант входят Атлант с глютамином и Атлант с креатином. Говорить о том, чем они отличаются от простого Атланта, надеюсь, смысла нет.

Атлет Супер. 50-процентный протеин на основе молочного белка с мальтодекстрином. Отличительная черта - довольно высокое для протеина содержание жира (8 процентов по массе). Может использоваться как сбалансированный заменитель пищи. Лучше всего идет с молоком или соком. В холодных жидкостях растворяется прилично. Вкус приятный, а с молоком - вообще идеальный.



Богатырь. Около 50 процентов молочного белка. Большое количество низкокачественных декстринов несколько портит вкус и качество. Совершенно убийственно действует на желудок (правда, только на одного человека, второй же совершенно спокойно чувствовал себя и после потребления этого протеина в течение всего дня). Короче, пока не попробуете, советовать что-либо бесполезно. Если уж купили, то пейте понемногу, разбавляя молоком. Также приемлемо как добавка к кашам, особенно рисовой или овсянке.

Mega Blast Super Max (General Sport Nutrition). Сравнительно богатый белком продукт (90 грамм на порцию). Хороший вкус, особенно с шоколадным и клубничным ароматизатором. Пригоден в качестве полноценного заменителя пищи и собственно протеина, то есть высокобелковой добавки. Можно разбавлять водой и молоком (с соками не стоит, поскольку получается весьма странная комбинация вкусов).

Фортоген (Нутри-Флекс). Раньше этот высокобелковый протеин делался на основе молочного белка. Сейчас он молочно-соевый. Вкусовой ароматизатор отсутствует. Нормально растворяется в жидкостях любой температуры, если мешаешь в блендере. Не рекомендуется размешивать ложкой. Полученная смесь по консистенции и вкусу напоминает... непонятно, что напоминает. Если вы пробовали протеины без вкусовых ароматизаторов, то должны меня понять.

High protein 82+ (General Sport Nutrition). Протеин не вызвавший нареканий ни у одного из испытуемых. Ведро было съедено очень быстро и с видимым удовольствием. Отзывы самые положительные.

Professional Whey (Multipower). Хороший сывороточный протеин. Белка 75 процентов. Отличный вкус, весьма хорошая растворимость в холодных жидкостях. Кстати, это единственный продукт, с которым удалось довести потребление белка до 3 грамм на кило веса. Другие протеины в таких количествах мой желудок просто не выдерживает).

Natural Whey Protein (Amerifit). 73 процентный сывороточный белок (полученный ионным методом). Препарат обогащен разветвленными аминокислотами. Очень приятный шоколадный вкус. Размешивается легко, даже ложкой. После этого протеина ощущался некоторый

«подъем» в силе и массе (хотя, конечно, на всех он будет действовать поразному).

Super Fast (General Sport Nutrition). Сывороточный протеин с отличным сливочным вкусом. Решение попробовать протеин этой марки возникло после того, как от нескольких человек была услышана лестная рекомендация, к тому же подкупила разумная цена на это чудо. Совсем недавно в магазинах появился новый сывороточный протеин фирмы General Sport Nutrition - Real Whey protein. Пробуйте.

Milk&Egg (General Sport Nutrition). По отзывам в прессе, сочетание молочного и яичного протеинов наиболее сбалансировано по аминокислотному составу. Рекомендуется приобретать этот протеин в качестве дополнительного питания.

90 протеин + (Weider). Это 90 процентный соевый протеин. Я пробовал этот протеин с ванильным ароматизатором. Вкус неплохой, впрочем, что еще ждать от соевого протеина. Лучше размешивать в блендере, но не пытайтесь делать это ложкой.

90 + Milk, Egg, Amino Formula (Weider). Опять же 90 процентный молочно-яичный протеин. Дегустацию проходил продукт с ванильным ароматизатором. Лучше употреблять лишь с большой кучей варенья. Мания прилипнуть ко всему, до чего этот протеин может дотянуться.

Olimpian protein (Weider). 90 процентный протеин с клубничным привкусом. Именно привкусом, а не вкусом. Клубники там кот наплакал. Соответственно, вкус на любителя. Размешивается протеин со скрипом (моих зубов и ложки).

Formula 80 + (Multipower). 82 процентный протеин с шоколадным и кофейным вкусом. Отличный вкус, приличная растворимость.

Энергетики, богатые углеводами

Mega Blast 3800 Turbo (General Sport Nutrition). Сравнительно низкобелковая смесь, богатая декстринами. Содержит молочные и яичные белки. При рекомендуемых дозировках (5 дозаторов на стакан воды) дает вязкую жидкость, так что советуем вам увеличить количество жидкости. Сравнительно старая марка Mega Blast в последнее время претерпела ряд изменений в сторону обогащения состава. К тому же новый вариант дает большее ощущение сытости. Из новинок, можно посоветовать отличный Mega Blast 3800 Turbo с креатином.

Формула роста. Формула успеха. Нутритек 2500 (Нутри-Флекс). Продукты этой серии выгодно отличаются от других, во-первых, ценой, во-



вторых, отличным качеством и в-третьих, хорошим вкусом. Одним «исследователем» предпочтение отдавалось Формуле успеха со сливочным вкусом, другой же «запал» на Нутритек 2500 с кофейным ароматизатором.

Muscle Activator. Энергетик на основе мальтодекстрина с молочным белком. Хорошо растворяется даже в холодной воде. Увы, искусственные ароматизаторы явно ухудшают вкус. Продукт отдает дешевой парфюмерией. В смеси с молоком качество более приемлемо, чем с водой.

Super Gainers Fuel (Twinlab). Энергетик богатый молочными и яичными белками. Приличное количество аминокислот. Употреблялся продукт с клубничным вкусом. Размешивался хорошо и в воде, и молоке. Однако, что несколько странно, при смешивании с виноградным соком, получалась однородная смесь лучшего качества и вкуса, чем с молоком. Прирост мышечной массы сравнительно небольшой, но приятный.

Super Mega Mass 2000 (Weider). Продукт был с банановым ароматизатором. На вкус этот энергетик просто подавлял своей приторностью. По некоторым агентурным данным, этот хваленый продукт под завязку набит простыми углеводами. Несмотря на всю рекламу этого продукта, я так и не стал как Ахим Альбрехт и Майк Матараццо.

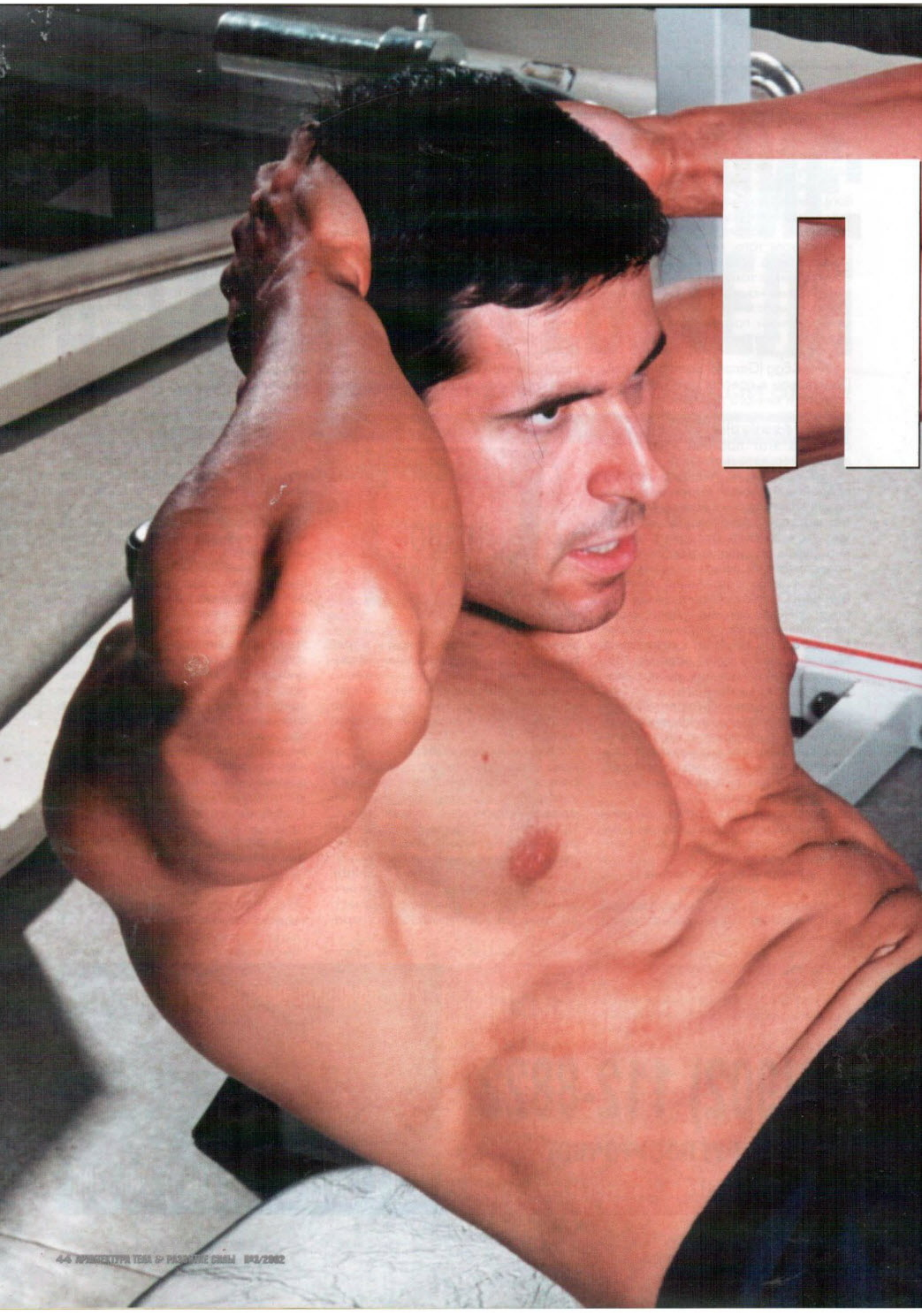
Giant Mega Mass 4000 (Weider). Это продукт производства дедушки Джо имело шоколадный вкус. На этом бы рассказ хотелось бы закончить. Походу, кое-кто из нас не очень восприимчив к спортивным добавкам (правда только к уэйдеровским) и желаемого результата, то есть набора массы, как вы уже догадываетесь, не достиг. Вкус на любителя.

Pro mass 2600 (Protein Technologis International). Создан на основе смеси сывороточного и соевого протеинов. Содержит 35% белка, комплекс аминокислот, включает BCAA. Проверку проходил продукт «original flavor» (то есть, оригинальный вкус). Несмотря на эту угрожающую надпись, вкус оказался неплохим. Размешивался он тоже неплохо. Единственное отличие, от себе подобных продуктов, заключалось в том, что коробка весом 500 грамм была разделена на две половинки. «Для более удобного пользования», как было написано в инструкции. На этом отличительные особенности заканчиваются.

В следующей части мы рассмотрим аминокислоты.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
8 (902) 112-8822
(КРУГЛОСУТОЧНО)
ЗВОНИТЬ ТОЛЬКО ОПТОВИКАМ!

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
Body-Solid
ИЩЕТ ДИЛЕРОВ ТЕЛ.: (095) 490-3386



ВРЕД

ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК!

ВСЮ ЗИМУ ВЫ УПОРНО КОПИЛИ МЫШЕЧНУЮ МАССУ. И ВЕСЬМА В ЭТОМ ПРЕУСПЕЛИ. ТОЛЬКО ВОТ ЕСТЬ ОДНА «НЕПРИЯТНОСТЬ» - ВМЕСТЕ С ВНУШИТЕЛЬНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ «МЯСА» ВЫ ПРИОБРЕЛИ И НЕСЛАБЫЙ КУСОЧЕК «САЛА», КОТОРЫЙ НЕСКОЛЬКО ПОРТИТ ВАШУ ФИГУРУ. ПРИЧЕМ БОЛЬШЕ ВСЕГО НАКОПИЛОСЬ НА ТАЛИИ И ЖИВОТЕ. ВОТ НЕЗАДАЧА. СКОРО ЛЕТО, ПЛЯЖНЫЙ СЕЗОН, ВАМ ХОЧЕТСЯ БЫТЬ В ФОРМЕ. ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ДОСТИЧЬ НУЖНОГО РЕЗУЛЬТАТА ЧЕМПИОН РОССИИ И ВИЦЕ-ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ ПО ФИТНЕССУ СЕРГЕЙ МИЛЯВСКИЙ ДЕМОНСТРИРУЕТ СВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОРАБОТКУ МЫШЦ ЖИВОТА. НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВЫ СМОЖЕТЕ ДОСТИЧЬ ФАНТАСТИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЗА 3 ДНЯ, КАК ВАМ ОБЕЩАЮТ В РЕКЛАМЕ ЧУДОДЕЙСТВЕННЫХ ТАБЛЕТОК.

ТОЛЬКО ПРИЛОЖИВ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСИЛИЯ В ЗАЛЕ, ВЫ СМОЖЕТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ЛУЧШЕ.

Автор Евгений Самойлов Фото Константина Осьмака. Съемка проводилась в фитнесс-центре «905»

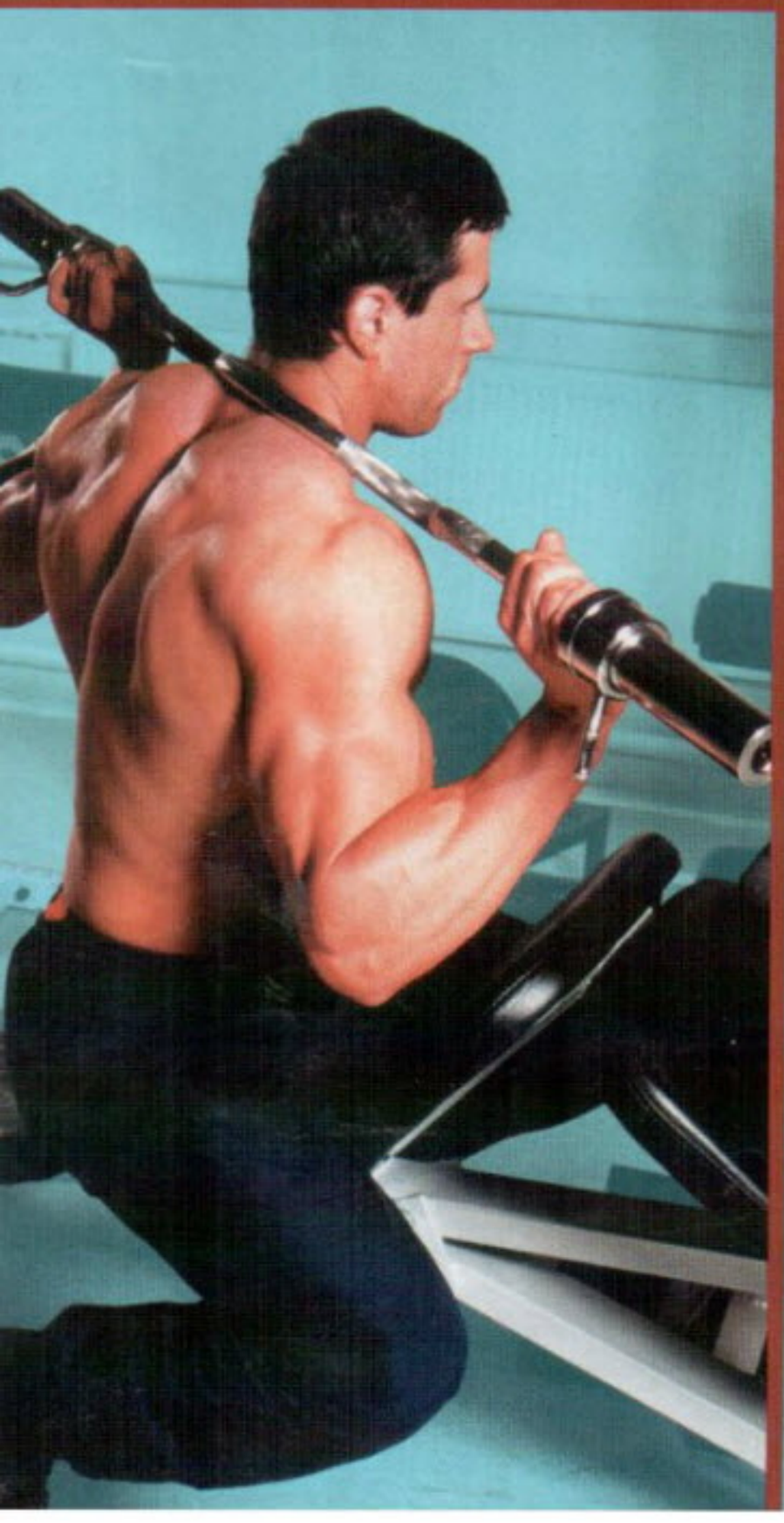
ПРЕМЬЕР В ЖИВОТ

ПРОКАЧАЙ ПРЕСС ПОВОРОТЫ ПОБОРИ

AT&PC: ОК. Давай перейдем к твоей тренировке пресса. С чего начнем?

С.М.: Тот комплекс упражнений, который я сейчас использую, был построен под руководством моего тренера Фиделя Седых, который подготовил многих чемпионов по фитнессу и бодибилдингу, и как раз благодаря его помощи при подготовках к соревнованиям, я и занял призовые места.

Ну, а теперь можем перейти к тренировкам. Мой комплекс упражнений по тренировке пресса делится на три гигантские серии. В первой прорабатываются нижние мышцы живота, серия включает в себя: подъемы ног лежа на горизонтальной скамье; подъемы ног в висе и подъемы ног в висе на турнике. Вторая построена на проработывании верхних мышц живота: наклоны корпуса в блочном тренажере, это упражнение называется «молит-



ТРЕТЬЯ ГИГАНТСКАЯ СЕРИЯ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

ва», подъемы корпуса на наклонной скамье, с отягощением за головой, наклоны в тренажере и подъемы корпуса по сокращенной амплитуде, так называемые «сжигания». Третья гигантская серия - для косых мышц живота. Она включает: наклоны с гантелями (боковые); скручивания корпуса, сидя в тренажере; повороты корпуса с грифом на плечах и подъемы ног в висе на турнике со скручиванием. Все упражнения я выполняю в 3-х подходах с отягощением по 20 повторений, с таким расчетом, чтобы последние повторения шли через силу.

AT&PC: Ты на каждой тренировке выполняешь эти гигантские серии?

С.М.: Да, но я их чередую. Скажем, сегодня я прорабатываю верхние мышцы живота, завтра - косые мышцы, на следующей тренировке - нижние

МИКЛОШ ТОТОШ

мышцы. Этот комплекс повторяется постоянно.

AT&PC: На твой взгляд, с чем лучше совмещать тренировку пресса?

С.М.: Я прорабатываю мышцы пресса на каждой тренировке, это не зависит от того, какие еще группы мышц я тренирую.

AT&PC: А как ты считаешь, сколько раз в неделю необходимо тренировать пресс?

С.М.: Как я уже говорил, я тренирую пресс постоянно, каждую тренировку, итого - 6 раз в неделю. Каждый сам должен исходить из своего расписания тренировок. Главное, чтобы занятия были регулярными. И, конечно, многое зависит от типа телосложения, метаболизма и желания выглядеть лучше.

СТЕРОИДЫ: 4 «НЕКУДА БЕЖАТЬ»

Доктор ЛЮБЕР

II. Применение стероидов при работе «на рельеф».

Что касается достижения «рельефа», то нужно четко представлять себе разницу в целях этого процесса для атлетов соревновательного уровня и для простых любителей. Соревнующийся культурист стремится достичь «пикового рельефа» к определенной дате соревнований и использует для этого все доступные (порой весьма небезопасные) средства. «Рельеф» при наличии должных познаний в фармакологии получается действительно обалденный, и я совершенно искренне аплодирую, когда эти парни стоят под светом софитов. Вот только маленький нюанс - через день-два от этого «рельефа» может не остаться и намека. (Если кто сомневается - так посетите любые коммерческие соревнования через неделю-другую после первенства России. Ручаюсь - вы будете неприятно удивлены формой многих из своих кумиров.) Суть проблемы в том, что сейчас упор при построении «соревновательного рельефа» делается опять-таки не на тренинг (черт его знает, как можно «сохнуть», тренируя группу мышц раз в неделю - но некоторые бьют себя в грудь, что могут - см. «КТ», № 5-6 2001 г., стр. 37), а на препараты, дающие сильный, но очень непродолжительный эффект. Скажем, сожженные с помощью мощных доз тироидов и кленбутерола жировые депозиты имеют свойство восстанавливаться в практически прежнем объеме при первых же (неизбежных!) нарушениях диеты, а выгнанная с помощью диуретиков вода уже на следующий день после их отмены вновь «насасывается» под кожу. Единственный препарат из арсенала профи, дающий пролонгированный липотропный эффект - гормон роста - весьма и весьма недешев, к тому же в России очень редко бывает настоящим. (Информашка к размышлению: в Литве уже давно не производят человеческий «Соматотропин», т. е. все, что вы видите в продаже под этим названием - 100% подделка (обычно - переклеенный гонадотропин). Следующий по распространенности препарат - «Джинтропин» - в Москве в рознице стоит в районе $15 за 4 ЕД. Ежедневная дозировка российского атлета соревновательного уровня (хорошего атлета, а не аутсайдера из «массовки») составляет 12-24 ЕД. И если вы грезите чемпионскими лаврами - трезво прикиньте свои финансовые возможности).

В противовес вышеописанному, простому любителю «рельеф» нужен долговременный, не исчезающий после первого же съеденного бутерброда в McDonalds'е, т. е. фармакологическая поддержка и методы достижения и поддержания этого состояния должны заметно отличаться от принятого у атлетов соревновательного уровня.

Теперь непосредственно рекомендации по «сушке» для любителей. Прежде всего - диета. Она должна постепенно «ужесточаться» таким образом, чтобы равномерно снижая количество углеводов в дневном рационе, к исходу первых 4-х недель дойти до 50 г в сутки. Динамика этого снижения может выглядеть так:

1-я неделя - 300 г углеводов в день;
2-я неделя - 200 г;
3-я неделя - 100 г;
4-я неделя - 50 г.

Последующие 6 недель предполагается «сидеть» на этих 50 г, принимая их разовой дозой после тренировки (разумеется, что эти углеводы - комплексные).

Чтобы не допустить «обвала» мышц и частично восполнить энерготраты рекомендовалось компенсировать сниженное количество углеводов повышенным приёмом белка (вплоть до 400 г в сутки), причём делать это повышение следует также плавно, как и снижение углеводов, (например, 250-300-350-400 г).

Набирать необходимое количество белка в начале 80-х приходилось исключительно из естественных продуктов. Но поскольку о наличии такого «деликатеса» как куриные грудки в СССР тогда даже не подозревали, то обходились чем попроще - обычной курицей, постным красным мясом, яйцами, рыбой и обезжиренным творогом. Теперешнее изобилие спортивных пищевых суррогатов позволяет вместо того, чтобы давиться пресным творогом, легко набирать нужное количество белка из добавок соответствующей направленности: порошковых протеинов и аминокислот - абы только хватило денег.

Для нормальной работы желудочно-кишечного тракта при приёме такого большого количества белка рекомендовалось в обязательном порядке включать в рацион продукты, содержащие клетчатку. Особо полезными считались сырая капуста и морковь. А вот фрукты из-за их углеводной составляющей на всём протяжении «сушки» исключались полностью. Был также совет съедать на ночь по целому лимону с кожурой - якобы это способствует жиросжиганию. Не берусь утверждать, что либо по этому поводу - попробуйте, вдруг для вас «сработает» (верят же люди в возможность похудения от ананасов, глядишь и в лимонах какой-нибудь бромелайн отыщется)...

На протяжении 10 недель тренинг предлагалось строить на базе сплита с делением тела на две части. Поскольку в те годы считалось (и вполне обоснованно!), что тренировки чаще чем через день не позволяют организму восстанавливаться должным образом, то при составлении сплита для того, чтобы избежать перетренированности на первое место выходит фактор «вложенного восстановления». Идея его такова - разнести группы мышц по дням таким образом, чтобы не было «перекрывания» нагрузок, т. е. чтобы тренировка каждого последующего дня не включала в себя нагрузку на мышцы и их синергисты, задействованные на предыдущем занятии. Отвечающих этому условию вариантов сплита при делении тела на две части существует всего два:

I - «верх-низ»: 1 день - верх тела, 2 день - низ тела;

II - «тяни-толкай»: 1 день - грудь, передние и средние дельты, трицепс, квадрицепс; 2 день - спина, задние дельты, бицепс, бицепс бедра.

Но поскольку в начале 80-х не было такого «бзика» в отношении развития слоноподобных мышц бедра, то предпочтение отдавалось второму варианту.

Сам комплекс выглядел так: первые 4 недели - занятия 4 раза в неделю. (см. таблицу 1)

На следующих 6 неделях рекомендовалось использовать ту же схему нагрузок, что и на первых - третьей и четвёртой неделе, но уже в рамках в 6 дневного сплита, т. е. 1 день - понедельник, среда, пятница; 2 день - вторник, четверг, суббота.

Темп тренинга - быстрый. Если раньше вы могли позволить себе паузы между подходами в несколько минут, то при выполнении этого комплекса - максимум одна минута. Для ещё большего усиления жиросжигания тренировки рекомендовалось проводить с утра «на голодный желудок». Помимо занятий собственно с отягощением требовалось также «прожиматься» - минимум по полчаса ежедневно опять-таки на голодный желудок уделять «позированию» - фиксации и удержанию статических поз с максимальным напряжением мышц всего тела.

Относительно выполнения столь активно прописываемой сейчас для избавления от жировых отложений аэробики - при соблюдении вышеприведённых тренировочных и диетических рекомендаций в ней нет надобности, более того, при жёстком тренинге с отягощениями в условиях постоянного дефицита углеводов дополнительные аэробные нагрузки приведут только к разрушению мышечной ткани.

Что касается стероидов, то «курс» рекомендовалось начинать вместе с переходом на шестидневный сплит, т. к. при таком режиме тренинга и диеты «обвал» мышечной массы неизбежен. Причем в отличие от «курсов» на «массу» в данном случае прием стероидов должен стартовать при еще «свежем» организме, т. е. на подготовительном этапе вовсе не нужно «выжимать из себя все», задача этого этапа - всего лишь «вработаться» в непривычный режим тренинга. В противном случае вы очень быстро «посыпетесь».

Сами «курсы» на «рельеф» имеют свою специфику, т. к. их цель - это не наращивание мышечной массы, а поддержание ее. Т. е. критерий успешности в данном случае - это не рост рабочих отягощений, а поддержание их на исходном «дорельефном» уровне. Только в этом случае потеря веса будет идти преимущественно за счет жира, а не мышц.

Типичный «курс» на «рельеф» времен моей молодости выглядел так - 10-12 инъекций ретаболила (нандролона деканоата) по 50 мг раз в 4-5 дней. При теперешнем ассортименте стероидов поле для маневра при составлении «курсов» значительно шире - вариантов можно придумать великое множество, например:

а. эквипойз - 50 мг раз в 3 дня
б. винстрол - 50 мг через день
в. нандролон + эквипойз
г. нандролон + винстрол
д. примоболан - 100-200 мг в неделю + винстрол и т. д.



Тблица 1
День 1* - понедельник, четверг

Упражнение/недели	1-2	3-4
Жим под углом	4x10	4x10
Отжимание на брусьях	4x12	4x12
Разводка лёжа	-	3x12
Сидя, жим из-за головы	4x10	4x10
Разведение гантелей, стоя	4x12	3x12
Французкий жим лёжа	4x10	4x10
Разгибание рук на блоке	-	3x12
Жим ногами	4x15	4x15
Разгибание ног	-	3x20
Икры сидя	4x20	4x20
Подъём туловища на наклонной скамье	100 повторений	100 повторений

День 2* - вторник, пятница

Упражнение/недели	1-2	3-4
Подтягивание широким хватом до груди	50 повторений	50 повторений
Тяга штанги в наклоне	4x10	4x10
Тяга гантели	-	3x12
«Протяжка» узким хватом к подбородку	4x10	4x10
Разведение гантелей в наклоне	-	3x12
Бицепс гантелями сидя	4x10	4x10
Бицепс штангой на «скамье Скотта»	-	3x12
Сгибание ног лёжа	4x15	4x15
«Разножка» - выпады вперёд одной ногой	3x20	3x20
Икры стоя	4x15	4*15
Подъём ног на наклонной скамье	100 повторений	100 повторений

*** -разминочные подходы не учтены**

Как вы, наверное, заметили - предпочтение при таких «курсах» следует отдавать низкоандрогенным высокоанаболичным препаратам, т. к. помимо поддержания мышечной массы они обладают еще небольшим собственным жиросжигающим действием (в наибольшей степени это проявляется у инъекционного винстрола). Хотя профи и используют андрогены в фазе рельефного тренинга, для любителя это - не лучший вариант. Андрогены «держат воду», избавиться от которой можно только с помощью диуретиков. Использование диуретиков (даже «мягкого» альдактона) несоревнующимся атлетами - величайшая глупость, какую только можно придумать, т. к. применение данного класса препаратов приводит к нарушению водно-солевого баланса в организме, что чревато целой кучей побочных эффектов (вплоть до летального - вспомните М. Беназиза).

В значительной степени убыстрить жиросжигание без боязни рецидива, связанного с «синдромом отмены», можно приемом эфедриносодержащих добавок - трижды в день по эквиваленту 20-25 мг эфедрина на прием. Применение эфедрина один раз в день перед тренировкой дает в большей степени эффект «драйва» на занятии нежели приводит к какому-либо реальному жиросжиганию. Жиросжигание - процесс, который должен идти круглые сутки, но чтобы не заполучить нарушения ночного сна не следует принимать эфедрин позднее 16-17 часов.

После 10 недель «сушки» во избежание перетренированности рекомендовалось на 2 недели полностью воздержаться от тренинга с «железом», принимая при этом адаптогены. Затем возобновить занятия с отягощениями в привычном ритме тренинга трижды в неделю, постепенно наращивая объём и интенсивность нагрузок.

Что касается «пострельефного» режима питания, то количество углеводов в рационе следует наращивать очень осторожно с тем, чтобы не допустить рецидива жировых отложений. Те атлеты, которые бросаются наедаться «от пуза» на следующий день после окончания «сушки» поступают крайне неразумно не только потому, что максимум за неделю «убивают» плоды труда нескольких месяцев. Постепенное повышение количества принимаемых углеводов после длительной безуглеводной «ямы» позволяет не только достаточно быстро вернуть прежние объёмы мышц, но и существенно их увеличить, причём без всяких стероидов и сохраняя при этом минимальное содержание жировых отложений в композиции тела (В одном российском журнале подобная углеводная «разгрузка-загрузка» преподносится как новейшее достижение научной мысли. Странно, ведь в зале где автор пособия начинал тренироваться, такой метод применяли ещё в середине 70-х).

III. Лечение травм и реабилитация после них

Каким бы великим и непогрешимым не мнил себя спортсмен - от травм не застрахован никто. Помимо совсем уж глупых ситуаций - отсутствия должной разминки или выполнения упражнений в противоестественной для суставов траектории - травмы иной раз могут случиться и «на ровном месте». Причина такого положения вещей видится мне прежде всего в недостаточных адаптационных возможностях суставно-связочного аппарата относительно возросших при приеме стероидов силовых способностей мышц, т. е. говоря менее заумно, мышцы уже в состоянии поднимать тот вес, к подъему которого связки еще не готовы. В какой-то степени для профилактики этого дисбаланса помогает прием пищевых добавок, способствующих укреплению хрящевой ткани (подробнее см. «Теория» п.5). Но если уже «случилось страшное», то первым делом необходимо получить совет компетентного спортивного врача-травматолога. Советы же некоторых завсегдатаев залов могут привести к весьма печальным последствиям.

В рамках описываемой «системы» к самостоятельному приему стероидов для лечения травм рекомендовалось прибегать только в том случае, если врач не находил глобальных противопоказаний для занятий с отягощениями, а также, чтобы в поврежденном участке не было острой боли, т. е. можно было выполнять какие-либо целевые упражнения с небольшим отягощением. Если травма не затрагивала ноги или разгибатели спины, то в реабилитационный период очень рекомендовалось в начале каждой тренировки выполнять приседание со штангой на плечах с большим количестве повторений - считалось, что таким способом усиливается выброс естественного (эндогенного) кортизона, способствующего быстрейшему залечиванию травм.

Что касается «реабилитационных курсов», то в 80-е лучшим препаратом для этой цели считался ретаболил (нандролона деканоат). Обычный «курс» - 10-12 инъекций по 50 мг раз в 3-4 дня. Многие знакомые мне атлеты рассказывают об исчезновении (или, минимум, о значительном ослаблении) болей в суставах и связках при применении любых масляных инъекций на основе нандролона.

В значительной степени снизить боль в поврежденном участке позволяет также прием нестероидного противовоспалительного препарата ибупрофена - по 400 мг (обычно 2 таблетки) трижды в день в течение месяца.

P.S. Не стоит воспринимать рекомендации, даваемые в этой статье, как какую-то догму - это всего лишь один из примеров практической реализации идеи увязки тренинга с «курсовой» моделью приема стероидов. Конечно, используя приведенные схемы тренинга и «курсы», подготовиться к серьезным соревнованиям не удастся, но достойно выглядеть на пляже - без вопросов.