FITNESS NEWS: путешествие по странам и континентам!

Bodybuilding & Fitness

BBF Publi

ВНИМАНИЕ! конкурс «Леди Фитнес» продолжается!

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

НЕОБХОДИМ ПРОФЕССИОНАЛАМ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛЮБИТЕЛЯМ

№12 (137) 2008

ТЕМА НОМЕРА
ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

ТРЕНИНГ
» ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
» И ДЕТЕЙ

Ответы на письма читателей

ИРИНА СТАВИЦКАЯ
Будь тем, кем быть достоин

НЕ ЙОГОЙ ЕДИНОЙ
ФИТНЕС ПО-ИНДИЙСКИ

КТО И КАК ТРЕНИРУЕТ ЗВЕЗД ГОЛЛИВУДА

4 612744 240022

FLEX GYM

СИЛУ - В МАССЫ

MB HIGH PROTEINE 82+
& COLLAGEN 2800 Г
1160 РУБ

MB TURBO 3800
& GLUTAMINE 4800 Г
1355 РУБ

XCREATIN 200 CAPS
299 РУБ



МЫ ПРОДАЕМ ДЕШЕВЛЕ ВСЕХ . У НАС САМЫЙ БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ . ВСЕ ПРОДУКТЫ СЕРТИФИЦИРОВАННЫ

– это для Вас



м. Петровско-Разумовская
Дмитровское шоссе, д. 39, к.1
тел.(495) 976-1144
Ежедневно с 10.00 до 21.00

м. Авиамоторная
ул. Авиамоторная, д.28/6
тел. (495) 673-2371
Ежедневно с 10.00 до 21.00

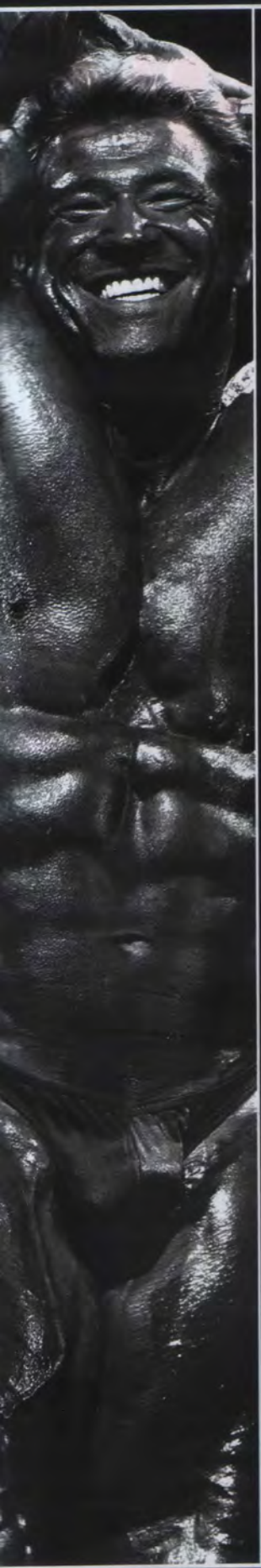
м. Братиславская
ул. Перерва, д.43
ТЦ «Экватор» пав. А-10
тел. (495) 685-9292
Ежедневно с 10.00 до 20.00

м. Китай-Город
ул. Маросейка, д. 6/8, стр.1
тел. (495) 628-8597
Понедельник-пятница
с10.00 до 20.00
Суббота с 11.00 до 17.00
Воскресенье-выходной

м. Сокольники
Сокольническая площадь,
д.9, к.1
магазин «Зенит»
тел. (495) 741-9616
Ежедневно с 10.00 до 21.00

м. Ботанический Сад
ул Снежная, д.1а
тел. (495) 189-8806
Ежедневно с 10.00 до 21.00

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН:
WWW.FLEXGYM.RU
ОПТ: ТЕЛ. (495) 620-3573



ФАЗА НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Maximum Zell Volume - Plus KREA-GENIC™

НАКАЧАЙ СВОИ МУСКУЛЫ!

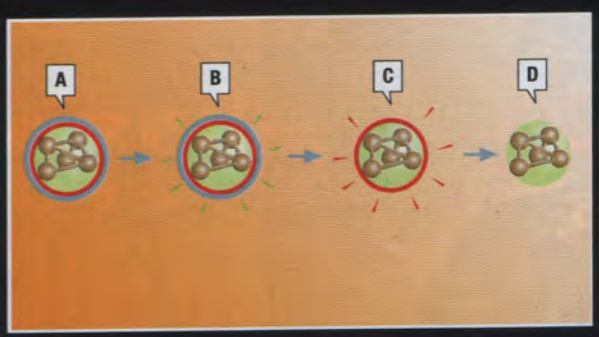
Увеличитель объема клеток с KREA-GENIC™, углеводами, протеином, трехалозой, аргинином и глютамином

- Максимальный объем клетки с KREA-GENIC™
- Усиленный рост мускулатуры
- Увеличение мышечной силы
- Плюс трехалоза, гидролизат белка молочной сыворотки, аргинин и глютамин

KREA-GENIC™ THE NEXT GENERATION

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ВКУС

ВИШНЕВЫЙ ВКУС





Maximum Zell Volume может
уменьшить количество молочной кислоты в мышцах
= быстрое восстановление между сетами
= возможны более жесткие тренировки

WEIDER
GLOBAL NUTRITION

Premium Whey Protein
- для тех, кто наращивает мускулатуру

- Наилучший изолят сывороточного протеина!
- Натуральные биоактивные вещества, такие как глобулин и гликомакропептиды
- Свободный глютамин
- Не содержит аспартам

Быстро усваивается!
Глобулины и гликомакропептиды оказывают благоприятное воздействие на здоровье. Бета- и альфа- лактоглобулин регулируют кислотно-щелочной баланс и поставляют энергию. Иммуноглобулины также укрепляют защитные силы организма а гликомакропептиды контролируют аппетит



ВАНИЛЬНЫЙ ВКУС

КЛУБНИЧНЫЙ ВКУС

ШОКОЛАДНЫЙ ВКУС

БАНАНОВЫЙ ВКУС

группа компаний «Спорт-Экспресс»
компания «Вейдер-Русланд»
эксклюзивный представитель Weider GmbH в России

Joe Weider

Опт:	8 495	762-9301	
Розница:	8 926	558-0589	
E-mail:	order@joe-weider.ru		
Web site:	www.weider.su		
Москва	8 499	127-3932	
	8 495	620-3573	
Санкт-Петербург	8 812	718-4471	
	8 812	944-5162	
Архангельск	8 911	554-6090	
Барнаул	8 385	277-3436	
Владивосток	8 914	653-0254	
Волгоград	8 902	362-1564	
Екатеринбург	8 343	332-4666	
Иваново	8 493	241-5620	
Иркутск	8 395	229-8362	
Краснодар	8 918	130-5417	
Новосибирск	8 383	213-7134	
Омск	8 381	248-1210	
Пермь	8 902	804-9759	
Ростов-на-Дону	8 863	291-0197	
Сургут	8 346	260-0403	
Хабаровск	8 421	277-2759	
Чебоксары	8 903	322-4455	
Ярославль	8 485	245-7245	

Эксклюзивный представитель в Латвии
Veselibas Pasaule +371 727 6501 www.vp.lv

Эксклюзивный представитель в Белоруссии
Фитлайн Групп +375 17 334 20 06(66) www.fitline.by

Производитель: Weider Germany GmbH
Официальный представитель Weider GmbH в России - компания Вейдер-Русланд

СОДЕРЖАНИЕ



8 **ФОТОКОНКУРС**

«Леди Фитнес 2009»

10 **НОВОСТИ**

16 **FITNESS TRAVEL**

Не йогой единой:

Фитнес по-индийски

18 **ТЕМА НОМЕРА**

Для взрослых и детей

30 **МЕТОДИКА**

Пресс.

Что? Как? Почему?

40 **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

Афродизиаки — пища любви







BBF Publishing

VSPORT International

ЛИДЕР ПРОИЗВОДСТВА СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ – ПРОРОК В СВОЕМ ОТЕЧЕСТВЕ

INTERATLETIK GYM Линия элитных тренажеров для профессиональных залов атлетизма и фитнес клубов. Включает более 60-ти тренажеров и скамеек.



INTERATLETIK SWAY Комплекс из 18-ти тренажеров на свободных весах, оснащенных устройством облегченного старта.





TETRA GYM Спортивно-тренажерный комплекс для оборудования коммерческих залов малой площади, фитнес клубов, салонов красоты.



HOME LINE Универсальные тренажеры для дома, офиса, дачи. (22 тренажера)





PULSE FITNESS Линия кардио-тренажеров для коммерческого использования. (Великобритания).



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Грифы, штанги, гантели, гардеробные скамьи, столы массажные, столы для армреслинга.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС: 125414 г. Москва, ул. Петрозаводская д. 8 ., м. «Речной Вокзал». Тел: (495) 969-21-87, 451-94-09, 455-00-06
E-mail: sport@orc.ru **Internet:** www.v-sport.ru

МАГАЗИН: Москва ТК «Зенит»: м. «Сокольники», Сокольническая площадь д. 9, корп. 1. Тел: (499) 269-73-32

Астрахань	+7 (8512) 74-04-84	Иваново	+7 (903) 878-21-31	Петропавловск-Камчатский	+7 (4152) 24-36-63
Архангельск	+7 (8182) 64-26-26	Калининград	+7 (40159) 3-23-14	Ростов-на-Дону	+7 (863) 291-04-50
Белгород	+7 (4722) 33-68-77	Казань	+7 (843) 240-71-90	Самара	+7 (846) 270-37-55
Брянск	+7 (960) 552-26-64	Комсомольск-на-Амуре	+7 (4217) 591-130	С.-Петербург	+7 (812) 937-30-05
Волгоград	+7 (903) 317-91-62	Краснодар	+7 (861) 234-55-34	Сыктывкар	+7 (8212) 20-36-54
Воронеж	+7 (4732) 512-814	Красноярск	+7 (3912) 36-20-97	Тюмень	+7 (3452) 47-23-40
Владимир	+7 (4922) 370-730	Липецк	+7 (4742) 23-40-34	Хабаровск	+7 (4212) 42-11-85
Великие Луки	+7 (81153) 5-05-48	Н. Новгород	+7 (831) 251-99-44	Челябинск	+7 (3512) 78-84-12
Дагестан	+7 (8723) 10-41-09	Пермь	+7 (342) 218-23-23	Республика Беларусь :	+10 (375) 29-667-77-72
Екатеринбург	+7 (343) 219-41-50	Пенза	+7 (8412) 32-54-31	Минск	+10 (375) 17-334-94-76

Группа Компаний «Интер Атлетика»:
Украина, г. Киев (пгт. Буча), ул. Артема, 17/24, тел/факс: +38 (044) 462-2-462, 592-0033. Украина, г. Киев, ул. Мельникова, 48, тел/факс: +38 (044) 483-1367,483-2451.
E-mail: info@interatletika.com **Internet:** www.interatletika.com

СОДЕРЖАНИЕ



48 СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Батончики

52 ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Ирина Ставицкая

Будь тем, кем быть достоин

60 ЗВЕЗДНЫЙ ФИТНЕС

Секреты звездных тренеров

66 ТРЕНЕРУ НА ЗАМЕТКУ

Перетренированность

72 НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Эффективные тренировки

74 ЧТИВО

Двое с Лесенкой







BBF Publishing

ХОЧЕШЬ ПОПАСТЬ В ЖУРНАЛ?

Это – ПРОСТО!

ТВОЙ ШАНС ПРОСЛАВИТЬСЯ!



Внимание!

* тематика фотографий должна быть прямо или косвенно связана с физкультурой или спортом.
* фото должны быть в формате jpg* и не более 500 Кб

ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК ДРУГУ!



СДЕЛАЙ ПРИЯТНОЕ ЛЮБИМОЙ!

Отправь свое фото на адрес: art@probbf.ru

Редакция оставляет за собой право не принимать снимок в работу в случае не соответствия его этическим нормам. Услуга платная, стоимость публикации от 550, но не дороже 1000 рублей. Порядок и способы оплаты по всей территории РФ будут высланы в ответном письме.

ФОТОКОНКУРС ЖУРНАЛА «BBF»
«ЛЕДИ ФИТНЕС 2009»

Начиная с ноября текущего года журнал «BBF» проводит конкурс на звание **«Леди Фитнес 2009»**. В конкурсе принимают участие самые стильные и очаровательные девушки, так или иначе связанные с миром фитнеса. В каждом номере журнала будут представлены фотографии участниц, одна из которых по итогам SMS-голосования выйдет в финал, который состоится в середине будущего года.
Победительница конкурса получит звание **«Леди Фитнес 2009»**, отличный приз от журнала «BBF», отправится в романтическое путешествие

ПОРЯДОК ГОЛОСОВАНИЯ

1. Отправьте SMS-сообщение на номер **4446: BBF** (латинскими буквами), пробел и номер участника конкурса. Например, если вы хотите, чтобы победителем стал участник под номером 00, набираете **BBF 00**.
2. Вы сможете проголосовать на сайте **www.proBBF.ru** (с 01.01.09)

Если вы попали в число 5 самых активных участников голосования, представители журнала «BBF» свяжутся с вами, чтобы уточнить информацию о передаче вам специального приза.

Стоимость SMS-сообщения:
Мегафон 34,22 р.
МТС 33,52 р.
Билайн 35,00 р.
(с учетом налогов)

ГОЛОСУЙТЕ!
ВАШ ГОЛОС СТАНЕТ РЕШАЮЩИМ



В первом туре нашего конкурса победила участница под номером 02 представитель клуба «Хай Энерджи» Людмила Колесникова



06 Анна Юряева фитнес-менеджер сети «Планета Фитнес»



07 Наталья Гилёва менеджер тр жерного зала «Мисс Фитнес» Марьино



8 Алиса Водопьян инструктор тренажерного зала «Энджой»



09 Алла Тетерева мастер-тренер тренажерного зала «Мисс Фитнес» Сокольники



10 Анастасия Бермус арт-директор, хореограф балета «Джа», инструктор по аэробике «Планета Фитнес»

«ПЛАНЕТА ФИТНЕС» ОТМЕТИЛА СВОЕ 10-ЛЕТИЕ

14 декабря в Зале Торжеств «Форум Холл» состоялось событие федерального масштаба, приуроченное к 10-летию компании «Планета Фитнес», — танцевальный конкурс Dancing Stars и конкурс по фитнесу и бодибилдингу Body Stars.



«Планету Фитнес» пришли поздравить известные деятели культуры и олимпийские чемпионы, именитые спортсмены и звезды российской эстрады Оксана Пушкина, Егор Дружинин, Ирина Роднина, Екатерина фон Гечмен-Вальдек и многие другие. Много теплых слов было сказано в адрес Ирины Разумовой, Президента международного холдинга «Планета Фитнес», и в адрес всей команды профессионалов «Планеты Фитнес». Прекрасным подарком стали яркие выступления Филиппа Киркорова, Лолиты, группы «Чай вдвоем», Алексея Воробьева и других известных артистов. Порадовал своим выступлением и шоу-балет «Планеты Фитнес» «Джа». Ведущим торжественной части был Александр Белов, участник группы ИКС Миссия.

Праздник начался с соревнований по фитнесу и бодибилдингу, в которых участники смогли показать себя с самой лучшей стороны в прямом смысле этого слова. Конкурс проходил в два этапа и включал в себя как групповое позирование всех участников



(сравнение пропорций тела), так и подготовленную заранее произвольную сольную программу (с элементами хореографии, акробатики, танцев и аэробики). Все участники великолепно справились с поставленной задачей, но симпатии судей были на стороне клиентов московских клубов Александра Хаирова и Верико Долидзе.

В фантастическом по своей красоте Танцевальном конкурсе приняли участие 30 лучших команд-клиентов сети «Планета Фитнес» из Москвы, Санкт-Петербурга, Киева, Казани, Самары и других городов. Они доказали, что звездой может стать каждый, кто готов работать над собой и раскрывать безграничные возможности своего тела! В номинации «Характерный танец» первое место досталось команде из Казани, совершившей «Две минуты вокруг света». В «Клубном танце» также отличилась Казань «Crazy Ladies» просто сразили всех наповал! В "Танце живота» первое место поделили команды из Москвы с прекрасными яркими номерами «Дыхание Сахары» (клуб в г.Балашиха) и «Лики огня» (клуб в г.Химки).

Впервые в программу были включены Solo Battles танцевальный конкурс, выявивший самую лучшую сольную Hip-Hop- и House-импровизацию по итогам голосования победителем в Баттлах была признана Елена Куфтова (г.Москва, клуб на ул.Минской).

Победители и призеры получили ценные подарки от виновника торжества компании «Планета Фитнес» и от спонсоров мероприятия сети профессиональных спортивных магазинов «КАНТ», компании Nike, сети гипермаркетов здоровья «Плениа»(наборы косметики AHAVA и Biography), журналов Shape и «Ориенталь». Для всех участников и гостей праздника компания «Лидер» предоставила вкусные и полезные напитки соки Swell и эликсиры SoBe.

Торжественный зал «Форум Холл» уже давно не видел столько драйва и позитивной энергии на одной площадке это был настоящий праздник в стиле «фитнес», который доказал, что заряда положительных эмоций у всех жителей «Планеты Фитнес» хватит еще не на одно 10-летие!





«ВЫСОКАЯ ЭНЕРГИЯ»



6 декабря 2008 года в клубе «Хай Энерджи» впервые под руководством Олега Лунина, успешно прошел открытый турнир по клубному троеборью «Высокая Энергия». Целью турнира стало: объединение спортсменов различных спортклубов г. Москвы; проведение независимых (вне федераций) соревнований; укрепление спортивных стимулов и возможность установки личных рекордов для непрофессионалов.



В СУДЕЙСКУЮ БРИГАДУ ВО ЛИ:

Касатов Дмитрий Мастер спорта международного класса и судья международной категории по пауэрлифтингу, Фомин Юрий Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу и призер чемпионата России по силовому экстриму елестов Сергей Абсолютный чемпион Мира по бодибилдингу.

Победителями турнира стали Оборин Максим (категория до 90 кг) и Дубовицкий Роман (категория 90+ кг). Абсолютным победителем турнира «Высокая Энергия» стал Оборин Максим.

В шоу программе участвовала вице-чемпионка России 2008, тренер клуба «Хай Энерджи» Колесникова Людмила

Наши поздравления победителям и всем участникам турнира.

Выражаем благодарность за поддержку турнира: журналу BBF и Мир Силы (в лице Фирцева Сергея), телеканалу Русский Экстрим (в лице Соколова Сергея), Франскевичу Андрею, компанию ТСП (в лице Масленкина Владимира), компанию Real Trans Hair





BBF Publishing

«NAC International Mr.&Ms. Universe», Norderstedt/Hamburg/Germany, 28-30.12.2008



Второй год подряд местом проведения этого турнира послужил уютный пригород Гамбурга Нордерштадт.

Рекордное количество участников полуфиналов из 30 стран едва позволило стартовать финалам в срок, а именно в 18.00. Но, как сказал председатель судейского комитета Attila Hercsuth: «18.00 в Германии это не 18.15, не 18.30, а, именно, 18.00». Так и было.

Сборная НАК РФ была представлена 13 участниками на подиуме, а также Натальей Быстровой, Дмитрием Золиным и Александром Хайкиным в жюри.

Вот, итоги выступления россиян, пробившихся в финальную часть соревнований:

Александр Родионов (Самара) 1-е место, Константин Брюханов (Первоуральск) 3-е место в категории Juniors. Наталья Князева (Челябинск) 2-е место в категории Ms. Figure. Руслан Гафиятуллин (Казань) 4-е место в категории Mr. Athletic II. Арам Меликсетян (Новокуйбышевск) 4-е место в категории Mr. Body I. Лала Акопян (Екатеринбург) 5-е место в категории Ms. Physique.

АБСОЛЮТНЫМИ ПОБЕДИТЕЛЯМИ СТАЛИ:

Erkal Ozagi (Турция)) Body Overall.
Cinzia Chiarenza (Италия) Figure Overall.
Thomas Hige (Германия) Athletic Overall



реклама

JACK LA LANNE
КРЕСТНЫЙ ФИТНЕСА



Jack La Lanne это имя ассоциируется со здоровьем и фитнесом. Родившийся в далеком 1915-м, Jack не всегда правильно питался, что уж говорить о каких-то тренировках. Будучи подростком, он был заядлым любителем не самой здоровой еды, и большинство его «диет» содержали всевозможные сладости и прочие сахаросодержащие продукты. И его комплекция была соответствующей.

Однажды, в возрасте 15 лет, Jack после разговора с Paul Bragg наконец понял, что делает с его организмом эта «сладкая жизнь», и последовал совету ученого, который смог убедить юношу в необходимости правильного питания. И (о, чудо!) парень стал терять вес, его рыхлое тело постепенно превратилось в здоровое, мускулистое тело мужчины.

Хотя Jack La Lanne окончил колледж, он не захотел работать по специальности, а обратился к малоизвестному тогда направлению, суть которого заключалась в тренировках и правильном питании. Помогать людям в этом стало делом его жизни. В 1936-м, в 21 год, Jack открыл первый национальный spa-салон. Однако общество отнеслось весьма прохладно к его теории и практикам, что часто бывает со многими новшествами. Как ни удивительно, но в те годы еще не было столь ярко выраженного убежденного общественного мнения о пользе тренировок для здоровья, соответственно, люди не видели выгоды от предлагаемых фитнес-программ.

Тем временем Jack продолжал углублять свои знания о фитнесе и здоровом питании. В 1951 году его идеи появились на телевидении. Его телевизионные шоу привлекли внимание миллионов американцев, которые стали следить за своим питанием и делать ежедневные упражнения.

Jack La Lanne ярчайший пример эффективности здорового образа жизни. Что может быть наглядней, когда в свои 90 он выглядел минимум на 30 лет младше своего возраста. А это не только повод для удивления, но еще и стимул для начала регулярных занятий.

Сейчас миллионы людей бегают, теряют вес и следят за своим питанием все это идеи, предложенные Jack La Lanne. И хотя разработки множества идей не появились в одночасье и связаны они с трудами многих авторитетных специалистов, которые тоже были фанатами своего дела, именно Jack La Lanne именуют уважительным титулом «Godfather of Fitness».



BBF Publishing

АРТ-СПОРТ — ИСКУССТВО ОТДЫХАТЬ!







19 декабря в честь второй годовщины своего существования «Арт-Спорт» устроил настоящий праздник силы, пластики и зажигательных ритмов.

Гости и члены клуба смогли поучаствовать в розыгрышах призов, сертификатов на услуги фитнес-клуба, клубных карт и подарков.

Всем очень понравились новые мастер-классы: «Волшебная йога», «Пилатес», «Танец без правил», «Клубный танец», «Аква-Микс».

Зрелищные выступления фитнес-инструкторов клуба запомнились многим зрителям. Самым маленьким посетителям тоже было очень весело: для них профессиональные педагоги детской комнаты проводили веселые и полезные интерактивные конкурсы, эстафеты и шоу.

Также большой интерес вызвали мастер-классы профессионалов салона красоты и шефповаров фитнес-ресторана.

С 19:00 в фитнес-клубе «Арт-Спорт» не смолкали овации. Гости праздника наблюдали эффектную шоу-программу с участием приглашенных звезд, артистов, певцов и танцоров. В перерывах между номерами «Арт-Спорт» со сцены поздравляли друзья и партнеры клуба.

В конце шоу-программы все гости смогли попробовать праздничный торт. Празднование годовщины завершилось грандиозным фейерверком.

Гости фитнес-клуба «Арт-Спорт» отлично провели время и познакомились с новыми фитнес-программами, позволяющими совмещать эффективность тренировок и отличное настроение.



ВЫ НАМ ПИСАЛИ...

«Здравствуйте. Примерно год назад я писал Вам письмо. Опубликовано оно было в февральском номере журнала. Вот сейчас решил снова написать. Выразить свою благодарность за совет и поддержку. Руку я восстановил, к соревнованиям готовился. Но посчитал свою форму недостаточной для выступления. Решил показать чего я добился. И если в этом году Вы проводите конкурс фото на обложку, то поучаствовать в нем.

Старой фотографии нет, чтоб было с чем сравнить.

Колесников Николай

НЕ ЙОГОЙ ЕДИНОЙ:

Текст: **Константин Рзаев**



ФИТНЕС ПО-ИНДИЙСКИ

Здравствуйте, уважаемые читатели журнала. Хотел бы с вами поделиться впечатлениями от поездки в Индию и рассказать, как у индусов обстоят дела с бодибилдингом.

Перед поездкой в Индию я практически ничего не знал об этой стране, но подозревал, что две недели мне придется обойтись без походов в тренажерный зал. Прилетев в Дели, мы с другом разместились в отеле на самой оживленной улице. Через несколько дней я втянулся в индийский ритм жизни и понял, что две недели не выдержу без привычной физической нагрузки. И я начал поиски тренажерного зала.

Так как вечера у нас были свободные, я пытался найти тренажерный зал, а днем я, как активный турист, ходил на экскурсии, я безуспешно провел несколько вечеров в поисках, но так и не нашел ни одного тренажерного зала. Дошло до того, что я начал отжиматься в своем номере. И тут нам повстречался наш соотечественник, который уже давно живет в Индии. Мы договорились, что он сводит меня в местный тренажерный зал. В тот же вечер мы направились в местную качалку, шли долго, далеко, туда, «куда не ступала нога человека», было даже немного жутковато. Над дверью помещения, куда мы наконец-то добрались, весела табличка на хинди, что это и есть тренажерный зал. Мы вошли, перед входом стояла импровизированная рецепция, представляющая собой старый стол, за которым сидел местный молодой парень, он сказал, что вход стоит 20 рупий (10 рублей), обязательно надо снимать обувь и заниматься босиком, это мне показалось диким. При входе везде висели фотографии неизвестного мне бодибилдера, очень хорошо сложенного. Когда мы вошли в сам зал, я был поражен: сказать, что там было много народа, ничего не сказать. Дамадар (наш соотечественник) подвел меня к скоплению людей, окруживших одного человека, и, подойдя ближе, я узнал бодибилдера с фотографий у входа. Я очень удивился, что он делает в таком месте, а он в свою очередь удивился моему визиту. Он рассказал мне, что он чемпион Дели по бодибилдингу в своем возрасте и что этот зал принадлежит ему. Длинной беседы у нас не получилось, потому что вокруг него было человек 15, но мы перекинулись парой фраз, и я пошел заниматься. Как только я подходил к тренажеру, индусы расступались и давали мне заниматься. Пока я тренировался, 80 % зала наблюдало за мной, а я наблюдал за ними.

Вот несколько интересных фактов: все, кто заходили в зал, дотрагивались до ног чемпиона, это означает, что он для них гуру-учитель, который обладает очень большим авторитетом. Из немалого количества людей всего несколько человек продвинулись в своем стремлении «стать большим и сильным», но все с большим энтузиазмом занимались. В зале не было ни одной девушки, в Индии вообще проблемы с женским полом: примерно на десять мужчин приходится одна женщина. Индусы совершенно не знакомы с техникой безопасности в зале: мы занимались босиком, а рядом без тени озабоченности стояли люди, качающие бицепс без замков на грифе!

Все тренажеры и инвентарь были сильно изношены, в зале было довольно грязно, в принципе, как и везде в Индии. Гуру иногда ходил по залу и помогал всем, кому считал нужным. Еще один интересный факт: в зале висело изображение Ханумана, полубога, очень почитаемого у индусов. Он выглядит как получеловек-полуобезьяна, очень большого размера, он считается покровителем армии и силы вообще, во всех ее проявлениях. Через час я довольный побрел к своему отелю. Потом я узнал, что в Дели есть и современные залы с бассейном и хорошими тренажерами, вход там стоит примерно 100 рупий (50 рублей), но в Индии это большая сумма, поэтому туда ходят только состоятельные индусы. Я обыскал практически весь Дели и не нашел ничего похожего.





ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ






60
20
52
30

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

В современном мире много негативных факторов, влияющих на ухудшение здоровья: быстрая еда, экология, климатические условия, человеческая лень и многое другое. Как говорится, береги здоровье смолоду. Красивая фигура и крепкое здоровье в будущем — это результат систематических тренировок уже сейчас. На мой взгляд, фитнес — самый доступный спорт для формирования красивой фигуры и укрепления здоровья. Девчонки, приходите в фитнес-клуб, вам обязательно понравится!

Текст: Оксана СОЛОНАРЬ

BBF Publishing

МИНИ-ДОСЬЕ

ИМЯ, ФАМИЛИЯ:
Юлия Постика

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА:
г. Лангепас, ХМАО-Югра

ДАТА РОЖДЕНИЯ:
18 июня 1996 г.

ОБРАЗОВАНИЕ:
ученица 6 класса гимназии

НАЧАЛО СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ:
в 2002 г. начала заниматься художественной гимнастикой;
с 2007 г. начала заниматься фитнесом

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:
I разряд; 2-е место в категории фитнес-юниорки на Открытом чемпионате Тюменской области (2008 г.); 2-е место в категории фитнес-юниорки на Открытом чемпионате Югры в Нижневартовске (2008 г.)

РОСТ:
155 см

ВЕС:
соревновательный — 43,2 кг, межсезонный — 45 кг

РОСТ:
155 см

ТРЕНЕРЫ:
тренер по акробатике — Овчинникова Кристина Александровна, тренер-хореограф — Гаевая Екатерина Викторовна, тренер по специальной физической подготовке — Солонарь Оксана Григорьевна

УВЛЕЧЕНИЯ:
любит животных, занимается дрессировкой собаки Роксаны и хомячка Лисака



Тренировочный комплекс упражнений Юлии Постика

1 ДЕНЬ: НОГИ

1) РАЗГИБАНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Четырехглавая мышца бедра	Сядьте на тренажер. Спину плотно прижмите к скамье, руками возьмитесь за рукоятки, щиколотки заведите под валики.	На выдохе выпрямите ноги и зафиксируйте в таком положении на 1 секунду. Затем медленно вернитесь в исходное положение.	3x12–15

Выполняйте упражнение в умеренном темпе, следите за спиной.

2) ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Четырехглавая и ягодичные мышцы	Исходное положение: встаньте прямо, штанга на плечах. Ноги расставлены.	На вдохе сделайте шаг вперед и опуститесь вниз. На выдохе вернитесь в исходное положение.	3x12–15

Следите за тем, чтобы спина не наклонялась вперед и при выполнении выпада в нижней точке проекция колена не выходила за носок стопы.

3) СГИБАНИЕ НОГ, ЛЕЖА В ТРЕНАЖЕРЕ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Двуглавая мышца бедра	Ложитесь на тренажер животом вниз. Руками возьмитесь за рукоятки. Ноги заведите за валики.	На выдохе согните колени, постарайтесь пятками коснуться ягодиц. Медленно разогните колени и сделайте вдох.	3x12–15

При выполнении упражнения не отрывайте бедро от скамьи.





1 ДЕНЬ: ПРЕСС

4) ПОДЪЕМ НОГ В ВИСЕ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Прямые мышцы живота	Возьмитесь за перекладину, повисните на ней, стабилизируйте тело.	Сделайте вдох и поднимите ноги как можно выше. Зафиксируйте движение в верхней точке на секунду. Медленно опустите ноги и сделайте выдох. Если вы еще не готовы к такому сложному упражнению, можно сделать это упражнение на шведской стенке.	3x15–20

При выполнении упражнения не отрывайте бедро от скамьи.

5) ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА, ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Прямые мышцы живота	Лягте на наклонную скамью, щиколотки заведите под валики. Кисти сцепите в замок и заведите за голову.	Сделайте вдох и поднимите туловище, медленно опуститесь и сделайте выдох. Обратите внимание на то, что шея должна находиться в неподвижном состоянии, не помогайте руками.	3x15–20

Очень часто шею прижимают к груди, постарайтесь не делать этого.

2 ДЕНЬ: СПИНА, РУКИ

1) ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА ПЕРЕД СОБОЙ ШИРОКИМ ХВАТОМ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Широчайшие мышцы спины	Сядьте на тренажер, ноги заведите под валики. Руками возьмитесь за рукоятку широким хватом сверху. Спину держите прямой, можно немного прогнуться в поясничном отделе.	Сделайте вдох и подтяните рукоятку до груди, сделайте фиксацию на секунду. Медленно вернитесь в исходное положение и сделайте выдох.	3x12–15

Выполняйте упражнение в умеренном темпе, следите за спиной.

2) ТЯГА НИЖНЕГО БЛОКА УЗКИМ ХВАТОМ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Широчайшие мышцы спины	Сядьте на тренажер, ногами упритесь в платформу. Руками возьмитесь за рукоятку узким хватом. Спину держите прямой, можно немного прогнуться в поясничном отделе.	Сделайте вдох и подтяните рукоятку к нижней части грудной клетки, сведите плечи, сделайте фиксацию на секунду. Медленно вернитесь в исходное положение и сделайте выдох.	3x12–15

Следите за тем, чтобы спина не округлялась.

3) СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ СТОЯ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Бицепс	Возьмите гриф средним хватом снизу. Спину держите прямо.	Сделайте вдох, согните локти и поднимите штангу к плечам. Сделайте секундную фиксацию в верхней точке. Медленно опустите штангу в исходное положение, сделайте выдох.	3x12–15

Постарайтесь не отрывать локти от туловища и не наклоняйтесь назад.






ПЕРВЕНСТВО
17-19

4) РАЗГИБАНИЕ РУК С ОДНОЙ ГАНТЕЛЬЮ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

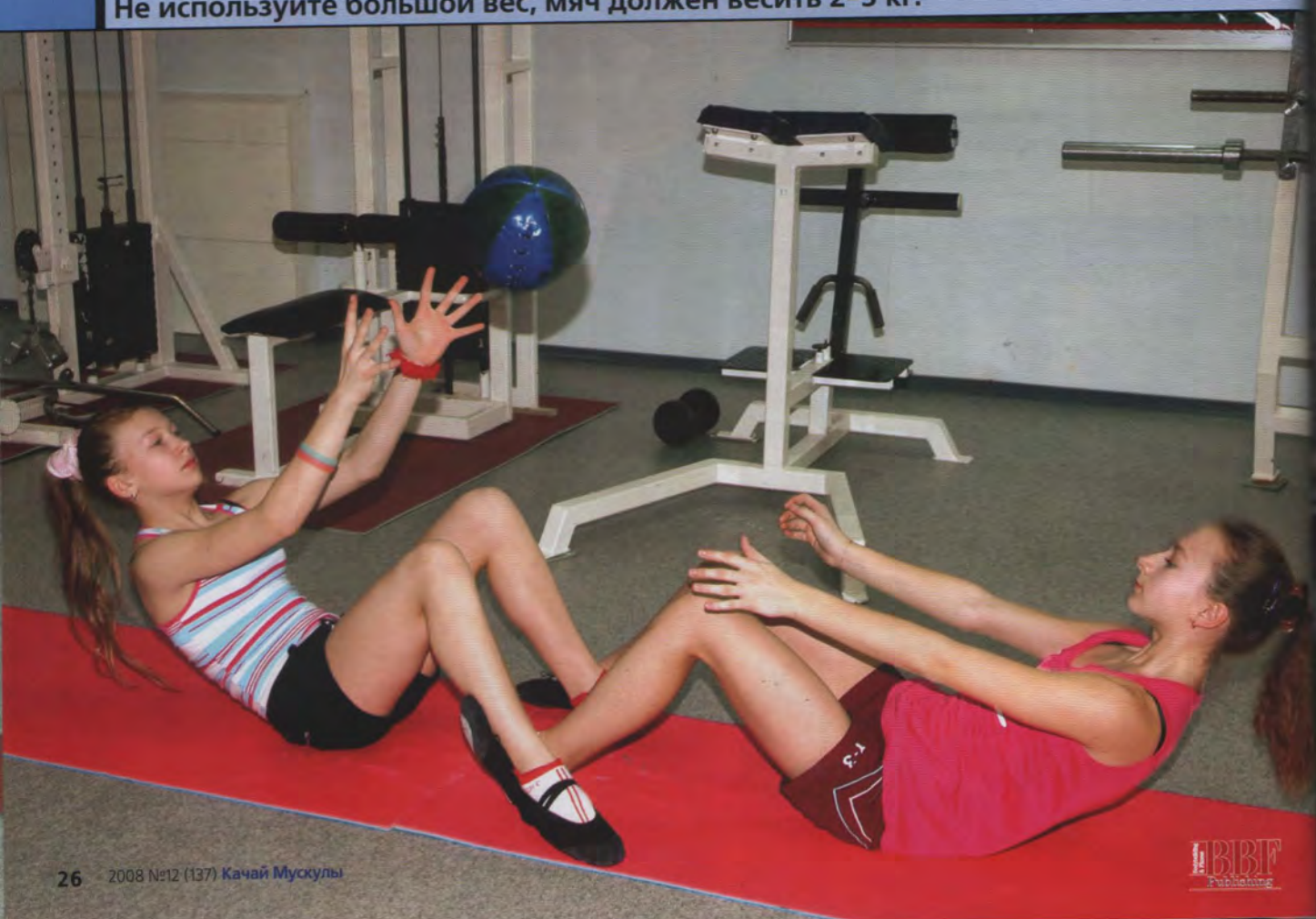
ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Трицепс	Возьмите гантель двумя руками хватом за диск. Руки поднимите вверх и заведите за голову, спину держите прямо.	Сделайте вдох, согните локти и опустите гантель за голову. Медленно, без рывков вернитесь в исходное положение и сделайте выдох.	3x12–15

Выполняйте упражнение в умеренном темпе, следите за спиной.

5) ПЕРЕДАЧА МЕДИЦИНСКОГО МЯЧА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Прямые мышцы живота	Лягте на пол, щиколотками сцепитесь с партнером. В руки возьмите медицинский мяч.	Вдохните. При подъеме туловища сделайте передачу мяча партнеру из-за головы и опуститесь в исходное положение и сделайте выдох. Затем сделайте вдох и вновь поднимите туловище и получите передачу мяча от партнера. После этого опуститесь на пол и сделайте выдох. Повторите все сначала.	3x15–20

Не используйте большой вес, мяч должен весить 2–3 кг.



АНТИКРИЗИСНОЕ предложение

General Sport Nutrition

СИЛА
Максимум

ЦЕНА
Минимум



Эксклюзивный представитель в России компания FLEX GYM

опт: 8(495) 620-3573 www.flexgym.ru

1) ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Мышцы груди	Примите положение лицом вниз, упираясь прямыми руками в пол. Руки поставьте чуть шире плеч, ноги вместе.	Сделайте вдох, согните локти и опуститесь вниз, постарайтесь опуститься как можно ниже. После этого вернитесь в исходное положение. Сделайте выдох.	3x15–20

Следите за тем, чтобы поясница не прогибалась, для этого необходимо напрягать пресс.

2) ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

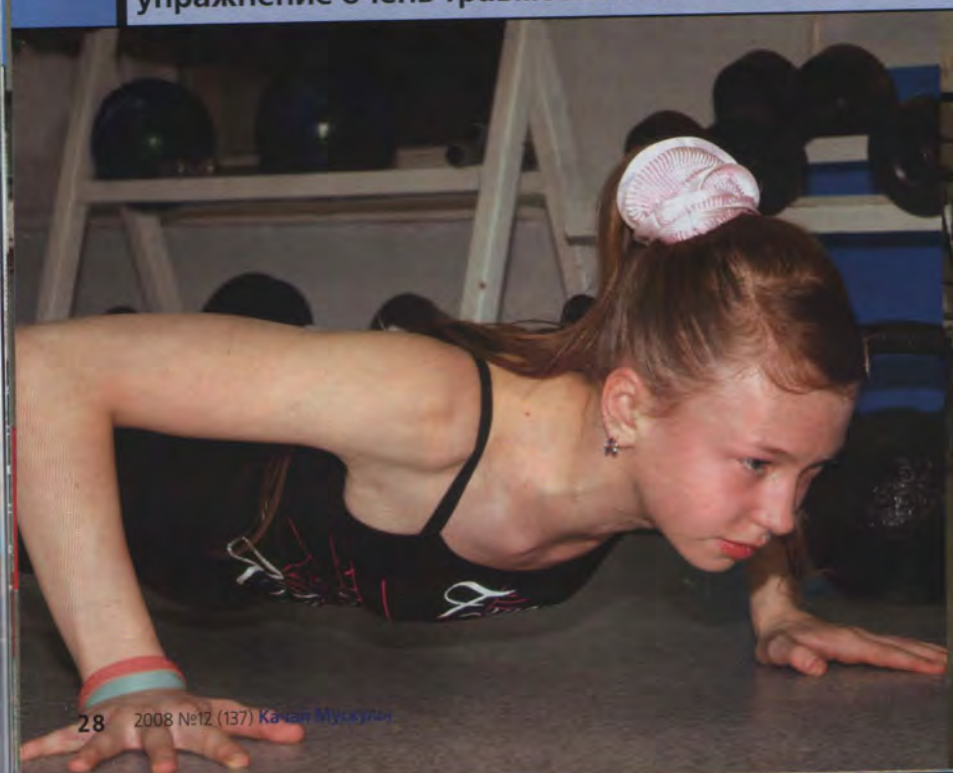
ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Мышцы груди	Примите положение лежа на наклонной скамье. Штангу возьмите чуть шире плеч. Снимите штангу со стоек.	Сделайте вдох и опустите штангу до уровня ключиц. Выжмите штангу до полного выпрямления рук и сделайте выдох.	3x12

Следите за тем, чтобы поясница не отрывалась от скамьи.

3) ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Дельтовидные	Примите положение сидя на вертикальной скамье. Гантели держите на уровне плеч, кисти поверните вперед.	Сделайте выдох. Выжмите гантели вверх до полного выпрямления локтей. Медленно вернитесь в исходное положение и сделайте выдох.	3x12–15

Выполняйте упражнение в умеренном темпе и следите за техникой, так как это упражнение очень травмоопасно.







4) РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Дельтовидные	Упражнение выполняется стоя. Спина прямая. Гантели возьмите в руки и держите вдоль тела. Руки можно немного согнуть в локтях.	Сделайте выдох и поднимите руки через стороны до уровня плеча. Медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте выдох. Используйте небольшой вес.	3x12–15

Следите за тем, чтобы туловище не отклонялось назад.

5) ПОДЪЕМ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ

ГРУППА МЫШЦ	ПОЗИЦИЯ	ДВИЖЕНИЕ	СЕТ/ ПОВТОР
Прямые мышцы живота	Примите положение стоя в тренажере, поставьте локти на опору, плотно прижмите спину к тренажеру.	Сделайте вдох и поднимите ноги как можно выше. Сделайте фиксацию на секунду. И медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте выдох.	3x15–20

Не скрещивайте стопы — это может привести к травме.

ПРЕСС

ЧТО? КАК? ПОЧЕМУ?

Текст **Алексей БЕККЕР**





2008 №12 (197)

Каждый обыватель, и млад и стар, знает: первое, что будет характеризовать тебя в глазах окружающих как человека упорного и достойного уважения — это кубики на животе. Иначе говоря, хорошо проработанные мышцы пресса. Общеизвестно, спортсмена выделяют из общего потока несколько показателей: широкие плечи, прокачанные руки, подтянутые ягодицы и, конечно же, пресс, обязательно состоящий из шести кубиков (хотя я считаю уместным напомнить, что количество кубиков, а также их симметричность — дело исключительно физиологическое и чисто индивидуальное). Обладатель красивого, качественно проработанного пресса может смело дефилировать по пляжу, ловя на себе восхищенные взгляды противоположного пола. Это, безусловно, очень приятно, но не является самым главным. Мускулистый панцирь, образуемый мышцами живота, имеет не только эстетическое значение. Жестко ограничивая брюшную полость, мышцы живота поддерживают в правильном положении внутренние органы, помогают диафрагме осуществлять дыхательные движения. К сожалению, немногие тренируют именно те мышцы брюшного пресса. И еще меньше людей знают, как правильно их тренировать. Давайте разберемся.

Давайте вернемся от моего лирического отступления к самой сути этой статьи: как правильно накачать мышцы пресса, какие существуют упражнения и как их правильно делать, а также ряд попутных вопросов.

Часто слышу отчаянные высказывания: «Я качаю пресс каждую тренировку, а кубики так и не появляются. Что делать?» Надо понять, что пресс — это не что иное, как мышца, которая реагирует на нагрузку, но вот поверху мышцы расположены жировые ткани, так что нельзя получить живот как «стиральная доска», не сведя процент жира к необходимому для этого уровню. Следует вывод: хороший пресс получается при эффективном сочетании двух действий, выполняемых одновременно: правильное питание (не назову это диетой, так как надо просто снизить количество потребляемых жиров и углеводов) и регулярные интенсивные тренировки.

Еще один часто задаваемый вопрос: «Когда тренировать пресс, в начале тренировки или в конце?» По моему личному мнению (не претендую на стопроцентную правильность), пресс лучше тренировать в отдельно выделенный день, например, совмещенный с кардионагрузкой. Объясню почему. Потренировав полноценно пресс в начале тренировки, включающей в себя еще и упражнения на другие группы мышц, мы лишаем наше тело такого сильного стабилизатора, как мышцы пресса, соответственно, возрастает вероятность

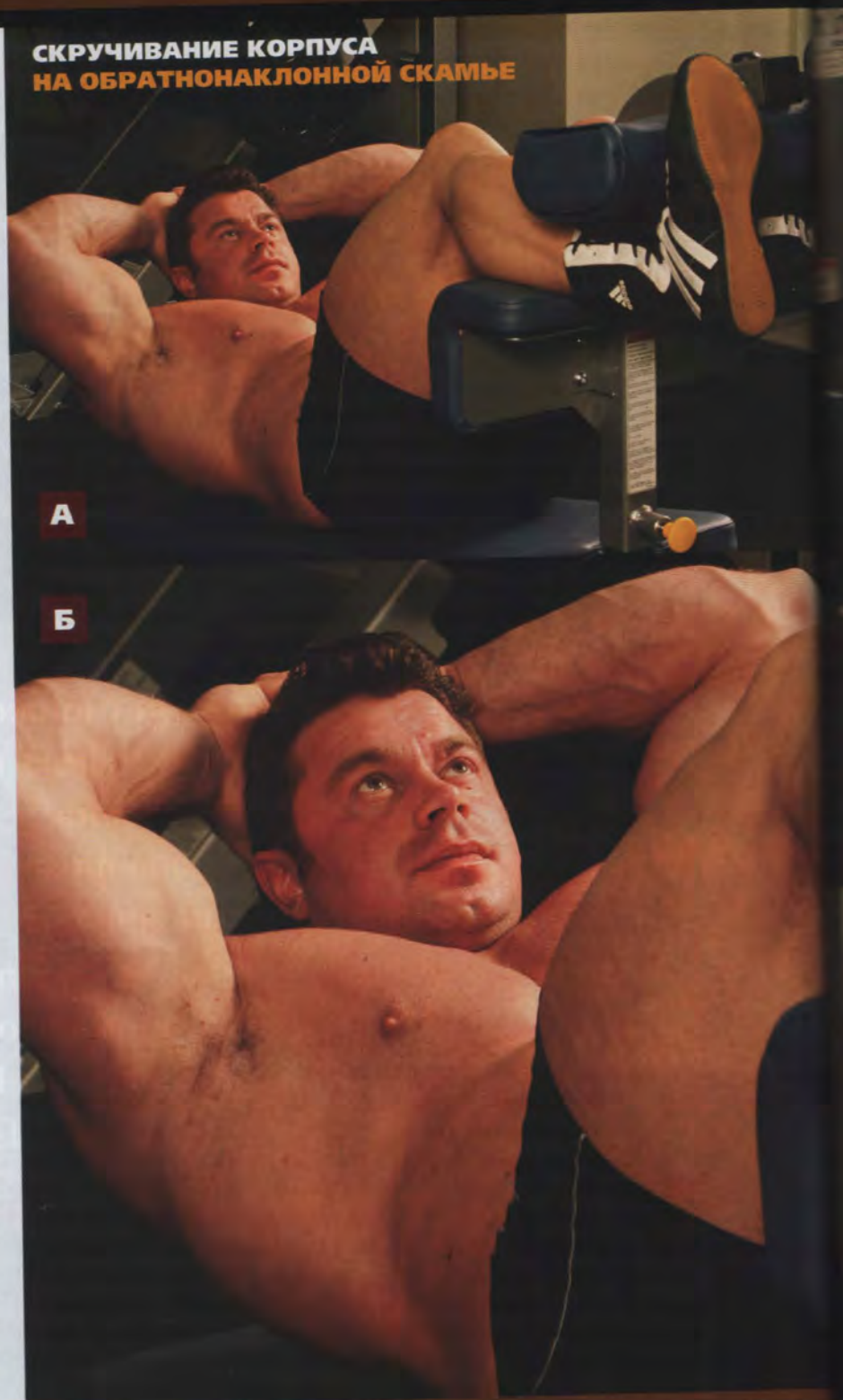
BBF Publishing



получить травму или как минимум понизить эффективность предстоящей тренировки. Если тренировать пресс после основной части тренировки, то, опять же опираясь только на свой опыт, могу сказать, если вы смогли полноценно прокачать мышцы пресса после основной тренировки, то вы халявили до этого. У меня лично сил хватает только на то, чтобы добраться до белкового коктейля и душа и, конечно, подумать, что нельзя забывать про пресс. Все вышесказанное о месте упражнений на пресс в общей тренировке в основном касается более продвинутых спортсменов. Конечно, начинающему или обыкновенному физкультурнику стоит самостоятельно, путем эксперимента решить, когда тренировать мышцы живота в начале или в конце тренировки.

Вот еще, что стоит оговорить, сколько повторений необходимо делать в одном подходе на пресс? Мое личное убеждение, что количество раз или вес снаряда большого значения не имеют, ведь мы с вами не на рынке, где следует точно взвесить и отсчитать. Я рекомендую делать максимально возможное количество повторений с максимальной концентрацией на рабочей мышце. Некоторые экземпляры, борящиеся за пресс, умудряются делать несколько сотен повторений в подходе и при этом не чувствовать нагрузку на мышцу. Для меня это показатель того, что человек думает о чем угодно, кроме основного в данный момент о том, чтобы пресс выполнил максимум работы. Не обращали внимание на то, что у спортсменов с солидным опытом тренировок такие бытовые задачи, как закрутить шуруп или подержать продолжительное время руки над головой (например, вкручивая лампочку) вызывают большие затруднения, чем у обыч-

СКРУЧИВАНИЕ КОРПУСА НА ОБРАТНОНАКЛОННОЙ СКАМЬЕ



Фиксируем ноги под валиками. Отклоняем корпус назад не более чем на 60–70 градусов.

Движение вниз выполняется подчеркнуто медленно для полного контроля над мышцами. Поднимаем корпус с дополнительным скручиванием корпуса (плечи в направлении коленей) и делаем выдох, освобождая дополнительное место для максимального скручивания. Основную нагрузку получает верхняя часть пресса.

ПОДЪЕМ НОГ
ЛЕЖА НА ПОЛУ ИЛИ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ





Принимаем положение лежа, руки либо вдоль корпуса, либо фиксируемся руками за головой за край скамьи для большей устойчивости корпуса.

Медленно на выдохе поднимаем ноги до угла 90 градусов по отношению к корпусу, ноги можно держать немного согнутыми в коленях, медленно возвращаем ноги в исходное положение, желательно избежать касания ногами опоры (пола, скамьи) в нижнем положении до полного окончания упражнения.

Можно немного усложнить упражнение, выполняя в верхней точке движение, напоминающее толчок пятками вверх. Упражнение нагружает нижний пресс.

ПОДЪЕМ НОГ В ВИСЕ ИЛИ В УПОРЕ НА ЛОКТЯХ



В этом упражнении используем либо специальный тренажер, либо локтевые петли. Необходимо усвоить — корпус должен быть зафиксирован.

Подъем ног выполняется не на основе махово-инерционной техники, а только силой мышц пресса. Выдох делаем в верхней точке упражнения. Наиболее продвинутой модификацией этого упражнения можно считать подъем ног в висе на турнике. Нагрузку получает нижняя часть пресса.

В висе на турнике или в локтевых петлях большое значение для стабилизации положения корпуса имеет статическое напряжение мышц живота и спины.

ного человека. Почему это происходит? Потому, что мы подсознательно контролируем мышцу, которая работает в данный момент, что вызывает дополнительную стимуляцию этой мышцы. Мы, не осознавая этого, стараемся контролировать получаемую нагрузку. Значит, мышцы растут не только от получаемой нагрузки, питания и отдыха, но и от осознания в процессе выполнения упражнения той работы, которую мы производим. И еще один приятный вывод — хороший спортсмен не может быть глупым.

Нельзя оставить без внимания такие прелести развития технологий, как заполонившие рынок новинки Супер-Мега-Бласт- тучка для накачки пресса с громкими призывами и обещаниями: вы можете спать, есть, лежать, а ваш пресс (бицепс) будет расти, а самое удивительное, что эти приборы доступны по цене всем желающим. Но вот только странно, что улицы не заполонили подтянутые обладатели пресса и крепких бицепсов. Может быть, батарейки к этому прибору очень дорогие, а может, не все то полезно, что так навязчиво нам предлагают. Конечно, основанные на стимуляции мышц небольшими разрядами электрического тока портативные приборы могут давать некий результат, но вот в грандиозных переменах я очень и очень сомневаюсь.

Уверен, что вы порядком устали читать мои рассуждения и хотите услышать, как же все-таки можно накачать мышцы брюшного пресса. Все упражнения придуманы так давно, что изобретать велосипед не понадобится, главное — подобрать в свой тренировочный арсенал те упражнения, в которых вы максимально ощущаете проработку мышц, а также вы должны выполнять эти упражнения с правильной техникой.

V-ОБРАЗНОЕ СКРУЧИВАНИЕ



А



Б

Садимся поперек скамейки. Ягодицы на краю скамьи, руками придерживаемся за край скамьи (руки несут только стабилизационную функцию).

Отклоняемся до положения параллели корпуса и ног относительно пола. Теперь начинаем одновременный подъем корпуса и ног, обязательно с выдохом.

В этом упражнении нагрузка ложится на всю поверхность пресса. Я бы отнес это упражнение к высокому уровню сложности.

ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА — ВАКУУМ



Упражнение способствует формированию втянутого живота, что положительно отразится на осанке и создаст вам подтянутый силуэт. Можно выполнять упражнение из разных положений: стоя на коленях, сидя и стоя.

Втягиваем максимально живот и стараемся удерживать это положение 20–30 секунд, потом делаем вдох, на выдохе снова втягиваем живот. Количество втягиваний живота доводим до максимума.

Нагрузку получает внутренняя мышца брюшного пресса.

ПОВОРОТЫ КОРПУСА



Это упражнение можно использовать как самостоятельное или в качестве дополнения к таким упражнениям, как скручивание корпуса на обратнонаклонной скамье, скручивание корпуса на горизонтальной скамье.

Таким образом формируются косые мышцы пресса.

Времени до первого выхода на пляж еще достаточно много, так что устремите свой взор к лучшему и с полной отдачей сделайте свой пресс достойным уважения. Чтобы летом «не прятать тело жирное в утесах», запланируйте свой поход в зал и «поклонитесь» от всех страждущих Великому и Труднодостижимому, но очень Желанному ПРЕССУ.

АФРОДИЗИАКИ — ПИЩА ЛЮБВИ

Эту статью я решила посвятить всем влюбленным, ведь скоро наступит весна, а это, как известно, прекрасная пора для любви. А вы знаете, что некоторые вкусности, которыми угощают друг друга влюбленные, могут оказывать большое влияние на их интимные отношения? Еще древние греки заметили, что некоторые продукты питания могут возбуждать сексуальное влечение. И неспроста вещества, обладающие удивительными свойствами пробуждать чувственность, были названы именем прекрасной богини любви Афродиты.



Текст: Анна ПЕРЕВЕРТАЙЛО

BBF Publishing



» Съедобные афродизиаки имеют высокую пищевую ценность, содержат богатый набор витаминов и микроэлементов, что способствует правильному обмену веществ, быстрому восстановлению сил и сексуальных возможностей. Некоторые афродизиаки стимулируют выработку половых гормонов. А известны они еще с глубокой древности. В легендах и поверьях всех народов мира упоминаются разнообразные приворотные зелья, созданные человеком для поддержания очага любви и взаимопонимания. Однако эликсиры любви и сегодня пользуются огромной популярностью у влюбленных, делая их отношения более раскрепощенными и возбужденными. Давайте все же разберемся, еда и секс, как сделать так, чтобы одно другому не мешало, а наоборот, способствовало?

УСТРИЦЫ

Итак, вот краткий перечень продуктов, которые достаточно приобрести в супермаркете — и вы уже на полпути к созданию рецепта страстной любви. Самыми сильными пищевыми афродизиаками считаются специи, такие как корица, имбирь, мускатный орех, острый перец чили, петрушка, укроп, а также сельдерей и спаржа. Список снадобий для бурной ночи продолжают разнообразные морепродукты, например, устрицы, креветки, морская капуста, мидии и улитки, а также грибы — сморчок и трюфели. И, конечно, не одна сладострастная ночь не обойдется без таких вкусных афродизиаков, как клубника шоколад, бананы и натуральное вино. Давайте рассмотрим каждый из них поподробнее и выясним, насколько же эффективны пищевые афродизиаки.

Перенесемся в галантную эпоху Просвещения. Если верить легенде, истинный гурман Джакомо Казанова, пользовавшийся славой первого ловеласа, соблазнил юную девственницу, передав ей поцелуем устрицу и тем самым разбудив непреодолимое сексуальное желание. А ведь в этом действительно есть доля правды!



» Устрицы содержат много **цинка и железа.** Железо способствует переносу кислорода по сосудам, а цинк является основным элементом, стимулирующим метаболизм и повышающим содержание гормона тестостерона, который влияет на сексуальное желание женщин и мужчин. Нехватка цинка в мужском рационе ведет к импотенции, но всего две устрицы в день и об этом можно навсегда забыть. К тому же устрицы дают нам жирные кислоты омега-3 для здорового кровообращения.

BBF Publishing

СЕЛЬДЕРЕЙ



» А вот еще один исторический факт: легендарная фаворитка Людовика XV прекрасная маркиза де Помпадур регулярно пила черный кофе с сельдереем, чтобы усилить свой вялый от природы темперамент. Сельдерей входит в число сильнейших афродизиаков благодаря содержанию **гормона андростерона,** который выделяется с мужским потом и возбуждает женщин, а также усиливает и мужской пыл.

ЖЕНЬШЕНЬ



» Энн Уолкер, специалист по лекарственным травам и питанию из Университета Ридинга, говорит, что китайский женьшень лечит импотенцию, улучшая кровоток, а исследования на животных показывают, что он также повышает уровень тестостерона. Женьшень может быть полезен и женщинам, так как выяснилось, что он помогает людям, которые испытывают усталость и стресс. А корейцы считают женьшень сильным средством для удовольствий. И используют они его по любому поводу: секс, здоровье, еда... Действие настойки женьшеня на мужчину проявляется через несколько дней. Но поскольку корейцы употребляют его непрерывно, то всегда находятся в приподнятом настроении.

ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ



» А вот острый перец чили в буквальном смысле может разогреть ваши отношения до точки кипения. Перец чили содержит вещество под названием **капсаицин** — это активный ингредиент, который усиливает приток крови к определенным частям тела и сексуально раскрепощает. Острые специи усиливают сердцебиение и выброс в кровь эндорфинов — «гормонов счастья», которые вызывают ощущение эйфории.

СПАРЖА



» А вы знаете, что спаржа издавна считается символом плодородия? И вовсе не благодаря своей форме. Всего семь побегов спаржи нам требуется для пополнения суточной потребности в **витаминах Е и В,** необходимых для функционирования нервной системы и формирования здорового генетического материала.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ



» Мускатный орех высоко ценится китайскими женщинами и пользуется у них репутацией непревзойденного афродизиака. Но в большом количестве мускатный орех может оказывать галлюциногенное действие. Попробуйте добавить небольшое количество эссенции мускатного ореха в теплый суп, и это добавит приятную нотку в ваш послеобеденный отдых.

БАНАНЫ



» Бананы прекрасный **источник витаминов группы В и калия,** усиливают сексуальную выносливость. Бананы также содержат энзимы, которые укрепляют мужское либидо. Советую мужчинам перед свиданием выпивать молочный коктейль с бананом, а еще лучше угостить им возлюбленную.

ШОКОЛАД



» Многим известен афоризм: « околадом можно растопить сердце любой дамы» и это действительно так. Пожалуй, самый главный продукт, вселяющий романтику, это шоколад. Горький шоколад один из популярнейших афродизиаков, он содержит **аминокислоту фенилаланин,** способствующую естественной выработке в организме «гормона счастья» эндорфина. Плитка такого шоколада или чашечка какао не только поднимет вам настроение, но и настроит на сексуальный лад. И этому есть немало исторических подтверждений. Например, перед посещением наложниц цари майя обычно выпивали по 5-7 чашек какао. Великий вождь ацтеков Монтесума не обходился и дня без пряного лакомства, известный «бродяга любви Казанова» не расставался со своим серебряным шоколадником, а маркиз де Сад всегда отмечал магическое воздействие волшебного зелья на сексуальную энергию.

КЛУБНИКА



» Клубника также является одним из самых сильных пищевых афродизиаков. Обязательно включите блюда из клубники в свое эротическое меню. А по содержанию **витамина С и фолиевой кислоты** ей вообще нет равных в саду.

BBF Publishing

ВИНО



» Но все-таки самым древним и известным стимулятором сексуального желания является алкоголь. Живший во II в. до н. э. римский драматург Теренций писал: «Без Цереры (богини плодородия) и Бахуса (бога виноделия) Венера замерзнет», иными словами, без еды и вина нет любви. Большинство напитков, содержащих афродизиаки (традиционные любовные зелья, лучшие вина, настойки трав и лекарственные препараты), приготавливаются на основе спирта. Умеренное количество алкоголя не только раскрепощает, но и повышает уровень мужского полового гормона, что обуславливает повышение сексуальной активности.

Любое качественное виноградное вино можно назвать отличным афродизиаком, ведь виноград уже сам по себе является «пищей любви» и содержит особые ферменты, вызывающие приливы сладких волн любовного желания. А если к красному вину будут добавлены еще и дополнительные компоненты, такие как имбирь, корица, гвоздика, тмин, ваниль, то оно способно превратиться в настоящее любовное зелье. Лучшим напитком для романтического вечера является белый портвейн, который должен быть испит вместе с клубникой. Но во всех странах и во все времена шампанское остается главным символом роскоши, праздника и любви. Последние биохимические исследования показывают, что этот напиток особым образом воздействует на определенные области мозга, ответственные за возникновение чувственности и сексуального влечения. Но не забывайте, что избыток алкоголя имеет обратный успокоительный и снотворный эффект. Достаточно выпить по бокалу хорошего вина, чтобы вам вскружило голову, и это даст выход вашим любовным настроениям и чувствам.

Вы готовы к кулинарным экспериментам?

Не торопитесь, я ведь еще не предупредила вас о том, что существуют и такие продукты, которые подавляют сексуальные желания, негативно влияют на либидо и могут превратить вашу интимную жизнь в хаос. Поэтому чтобы застраховать свою сексуальную жизнь от катастрофы, сократите потребление углеводов, жиров, алкоголя и жареной пищи. Это может привести к затвердению артерий и уменьшению притока крови к гениталиям. Для мужчин жареная пища особенно опасна — она может вызвать накопление трансжиров, понижающих уровень тестостерона. Также избегайте полуфабрикатов и продуктов с высоким содержанием соли и сахара. Они могут вызвать сложности с достижением оргазма и подавлять сексуальное желание. А также давно известно, что напитки на хмеле приглушают возбуждение и навевают сон, так что пивные застолья могут намного поубавить ваш любовный пыл.

Как вы убедились, перечень продуктов афродизиаков довольно широк, но с ними вы должны быть осторожны и не переусердствовать в количестве съеденного. Если вы в погоне за небывалыми ощущениями съедите парочку килограммов мидий в томате, приправленных миндалем и грецкими орехами, запьете несколькими бокалами вина, закусите все это горьким шоколадом, затем употребите на десерт фруктовый салатик, то ночь любви вряд ли покажется вам особенно пламенной из-за тяжести в животе или других неудобств. Так что во всем надо знать меру, даже в любовных снадобьях.

Чтобы ваше эротическое блюдо стало наиболее эффективным, вы должны приготовить его с особой заботой и любовью к своей второй половинке. А девушкам советую не забывать изречение восточных мудрецов, которое гласит, что «наиболее естественным афродизиаком для мужчины служит прекрасная женщина, которая страстно желает соединиться с ним».

МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ, А ОБЪЕДИНЯЕТ НАС

FLEX

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН



Москва FLEX GYM (495) 976-1144; АЛЬЯНС-СПОРТ (495) 614-6992; **Санкт-Петербург** 8 (812) 718-4471; **Архангельск** Мускул-Спорт, Морской речной вокзал, ТЦ «Астра», 8-911-554-60-90; **Воронеж** СПОРТ-СЕРВИС 8(0732) 59-7379; **Екатеринбург** ул. Белинского, 182, магазин «Олимп», 8 (343) 260-85-77; **Иркутск** м-н «Созвездие Орион» 8 (3952) 20-95-98; **Кострома** 8 (0942) 35-0191; **Омск** 8 (3812) 34-23-35; **Казань** ул. Спартаковская, д.2а, т.ц. «Алтын»; **Махачкала** ул. Советская, 17, ул. Энгельса, 47; **Н.Новгород** 8 (8312) 19-56-03; **Набережные Челны** Пр-кт Мира, ост. «Кампи», 16А; м-н «Титан» 8 (8552) 73-17-26; ул. Ухтомского, д.17, т.ц. «Модная семья» 8 (917) 227-12-22, 8 (8432) 67-46-06; **Новосибирск** ул. Достоевского, 9, «Седьмой Луч» 8 (3832) 21-95-83; **Саратов** ул. Чапаева, 4, 8 (8452) 20-65-70; **Томск** Лесной пер., 7, м-н «Атлетика-Альянс», (3822) 563-123 **Харьков** ул. Гришмана, 18, м-н «Спортивное питание», 8-10 (38057) 761-25-12; **Иваново** Магазин «6 Кубиков», 8(4932) 41-56-20

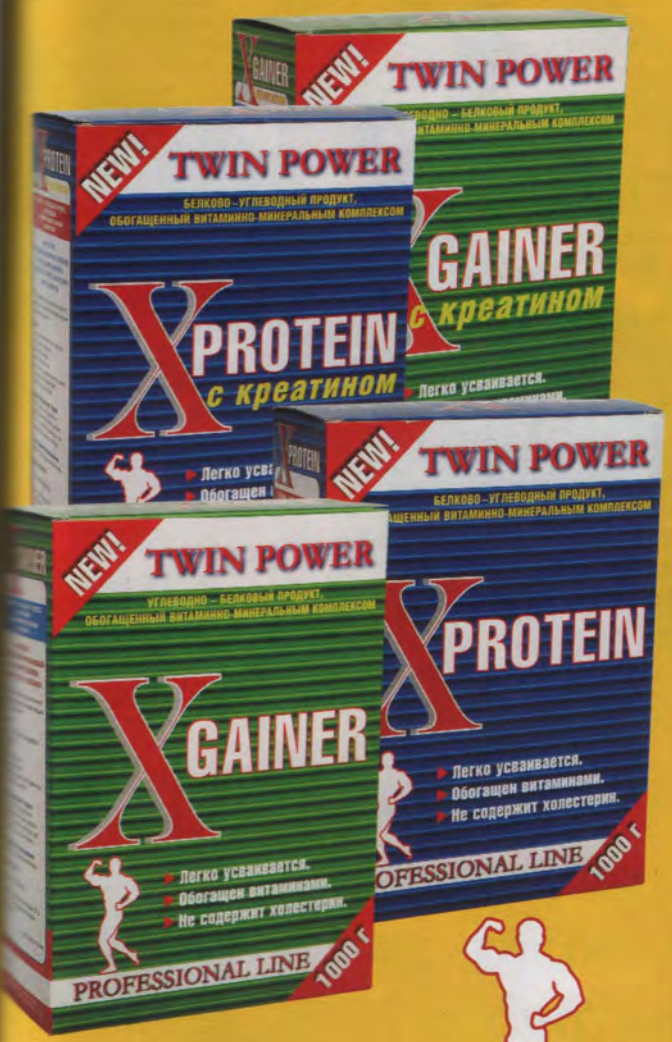
Оптовые продажи (495) 620-3573

СВЕРШИЛОСЬ!

НОВЫЙ ПРОДУКТ НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ

TWIN POWER

PROTEIN
PROTEIN *с креатином*
GAINER
GAINER *с креатином*



ЛИНИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

NEW X CREATON

Взрывная энергия от Twin power – Xcreaton –
Новейшая разработка, позволяющая сделать Ваши тренировки более эффективными для достижения желаемого результата. Объединение креатина моногидрата и трикреатина малата позволяет большему количеству креатина абсорбироваться в кровоток, а значит и большему количеству достигать мышечных клеток.
Xcreaton сочетает в себе самые эффективные и важные для спортсмена ингредиенты:
Глютамин – аминокислота, предотвращающая мышечный катаболизм, реально повышающая результативность тренировок и ускоряющая восстановление.
Рибоза – моносахарид, позволяющий увеличить мышечную работоспособность при высоких нагрузках. Сочетание комплекса креатинов с рибозой повышает уровень инсулина и улучшает всасывание креатина в мышечную ткань, то есть рибоза, работая в паре с креатином, является его прекрасным проводником.
Также Xcreaton дополнительно обогащен так необходимыми для спортсменов витаминами и минералами.

Итак, принимая Xcreaton, являющийся в несколько раз сильнее обычного креатина, Вы обеспечиваете максимальное производство энергии.



ВЗРЫВНАЯ ЭНЕРГИЯ!!!

По вопросам оптовых поставок обращайтесь по тел.: (495) 620-3573



BBF Publishing

«Не все полезно, что в рот полезло»
(народная мудрость)

Часть III



Текст: Нелли Цышкевич

БАТОНЧИКИ Как в детстве

В предыдущем номере журнала я попыталась дать читателям общее представление о том, что же такое спортивные батончики. Продолжу рассмотрение этого вопроса, но уже с советами по практическому применению, основываясь на своем личном опыте.

Все как всегда. Моя личная практика: использую сама и вам рекомендую для получения положительного результата в достижении поставленных целей.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Для начала тезис: «Время деньги, или все-таки полноценный обед?»

Ритм современной жизни говорит сам за себя: никаких «или». Все по возможности. Ищем самый подходящий для себя вариант. Сегодня нет времени на полноценный обед пожалуйста, вот вам спортивный батончик, завтра обстоятельства поменялись и мы меняемся вместе с ними. Никогда не помешает иметь при себе в запасе (на всякий случай) один-другой белковый и углеводный батончик. Никто точно не знает, как может сложиться ход дня. В машине, в сумке со спортивной одеждой сами определите место, где они будут лежать и дожидаться своего часа. Иногда нам просто необходимо утолить голод. И тогда вот он, батончик. А голод не для нас.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Тонизирующий батончик

По большому счету так можно назвать любой батончик, в том числе и простой шоколад, гематоген и т.д. Чуть подробнее про тонус? Пожалуйста. Составляющие: кофеин, экстракт гуараны, экстракт женьшеня. Намешано с перебором, так и хочется сказать. Посмотрите, что производитель гарантирует, причем практически одновременно:

- способствует поддержанию физической и умственной работоспособности;
- возбуждает деятельность сердечной мышцы, расширяет просвет кровеносных сосудов мозга;
- улучшает обмен веществ;
- увеличивает гидролиз (расщепление) жиров и выход адреналина;
- дает заряд бодрости и энергии, дает возможность на протяжении длительного периода времени не чувствовать усталости;
- выводит из мышечных волокон молочную кислоту (именно из-за нее болят мышцы на следующий день после ударной тренировки);
- оказывает положительное воздействие на потенцию;
- борется с депрессией нервного характера;
- повышает работоспособность и общую сопротивляемость организма к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям;
- стимулирует тканевое дыхание, улучшает состав крови, нормализует ритм сердца, повышает светочувствительность глаз;
- очищает печень и препятствует развитию атеросклероза.

Не многовато ли? Прямо чудо, а не батончик. Задумайтесь, столь широкий перечень, да еще и не полностью мной приведенный, несомненно, дает повод для того, чтобы усомниться в такой суперэффективности и полезности. Столько всего хорошего и замечательного «в одном флаконе» наворочено. Если бы все было так, да еще и одновременно… Возможно, вы хотите выглядеть как продвинутый спортсмен, хотите немного поиграть на публику, может быть, подчеркнуть свой статус и вам некуда потратить денежную наличность тогда этот продукт создан специально для вас. Красивая и блестящая обертка и замечательные вкусовые качества (остальное лично у меня под большим сомнением), что еще нужно? Спекуляция на тему фитнеса так я это называю.

Креатиновый батончик

Ну, модно сейчас во все БАД, способствующие набору массы, «подсыпать» волшебного креатина. Однако само использование именно батончиков с креатином больше мне напоминает лозунги первомайской демонстрации:

- фантастически полезные свойства креатина;
- более мощные мышечные сокращения, увеличивающие взрывную силу;
- более быстрое восстановление мышц, меньшее утомление, усиленный прирост веса и увеличение мышечных объемов;

BBF Publishing



МОИ ЛИЧНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И ПОЖЕЛАНИЯ:

1) Спортивные батончики – это эффективные и удобные заменители пищи, являющиеся прекрасным источником ценных и легкоусвояемых протеинов, аминокислот, простых и сложных углеводов, витаминов, минералов и других спортивных добавок.

2) Батончики – это лучший способ борьбы с беспорядочными перекусами. Они помогут вам добиться более высоких результатов в занятиях спортом.

3) Важно помнить, что батончиками нельзя целиком заменить весь пищевой рацион. Основу по-прежнему должна составлять нормальная, здоровая еда. Батончики следует использовать только как дополнительный источник энергии.

4) Когда вам говорят, что нет смысла покупать продукты исключительно известных марок, что состав везде одинаковый, относитесь к этому как к нелепице. Только известные производители гарантируют качество своей продукции. Сомнительные производители могут на упаковке написать все что угодно (списав у своих высокобюджетных конкурентов), а внутрь насыпать непонятно что, даже просто сухое молоко. От такой смеси вы получите... Впрочем, попробуйте сами, если мне не доверяете.

» подтверждается многочисленными независимыми научными исследованиями. Безусловно, креатин это великолепная пищевая добавка как для честолюбивых спортсменов, так и для продвинутых любителей. Но позвольте все же, уважаемые производители спортивного питания, использовать нам креатин в качестве пищевой добавки в другой комплектации или даже лучше отдельно, а не в качестве одной из составляющих спортивных батончиков. Еще одна остановка в этом «текстовом параграфе». Из личного опыта: процентов тридцать-сорок тех, с кем я работала как персональный тренер, тест на «рабочесть» креатина вообще не проходят. Такие вот индивидуальные особенности организма у людей.

БЮДЖЕТНЫЙ батончик

Даже если вы нашли правильный, но дешевый продукт, не ждите, что он порадует вас вкусом и запахом. Сегодня есть выбор, и этот выбор за вами. Вкусовые качества это одна из главных составляющих выбора. Все проще простого: вкусный батончик даже «психологически» гораздо легче «переварить», а если еще и ингредиенты подходящего набора эффективность возрастает. Всегда стоит потрудиться в выборе наилучшего для себя варианта. Пусть это всего лишь выбор спортивного батончика.

Перед тем как начать употреблять батончики, содержащие кофеин, гуарану и т.п., лучше проконсультироваться со специалистом.

Никогда не забывайте, что конечный результат вашей работы над собой это совместная реализация трех составляющих: тяжелый тренинг, соблюдение режима и сбалансированное питание. Упущение хотя бы в чем-то одном дает сбой всей системы. И ваш план работы над собой останется нереализованным.

Повторение мать учения. Поэтому повторяю в который раз: если вы полны решимости изменить свою внешность и пришли в зал, слушайте свой организм, слушайте своего персонального тренера, делайте правильные выводы и не пугайтесь принимать то, что называется БАД.

С наилучшими пожеланиями,
Нелли ышкевич

БУДЬ ТЕМ, КЕМ БЫТЬ ДОСТОИН

Текст: Полина АЛЕКСЕНКО

Если бы мне кто-то наверняка гарантировал, что я буду лучшим, я бы успокоился и уж точно им не стал Трудности лишь раззадоривают меня»

Эдсон Арантис ду Насименту (знаменитый футболист Пеле)



МИНИ-ДОСЬЕ

ИМЯ, ФАМИЛИЯ:
Ирина Ставицкая

ДАТА РОЖДЕНИЯ:
4 августа 1974 г.

НАЧАЛО СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ:
2003 г.

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:
2007 г. — абсолютная чемпионка Европы, мира среди любителей по версии WWF-WBBF, чемпионка мира в профессионалах World Pro Champions 2008 г.

УВЛЕЧЕНИЯ:
экстрим, острота жизни

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:
консультант фитнес-клуба

Ирина, что двигало вами, когда вы выбирали фитнес как основную дорогу?

Увидев соревнования профессионалов, я поняла, что фитнес — это мое. Мне захотелось оказаться с ними на одном помосте. Быть там, быть на их уровне, каких бы усилий мне это ни стоило.

В спорте я с четырех лет, занималась многими видами, в одних был достигнут больший результат, в других меньший. Фитнес был такой же «пробой».

Следует заметить: начиная заниматься фитнесом профессионально, нужно понимать, что дорога к пьедесталу будет сопровождаться эмоциональными и физическими затратами и дойти до профессионального олимпа суждено избранным. Далеко не каждый человек найдет в себе силы дойти до конца, не сломаться. Думаю, только те, у кого есть тот самый стержень — сила, которая не дает свернуть с пути.

Что для вас является источником мотивации? Что удерживает вас на таком трудном пути?

Думаю, что это большое желание, жажда победы. Для меня всегда важно только одно место — первое. Таков мой характер. Ну и, я считаю, все-таки есть во мне от природы некий стержень, который не дает свернуть в сторону. И в те минуты, когда думаешь: «Господи, когда это закончится! Как же мне тяжело, я устала!», голос внутри требует, да, именно требует от меня собраться.

Не терплю полумеры: всегда видно спортсменов-однодневок, которые никогда не взойдут на пьедестал, а лидер выделяется из общей массы. Вот эти личные амбиции, «накрученные» на внутренний стержень, и двигали меня вперед все это время, не давая мне остыть и успокоиться.

Упражнения для укрепления ног и ягодиц

ПРИСЕДАНИЕ ПЛИЕ



ЦЕЛЬ: Используется для более интенсивного прокачивания внутренней поверхности бедра (приводящей мышцы).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Ноги чуть шире плеч, носки развернуты через стороны, таз прижат.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Опускаемся вниз параллельно полу, при подъеме нужно поднять стопы на носки.

СЕТЫ: 3 подхода по 20-25 повторов



ВАЖНО:

» для того чтобы сильнее ощутить напряжение на внутренней поверхности бедра, при подъеме мысленно разведите колени через стороны.

BBF Publishing



ВАЖНО:

» чтобы колени не выходили за носки, нужно опуститься чуть ниже параллели пола.



ПРИСЕДАНИЕ СУМО

ЦЕЛЬ: Используется для более интенсивного прокачивания внешней поверхности бедра.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: То же, что при плие, только таз отведен назад.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Колени направлены в сторону носков, при подъеме надо сделать упор на пятки и максимально сократить ягодицы.

СЕТЫ: 2-3 подхода по 20-25 повторов





ВАЖНО:

» колено не должно выходить за носок и по возможности должно приближаться к углу 90 градусов.

ПРИСЕД НА ОДНОЙ НОГЕ

ЦЕЛЬ: Акцентированное прокачивание передней и задней поверхности бедра.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Максимально широкая постановка ног. Опускаемся параллельно полу, таз отведен назад.

СЕТЫ: 2 подхода по 10-12 повторов





ДИАГОНАЛЬНЫЕ ВЫПАДЫ

ЦЕЛЬ: Интенсивно работает внешняя и внутренняя поверхность бедра.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Ноги вместе.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Делаем выпад назад в диагональ, корпус надо немного наклонить вперед.

СЕТЫ: 2 подхода по 10-12 повторов

ВАЖНО:

» при опускании вниз нужно развернуть колено опорной ноги максимально через сторону, постараться при подъеме не менять положение колена.

Ирина, люди, далекие от профессионального спорта, но проявляющие интерес к фитнесу, часто жалеют спортсменов, называя их больными и безумными. Что вы могли бы на такое ответить?

Согласна, это болезнь! Болезнь побеждать и ради этого отказывать себе в «простых человеческих радостях», как это принято называть.

Но на самом деле радости у нас свои. От фитнесистов-любителей нас отличает то, что «они качаются телом, а мы душой». Меня поймет любой спортсмен, бодибилдер или силовик, и будет солидарен со мной в этой любви к «железу».

Иногда спрашиваешь спортсменов: «Чем бы ты еще мог заниматься в жизни?» И слышишь в ответ: «Я больше ничего не умею делать». Многие не лукавят. Потому что серьезное отношение к фитнесу как к спорту отнимает физические и поглощает все душевные силы. Но, не скрою, мы получаем и огромную отдачу в виде результата и внимания публики, а с ними порцию определенного, особенного удовольствия.

Как вы видите свою спортивную карьеру в будущем, каковы планы на развитие?

Я твердо решила, что прошедшие соревнования для меня не последние. Они не могут быть последними, потому что я уверена, очень скоро наступит состояние, когда захочется выступать снова, ощущать на коже грим и близость конкурентов.

На данном этапе мне открывается другой путь. Хочется состояться не только как тренер тренажерного зала и отдельно взятый спортсмен, но и как тренер, который сможет воспитать еще одного чемпиона. А так как решения я принимаю очень быстро, то все это уже на стадии воплощения.

Думаю, что смогу время покажет.









МАХИ ЧЕРЕЗ СТОРОНУ В УПОРЕ

ЦЕЛЬ: В работе внешняя поверхность бедра и ягодицы.
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Опуститесь на колено и сделайте упор на руку.
ВЫПОЛНЕНИЕ: Расположите бодибар на маховой ноге так, чтобы вам было удобно, и сделайте подъем ноги.
СЕТЫ: 3-4 подхода по 20 повторов

ВАЖНО:
» сделав подъем ноги, задержите ее на несколько секунд в верхнем положении, это позволит усилить напряжение в ягодицах.



ВАЖНО:
» выполняя тягу, максимально напрягите ягодицу той ноги, которая будет стоять у вас впереди, и сохраняйте прогиб в спине до окончания выполнения упражнения.

ТЯГА ДЛЯ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

ЦЕЛЬ: Интенсивно работают мышцы задней поверхности бедра и ягодиц.
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Упражнение выполняется не в классической манере, выполнение на одной ноге позволяет равномерно распределить нагрузку на каждую ногу и, соответственно, ягодицу.
ВЫПОЛНЕНИЕ: При опускании вниз важно максимально отвести таз назад, должно быть ощущение полного растяжения задней поверхности бедра, спину прогнуть, подбородок вверх. При подъеме привести ягодицы в исходное положение.
СЕТЫ: 3-4 подхода по 20 повторов

- ОБОРУДОВАНИЕ
- ВИДЕОКАССЕТЫ
- ЛИТЕРАТУРА
- ЭКИПИРОВКА
- АКСЕССУАРЫ
- ЭНЕРГЕТИКИ
- СЖИГАТЕЛИ ЖИРА
- АМИНОКИСЛОТЫ
- ПРОТЕИНЫ
- КРЕАТИН
- ВИТАМИНЫ
- ГЕЙНЕРЫ

ЗАКАЗ БЕСПЛАТНОГО ЭКЗЕМПЛЯРА КАТАЛОГА
(заполните купон и вложите в конверт)

Фамилия

Имя | Отчество

Индекс | Регион (республика, область, край, округ)

Район

Населенный пункт (город, поселок, деревня)

Адрес (улица, проспект, переулок) | Дом | Корп. | Кв.

ДЕЙСТВИТЕЛЕН ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИШЛИТЕ КУПОН ПО АДРЕСУ:
198255, Санкт-Петербург, а\я 174,
Ягодкину Александру Васильевичу

BODYBUILDING

М А Г А З И Н



Москва:
«Спортивный Центр «Медведь»
Москва, Хлебников пер. 2/5
тел. 8(495) 678-21-59

С.- Петербург:
Магазин «СуперСет»
С.- Петербург:, метро пр-т Ветеранов,
Бульвар Новаторов 98
тел.8(812)756-52-41

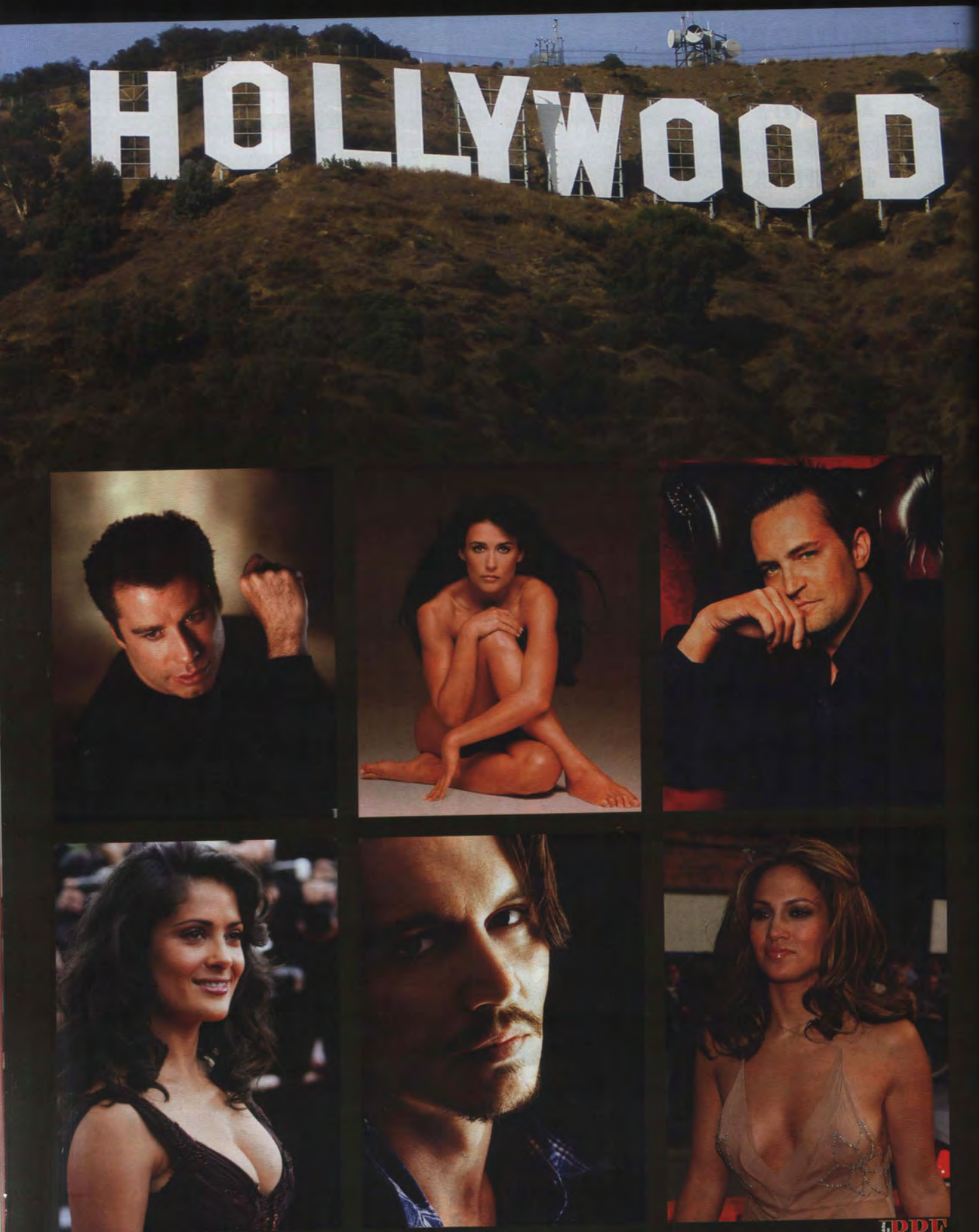
Сеть магазинов «Мышца»
метро Академическая,
Гражданский пр-т 41
т/к Альянс,
(галерея цокольного этажа Домовой)
тел.8(812)590-83-62(доб.251)

метро Пионерская, Коломяжский пр-т 26
тел.8(901)370-51-40

«Центр Спортивного снаряжения
«Актив Спорт»
метро Черная речка, ул. Савушкина 141
т/к Меркурий
тел.8(812)333-20-57

метро Сенная площадь
т/к Апраксин двор
тел.8(812)946-12-48

www.bodybuilding-shop.ru


HOLLYWOOD

Секрет звездных тренеров

Текст: Дарья Разумихина, Сергей Манулов, Сафар Муслимов

Среди американских гуру фитнеса, профессионалов мотивации, которые работают над телами звезд гламурных сериалов, музыкальных и телевизионных программ, можно заметить следующих:

Bob Greene, который помог **Oprah Winfrey** сбросить 85 фунтов (около 38,5 кг!) и даже научил ее бегать марафон.

Karen Voight инструктировала таких представителей голливудской элиты, как **Tina Turner, Elle MacPherson** и **Paula Abdul**.

Ray Kybartas — тот самый, который тренировал **Madonna** и целенаправленно по заказу поп-дивы превращал ее тело в идеальное.

Bob Greene



BOB GREENE, кстати, обладатель диплома магистра University of Arizona по персональному тренингу и специализируется на программах по снижению веса.

» Его главные слова в начале общения:
Слишком много людей проживает свою жизнь с избыточным весом, объедаясь и ведя пассивный образ жизни. Зачастую это случается из-за регулярного стресса, поскольку для многих еда, процесс поглощения пищи рассматривается как «лекарство» от депрессии, средство достижения комфорта. Не стоит забывать о чревоугодии как способе получения удовольствия, не говоря уже о патологическом обжорстве, булимии. Вот почему люди, борющиеся с лишним весом, должны прежде всего проанализировать все стороны своей жизни.

» Наиболее распространенная ошибка:
Концентрация на внешности, а не на здоровье. Необходимо следить за своим поведением: быть активным, правильно питаться и хорошо себя чувствовать. Только при исполнении этих пунктов результат будет достигнут.

» Ключ к потере веса:
Речь идет об интенсивности. Если человек хочет потерять вес, он должен тренироваться по 20 минут, 5 дней в неделю, работая над проблемными зонами тела. По 10-балльной шкале интенсивность ваших занятий должна достигать отметки 7-8. Вам следует глубоко дышать. Необходимо быть уверенным, что вы правильно делаете упражнения. В идеале необходимо взять как минимум несколько персональных тренировок профессионального тренера для первых занятий.

» Упражнения и здоровье:
Практически все понимают важность здоровья, но мало кто делает хотя бы зарядку утром. Радует тот факт, что общество все-таки начинает прикладывать активные усилия к ежедневным занятиям спортом.





BBF Publishing

Karen Voight



KAREN VOIGHT 20 лет занималась балетом. Она была названа «Fitness Instructor of the Year» по версии IDEA: The Association of Fitness Professionals, основатель двух тренажерных залов, создатель видео о фитнесе и автор ряда собственных признанных методик, получивших ее имя.

» Как заниматься:
В конечном итоге вы должны найти свою методику, которая обязательно будет вам нравиться. Тогда вы будете с нетерпением ждать очередной возможности позаниматься и расслабиться. Наслаждайтесь моментом.

» Самые распространенные упражнения:
Йога, скалолазание, бодибилдинг, велотренажеры.

» Технические ошибки:
Выполняя упражнения, необходимо не только делать это вдумчиво, но и стараться контролировать напряжение мышц. Например, делая упражнения для шеи, необходимо ее расслабить.

» Сколько требуется времени для достижения желаемого результата:
В первый месяц регулярных тренировок вы начнете чувствовать изменения. Во второй месяц вы сможете заметить изменения. В третий месяц окружающие смогут увидеть изменения.









Ray Kybartas



RAY KYBARTAS менеджер Gold's Gym на Venice Beach, California, фитнес-тренер с 1979 года, является автором методик и книг.

» Его обращение к аудитории:
Многие американцы забывают о своем теле, которое становится хранилищем стресса, депрессий и болезней. Физические нагрузки в корне изменяют эту картину, помогают организму восстановиться. Именно поэтому комплексный характер тренировок имеет большое преимущество по сравнению с однотипными: только с отягощениями или только кардио.

» Почему многие забрасывают занятия:
Они зацикливаются на быстром результате, а не наслаждаются процессом. Давайте подумаем вместе, как сделать так, чтобы получать удовольствие от тренировок.

» Неправильное представление:
Люди часто думают, что тренировки утомительны, в то время как усталость приходит, даже если сидеть, ничем не занимаясь. Занятия заряжают организм энергией, это как игра в снежки. Однажды начав делать упражнения регулярно, у вас будет больше энергии и сил.

» Для наилучшего результата необходимо:
Удивите свое тело разными и даже необычными упражнениями, это неизменно создаст новый стимул к занятиям. Один мой клиент, которого зовут Rollerblade, один день бегает, в другой плавает, затем занимается скалолазанием. Кстати, учтите, если погода позволяет, то занятия лучше проводить на улице, они потребуют большой затраты энергии, поэтому более эффективные.

» Заключение, может, главное:
Для начала техника не настолько важна, насколько важна привычка к занятиям. Выбирайте такую скорость и интенсивность нагрузки, чтобы не перетренироваться, что оттолкнет вас от желания регулярных занятий.
Получайте положительные эмоции от обычных дел: мойка машины, уход за садом и даже обычные пешие прогулки. Эти неформальные занятия очень важны для профессиональных тренировок. Полюбив двигаться, вы будете лучше выглядеть, ваше тело станет бодрым и здоровым.





BBF Publishing



ВАШ ПУТЬ К ПОБЕДЕ!

ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ*



1. Через каталог агентства «Роспечать»

- **журнал «Качай Мускулы»** подписные индексы – 82814 на 6 месяцев
- **журнал «Мир Силы»** подписные индексы – 82817 на 6 месяцев



2. Через каталог «Пресса России»

- **журнал «Качай Мускулы»** подписной индекс – 42084

Подписка на длительный срок обойдется вам дешевле!

Сроки и стоимость подписки на 1 месяц уточняйте в вашем почтовом отделении.

ф. СП-1

Федеральная служба почтовой связи РФ

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ _____ место _____ литер _____

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

(наименование издания)

Стоимость: подписки _____ руб. ____ коп.; переадресовки _____ руб. ____ коп. | Количество комплектов _____

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

ВНИМАНИЕ!

Теперь вы можете оформить подписку на журнал в вашем городе, выбрав наиболее удобный вариант!

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

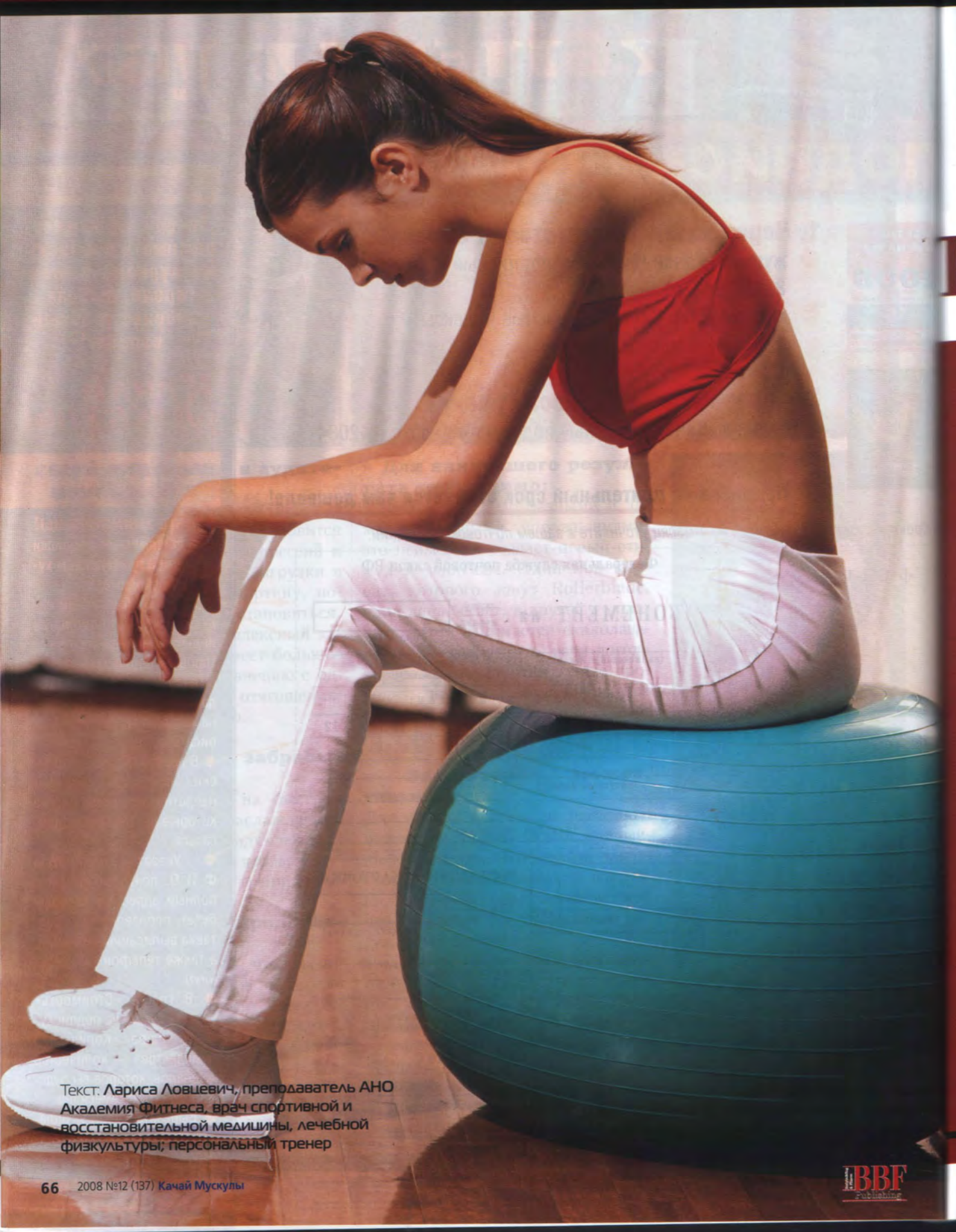
выходит 5 раз в 6 месяцев

Будьте внимательны!

Для оформления подписки на почте в приведенном купоне необходимо:

- В графе «Подписной индекс» указать подписной индекс того издания, на которое вы подписываетесь, а в графе «наименование издания» название журнала, на который вы решили подписаться,
- В графе «Период подписки» поставить крестики напротив тех номеров, на которые вы решили подписаться.
- Указать полностью Ф. И. О., почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться доставка выписанных изданий, а также телефон *(по желанию)*.
- В графе «Стоимость» указать сумму за подписку.
- В графе «Количество комплектов» – количество журналов, которое вы будете получать ежемесячно.
- Вырезать купон и оплатить его в любом почтовом отделении.

e-mail: muscle-pump@mail.ru



Текст: Лариса Ловцевич, преподаватель АНО Академия Фитнеса, врач спортивной и восстановительной медицины, лечебной физкультуры; персональный тренер

ПЕРЕ
ТРЕНИРОВАННОСТЬ

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ОКАЗЫВАЮТ мощное влияние на все системы организма человека. При оздоровительных тренировках наблюдается увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, улучшение функции органов движения суставов, мышц, связок, увеличиваются возможности центральной нервной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон, улучшается функция пищеварительных желез и перистальтика желудка и кишечника. Однако все это наблюдается в случае адекватно подобранных нагрузок и профессионально построенных тренировочных программ. Одним из важнейших принципов, который непременно следует соблюдать при выполнении оздоровительных тренировок, является соответствие интенсивности нагрузки и возможностей восстановления данного конкретного человека.

Физическая нагрузка является фактором, выводящим организм тренирующегося из равновесия. Другими словами, стрессом. Реакция организма на стресс — адаптация к его повторяющемуся воздействию.

Организм приспосабливается к влиянию стрессогенного фактора, активизируя компенсаторные возможности и увеличивая устойчивость к тому типу стресса, который на него воздействует. Например, к силовой тренировке. В процессе выполнения силовых упражнений используются запасы гликогена мышц и печени, в работающих мышцах активизируется кровоток — раскрываются «спавшие» до момента нагрузки капилляры, чтобы доставить митохондриям мышечных клеток необходимое количество кислорода и энергоемких соединений. После окончания тренировки начинаются восстановительные процессы. Важно, что именно в этот период мышцы становятся сильнее. Точнее, могут стать. И станут они сильнее или нет — зависит от того, как будет происходить процесс восстановления. Если мышцам будет дано достаточное количество энергетического (углеводы, креатин, жиры) и пластического (белки, аминокислоты, липиды) материала, а также биологически активных веществ (витамины, минералы), то у организма будет все для того, чтобы восстановить затраченную энергию в полной мере и даже подготовиться к преодолению более интенсивных нагрузок. Вещества, необходимые для восстановления, должны поступить своевременно, не должно возникать длительных пауз в приемах пищи. В противном случае восстановление после тренировки может оказаться неполным, а главное, не произойдет так называемой гиперкомпенсации — восстановления выше исходного уровня. Кроме того, режим восстановления подразумевает адекватное, сбалансированное состояние нервной и эндокринной систем. Именно под их контролем происходят биохимические реакции, создается оптимальный для восстановления баланс процессов анаболизма и катаболизма.

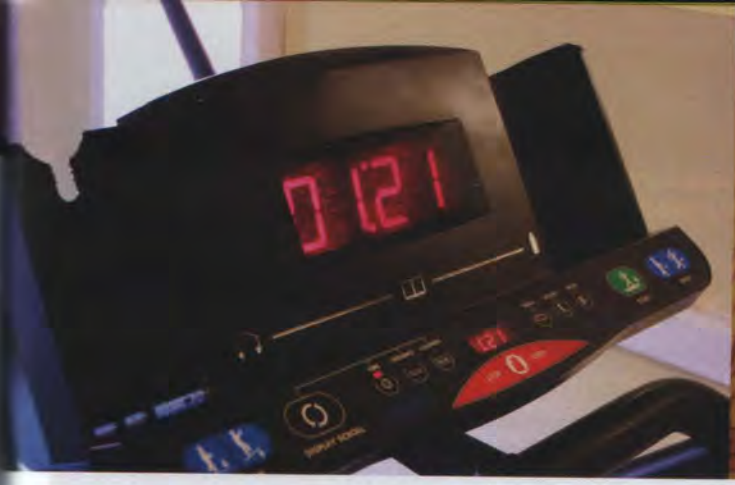
Например, после тренировки, на которой у клиента возникло приятное чувство утомления, ощущение наполненности силой проработанных групп мышц, он следует по загруженной трассе на деловую встречу к точно известному времени. И тут возникают некие затруднения. Если человек в этой ситуации начинает волноваться, переживать о том, что не успеет к назначенному сроку, в его организме запускаются процессы, обеспечивающие так называемое «предстартовое состояние»: учащается пульс, умеренно повышается артериальное давление, увеличивается скорость реакции, то есть организм оказывается в состоянии «боевой готовности». Но сейчас ему нужен именно отдых! А психическое возбуждение, возникшее в ответ на незапланированное изменение окружающей обстановки, вызывает чрезмерный энергорасход, и, главное, направлен он вовсе не на подготовку к следующей тренировке. В этой ситуации незапланированный психоэмоциональный стресс может свести на нет все старания, вложенные тренером и самим клиентом в только что проведенную тренировку. Уровень адреналина и кортизола в крови не позволит мышцам запасти достаточное количество гликогена, усиленная деятельность сердца израсходует большое количество липидов, количество митохондрий в мышечных клетках вряд ли увеличится. И когда в запланированное время наш клиент вновь окажется на тренировке, хорошо, если ему удастся повторить результаты, имевшие место ранее.

В период восстановления на человека могут влиять и другие факторы, препятствующие нормальному восстановлению.

К ним можно отнести:

- Ночной сон менее 7–8 часов в сутки.
- Недостаточное время, отведенное для восстановления после нагрузки.
- Кратность питания менее 5 раз в сутки.
- Недостаточно сбалансированное питание.
- Дефицит в питании витаминов и минералов.
- Нарушения пищеварения (например, генетически обусловленная неспособность организма усваивать тот или иной компонент пищи).
- Эмоциональные перегрузки.
- Злоупотребление вредными привычками (курение, алкоголь).
- Чрезмерное использование тонизирующих препаратов (кофеин, гуарана).

BBF Publishing





Если суммарное влияние на организм этих факторов превысит импульс, полученный во время тренировки, восстановление не будет полным. А очередные плановые нагрузки на фоне неполного восстановления могут привести к весьма нежелательным последствиям, в частности, к развитию перетренированности. Это состояние характеризуется нарушением равновесия между уровнем тренирующих нагрузок и возможностью организма адаптироваться к ним. Вместо того чтобы все легче справляться с тренировкой, мышцы начинают преждевременно уставать, в итоге не удается выполнить даже тот объем тренировок, который был под силу раньше.
Признаки неполного восстановления и перетренированности следующие.

Исчезновение положительного эмоционального настроя. Организм пытается дать понять своему хозяину, что ему нужен отдых. Мысль о предстоящей тренировке не приносит радости. На тренировку приходится не «лететь» а «тащиться». Многие путают сигнал о недостаточном восстановлении с обыкновенной ленью. Феномен этот наблюдается, как правило, у людей ответственных и дисциплинированных. Здесь можно посоветовать анализ периода отдыха между тренировками. Начать его лучше с решения вопроса: «А был ли отдых вообще?»

Увеличение времени ночного сна. Сонливость во время рабочего дня. Эти явления свидетельствуют об истощении резервов центральной нервной системы. Она требует удлинения периода покоя. А голос нервной системы это, по сути, голос разума!

Учащение пульса в покое. Здесь человеку принять здравое решение пытается помочь само сердце. Учащенный пульс свидетельствует о том, что организм слишком длительное время испытывает необходимость в усиленном кровоснабжении. Конечно, не стоит настораживаться при увеличении пульса тотчас после занятия. Однако если вы проснулись утром на следующий день после тренировки, а пульс вместо обычных 65 ударов в минуту повысился до 80, здесь следует насторожиться.

Аритмия. Это грозный признак, требующий обязательной консультации спортивного врача, так как появление нерегулярности в деятельности сердца у спортсменов (чаще всего возникает желудочковая экстрасистолия) свидетельствует о возможности развития синдрома хронического физического перенапряжения сердца. Если не принять специальные лечебные меры, возможно развитие гипертрофической или дилатационной кардиомиопатии, функциональной ишемии миокарда, при которых повышается риск внезапной смерти.

Повышение артериального давления в покое более 20 % по отношению к привычному уровню. Многие спортсмены-любители, особенно активно набирающие мышечную массу при дефиците кардиотренировок, спокойно относятся к таким феноменам. Но статистика неумолимо призывает быть бдительными. Ибо повышение частоты гипертонических кризов, нарушений мозгового кровообращения достоверно наблюдаются при тренировках, проводимых вопреки здравому смыслу на фоне повышенного уровня артериального давления.

Снижение иммунитета. Если белки, липиды и биологически активные вещества поступают в организм тренирующегося в таком же количестве, как и до начала тренировок, возможно учащение острых респираторных заболеваний, обострение имеющихся хронических процессов. Дело в том, что происходит перераспределение пластического материала в организме, и используется он преимущественно для восстановления активно работавших органов мышц. Поэтому антитела и иммунные клетки больше не могут вырабатываться организмом в прежнем количестве, вследствие чего и наблюдается иммунодефицит.
У людей, профессионально занимающихся спортом, скорость восстановления после тренировок гораздо выше, чем у тех, кто только начинает свой путь к

здоровью. Поэтому схемы профессиональных тренировок принципиально не подходят для новичков. Как ни досадно, к этим последним приходится отнести и профессионалов, прекративших тренировки и вышедших из своей прежней физической формы. Дозы нагрузок, которые могут быть рекомендованы для оздоровительного тренинга, следующие.

При аэробных тренировках 65-75 % от максимального потребления кислорода. У человека средних лет, находящегося на среднем уровне физической подготовленности, частота пульса при данной нагрузке будет ориентировочно в диапазоне 120-140 ударов в минуту. Исключение составляет так называемая интервальная тренировка, гораздо более эффективная, но требующая хорошей физической подготовленности, отсутствия лишнего веса и хронических заболеваний. Продолжительность тренировки 40-60 минут.

При силовых тренировках интенсивность нагрузки 60-80 % от максимума. Продолжительность тренировки также 40-60 минут, но может быть увеличена на 15-20 минут за счет последующего аэробного тренинга. Для людей, имеющих уровень физической подготовленности выше среднего, допустимы комбинации силовых и аэробных тренировок в один день. Возможно увеличение суммарного времени тренировки и даже использование двух тренировок в течение одного дня. Но такие, пограничные с экстремальными, нагрузки следует предпринимать только под медицинским контролем. Объективные данные об уровне нагрузки являются наилучшим критерием для оценки эффективности и адекватности тренировочного процесса, а также для предотвращения и более ранней диагностики перетренированности.

ЧАСТО ВОЗНИКАЕТ СИТУАЦИЯ, КОГДА ХОЧЕТСЯ ДОСТИЧЬ НАИБОЛЬШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СЖАТЫЕ СРОКИ.

Здесь на помощь приходят способы оптимизации процессов восстановления. К ним можно отнести следующие.

- Массаж. В зависимости от цели, используют различные виды массажа. Разогревающий массаж, чтобы сократить время и силы на подготовительных подходах при работе с большими весами в силовом тренинге. Релаксирующий массаж идеально подходит для снятия излишнего напряжения после силовой или интенсивной аэробной тренировки. Тонизирующий массаж позволяет добиться более высоких результатов, сокращая количество тренировок. Медицинский профилактический массаж абсолютно показан в случаях использования субмаксимальных нагрузок и позволит предотвратить перегрузку и возможные травмы тех функциональных зон, которые подвергаются нагрузке в наибольшей степени. Это касается в первую очередь позвоночника и околосуставных мышечно-связочных структур.
- Термо-крио-гидротерапия. Это совокупность тех восстановительных процедур, при которых используются температурные воздействия. При отсутствии противопоказаний сауна, русская и турецкая парная, инфракрасная кабина, криосауна являются великолепными средствами, ускоряющими процессы восстановления между тренировками. Их влияние обусловлено способностью увеличивать кровоток в мышцах, получивших максимальную нагрузку. Ткани получают усиленный приток питательных и биологически активных веществ, одновременно ускоряется процесс выведения шлакоподобных субстанций, неизбежно накапливающихся в мышцах во время интенсивных тренировок.
- Использование продуктов повышенной биологической ценности. К ним относятся белково-углеводные коктейли (гейнеры), идеально подходящие для восполнения дефицита энергии тотчас после тренировки и в промежутках между приемами пищи. Белковые смеси и аминокислоты полезны для людей, соблюдающих пост, так как восстановительные процессы в период поста замедляются, что также повышает вероятность возникновения перетренированности. Поливитамины желательны для профилактики гиповитаминозов. А в случае вынужденных пропусков плановых приемов пищи на помощь придут специальные батончики и фитнес-кексы.
- АДЕКВАТНОЕ ВОСПОЛНЕНИЕ БАЛАНСА ЖИДКОСТИ, ЭНЕРГИИ И ЭЛЕКТРОЛИТОВ во время тренировки. Если не пить во время тренировок, как было принято еще пять-шесть лет назад, на 20 % снижается эффективность тренировки, происходит сгущение крови, снижение объема циркулирующей жидкости ввиду ее перераспределения в кровеносном русле, перспирационных (с дыханием) и чрескожных потерь. Поэтому пить во время тренировки можно и нужно. Расход жидкости (идеально подходят специальные изотонические спортивные напитки) — примерно 500 мл на 1 час тренировки. Перед интенсивной аэробной тренировкой не лишней будет прегидратация — ее можно осуществить, выпив 200 мл прохладной воды за 20 минут до тренировки.
- ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИЯ. Аппаратная методика для улучшения мышечного кровотока, ускорения восстановления после интенсивных нагрузок.
- ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА. Она нужна для повышения противострессовой защиты организма, особенно для жителей мегаполиса. Стабильный психоэмоциональный фон — необходимая база для успешных тренировок.

Таким образом, существует достаточно большой спектр способов избежать перетренированности. И объединяет их одно незыблемое правило — разумная, адекватная требовательность к своему организму.

BBF Publishing

ЭКДИСТЕРОН



ДЛЯ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

ACE

- повышение выносливости
- адаптация к длительным нагрузкам
- укрепление сердечно-сосудистой систе
- ускоренное восстановление
- антиоксидантные свойства

B

ДЛЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

- повышение силовых показателей
- увеличение работоспособности
- ускорение синтеза белка
- увеличение мышечной массы





В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

МЕГА



- для повышения тонуса (особенно для мужчин после 30 лет)
- для регуляции обменных процессов
- для укрепления иммунитета
- для улучшения самочувствия

НЕТ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ !

- нет вирилизации
- не преобразуется в эстроген
- не токсичен
- не повышает артериальное давление
- не падает уровень тестостерона после отмены
- не воздействует на гормональную систему



Тел: (495) 782-33-39

WWW.ECDYSTERONE.RU

Препарат СЕРТИФИЦИРОВАН
Св-во о гос. рег. №77.99.[illegible].27.95.4.



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Проблема эффективности тренировок обсуждалась неоднократно, однако эта тема все равно остается актуальной. Журналист Tim Rotman обратился с этим вопросом в центр подготовки спортсменов (SELF). «Мне очень нравятся мои длинные тренировочные забеги, но порой это не совсем то, что мне нужно. Когда накапливается усталость, следующая тренировка кажется просто невозможной».

Специалисты центра раскрыли свой секрет эффективных тренировок. Оказывается, можно заниматься меньше часа, а калории начнут сжигаться уже после 20 минут занятий. Секрет заключается в интенсивности траты энергии.

ВОТ ПРАВИЛА ЭТИХ ЗАНЯТИЙ:

» Выбирайте кардиозанятия (бег, плавание, эллиптические тренировки). В течение двух минут надо размяться, затем 30-секундный спринт с большой интенсивностью. Потом остановитесь и восстановите дыхание за 90 секунд. Повторите это упражнение 8 раз. Так вы теряете большее количество калорий за меньшее время. Продолжительность тренировок — не менее 30 минут.

» Сделайте два подхода по 10–12 раз на гимнастическом шаре. Кстати, University of Auckland, Tamaki Campus, расположенный в New Zealand, открыл, что с использованием шара эффективность упражнений на пресс увеличивается на 20 % по сравнению с их выполнением на полу.

» Встаньте на левую ногу, руки по бокам, поднимайте правое колено на уровень бедра. Зафиксируйте колено в горизонтальном положении. Затем согните левое колено и перепрыгните на правую ногу. Повторяйте по 10 раз на каждой ноге.

» Расставьте ноги на ширину плеч, руки по бокам. Левая нога опорная, правую пятку надо поставить на уровне левой ноги. Встаньте на мысок левой ноги. Затем то же самое с правой опорной ногой. Повторите 12 раз с каждой ногой.

» Держа гантели в каждой руке, расставьте ноги на ширину плеч. Поднимите руки и сделайте круговые движения. Повторите 12 раз.

» Поставьте ноги на ширину плеч. Ноги следует держать прямыми. Наклонитесь и держите руки на уровне ступней. Сделайте 2 выжимания в упоре, затем передохните. Повторите дважды по 4 и по 6 выжиманий.

BBF Publishing

НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДЛАГАЮТ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ВМЕСТО АЭРОБИКИ В КАЧЕСТВЕ СПОСОБА ОБЛЕГЧЕНИЯ СПИННЫХ БОЛЕЙ



Исследования, проведенные University of Alberta, показывают, что люди, которые занимались силовыми тренировками, чтобы облегчить боль в спине, чувствовали себя намного лучше тех, которые предпочли другие виды спорта для борьбы с этой проблемой, например, бег.

Исследование, проведенное совместно с University of Regina, продемонстрировало, что из людей, испытывавших хронические боли в спине и участвовавших в 16-недельной программе силовых тренировок с использованием гантелей, штанг гантельного типа и других силовых тренажеров, 60 % почувствовали улучшение на болевом и функциональном уровне.

«Напротив, из тех пациентов, которые выбрали аэробные виды тренировок (джоггинг, бег на беговой дорожке) или использовали тренажер с эллиптическими барабанчиками для облегчения боли в спине, лишь 12 % добились подобного результата», прокомментировал Robert Kell, старший преподаватель кафедры «Физиологии физических упражнений» при University of Alberta.

60 % людей, занимавшихся силовыми тренировками, почувствовали облегчение на болевом и функциональном уровнях. А среди занимавшихся аэробными тренировками этот показатель равен лишь 12 %.

«Стоит заниматься любым видом спорта, который улучшает ваше самочувствие, но исследование показывает, что эффективность силовых тренировок выше». Robert Kell считает, что причина заключается в том, что во время силовых тренировок задействовано все тело. «Мы старались укрепить мышцы всего тела, тем самым снижая усталость, которую люди ощущали в течение всего дня. Им стало проще выполнять их ежедневные обязанности... А во время занятий аэробикой нагрузка ложится преимущественно на нижнюю часть тела», добавил он.

Исследование показало, что преимуществом обоих видов тренировок является сжигание жировой прослойки нижней части тела.

Материалы исследования будут опубликованы в начале 2009 года в журнале «Journal of Strength and Conditioning Research».

Текст: **Дмитрий ЛЕСЕНКОВ**

В этом номере мы продолжаем публиковать рассказы Дмитрия Лесенкова из сборника «Двое с Лесенкой». Это очень смешные и жизненные истории о спорте, любви, приключениях и настоящей мужской дружбе.
Начало в №№1 — 5 2008



Двое с Лесенкой

Саратов

Брала Молодуха за свои услуги дорого и исключительно золотом. Да и к выбору клиентов подходила очень разборчиво. Поэтому беспокоили ее нечасто, но если уж приезжали, то по делам важным. На что Молодухе золото, никто не знал. Хозяйство у нее было полностью натуральное и крепкое. От внешнего мира она получала лишь золото, спички и шоколад. Да-да, шоколад. Единственное, что Молодуха с радостью принимала в дар от своих посетителей.

Рассказ феи плотских удовольствий произвел на Толстого столь сильное впечатление, что уже спустя 20 минут мы ехали в такси в родную деревню феи - Слепцово. Сама фея гордо восседала на переднем сидении рядом с водителем, сзади сидели Толстый и я. На коленях у Толстого был кулек с шоколадом, на который я тоскливо поглядывал все наше путешествие. Дело в том, что это был мой запас шоколада. Я употребляю этот продукт в довольно больших количествах, как в целях получения удовольствия, так и в целях насыщения. В путешествия шоколад приходится брать с собой из Москвы, потому что продукция местных фабрик по своим вкусовым качествам столь же далека от шоколада концерна «Бабаевский», как ячменный напиток «Утро» от колумбийского кофе. В общем, никакого другого шоколада кроме «Бабаевского» я не ем. И вот весь мой недельный запас будет принесен в жертву какой-то волжской колдунье! И хотя изначально я был против идеи Толстого, но упустить возможность увидеть алтарь этого жертвоприношения я не мог.

В самом начале нашего путешествия Толстого осенила мысль:

Где тут у вас лучшие магазины с модной одеждой? - обратился он к нашей спутнице.

Я бы на месте Толстого не стал полагаться на вкус этой довольно вульгарно одетой особы, но вариантов у нас не было. Выскочив у одного из указанных дамой магазинов, Толстый вскоре вернулся с пакетом и загадочной улыбкой:

Теперь можно и в гости ехать.

В пакете что? полюбопытствовал я.

Молодуха, она кто? Молодая женщина! А молодые женщины что любят? Красивые тряпки. Платье в пакете вечернее.

Все-таки, Толстый, хотя и редко, но котелок у тебя варит.

Ехали мы около часа. Асфальтовая дорога давно закончилась, и мы тряслись по проселку. И ради чего? Чтобы быть облапошенными и еще отдать за это мой шоколад? Я всю дорогу возмущался. Утешало меня лишь то, что Толстый в качестве золотого подношения вез цепь со своей шейки. А тянула она на весьма приличную сумму.

Но что не сделаешь ради лучшего друга? злорадствовал я, а Толстый с тоской посматривал на отражение в зеркале заднего вида своей цепочки. Пока еще висевшей на шее.

Селянка-куртизанка тем временем развлекала нас рассказами о подвигах Молодухи на ниве колдовского искусства. Родина саратовской путаны, деревня Слепцово, была на берегу Волги,

напротив того самого колдовского острова. Предусмотрительная жрица продажной любви присоветовала нам захватить с собой пару бутылок водки. По старой советской традиции многие селяне до сих пор предпочитают эту свободно конвертируемую в удовольствие валюту. Сама жрица по прибытию в родные края поблагодарила нас за трансфер и немедленно отправилась к своему жениху. По ее словам, парень он был хороший, работящий, но на квартиру в Саратове еще не заработал. Она же в деревне жить не согласна. Вот и живут пока порознь. Иногда любящие сердца на пару дней соединяются, но последнее время все реже и реже. Фея беспокоилась не появилась ли у нее соперница? Подозревала Верку из соседней Мути:

Верка с Мути соплюшка, но наглая. Как бы парня у меня не увела, грустно вздыхала несчастная.

Но оставим этот любовный треугольник и вернемся к цели нашей экспедиции.

Мы с Толстым вышли на берег. Метрах в пятидесяти от него находилась пара лодок. Рыболовы, сидевшие в них, с интересом на нас смотрели. Толстый достал из пакета пузырь и призывно стал им размахивать. Оба рыболова мгновенно оценили ситуацию и, побросав снасти в лодки, устремились к нам. Рыболов в синей лодке изначально был к нам ближе, но чуть замешкался на старте вытаскивал донку. В результате лидером стал рыболов на зеленой лодке. ирокими уверенными гребками он вел свое судно к победе, но метрах в десяти от берега случилось чрезвычайное происшествие: его левое весло запуталось в расставленной кем-то вдоль берега сети.

Сука, Петрович, зло прошипел капитан зеленой лодки, пытаясь освободить весло.

Как известно, гладко бывает только на бумаге. Реальность же вносит свои коррективы. Не знаю, кто был эта сука Петрович - то ли хозяин сети, то ли хозяин синей лодки, а может, и вовсе сука Петрович был един в этих двух подлых лицах - так или иначе, но победителем в этой регате вышел рыболов на синей посудине.

Предусмотрительная жрица продажной любви присоветовала нам захватить с собой пару бутылок водки. По старой советской традиции многие селяне до сих пор предпочитают эту свободно конвертируемую в удовольствие валюту.

Судачка, лещика, окуньков желаете, ребятки? с улыбкой, достойной покорившего Персию Александра Македонского, кричал он нам на финише.

Да какие у него окуньки? Ерши одни! Да разве ж у него лещи? Вот у меня лещи! А у него так, подлещики, подал голос выпутывающийся из сети аутсайдер.

Спасибо, но у нас иные планы. Мы бы хотели на часок зафрахтовать ваше судно вместе с экипажем, неожиданно важно обратился к рыбаку Толстый.

Чавось? напрягся речной волк.

На остров хотим, перевел я.

К Молодухе штоль?

К ней самой. Доставишь?

Ни, не повезу. Мне батька запрещал. Берите лодку, давайте пол-литру и гребите сами. Вон здоровые какие! Вернетесь привяжите к мосткам.

Гребец из Толстого был неважный. Мало того, что он топил весло, так еще и перевешивал меня. Поэтому лодку все время уводило в его сторону. Так что если бы кто-то наблюдал сверху за нашим маршрутом, то изрядно бы удивился его вычурности. Но цель нашего заплыва, остров Молодухи, была-таки благополучно достигнута. Мы причалили к хлипким мосткам, отозвавшимся сначала жалобным скрипом, а потом и угрожающим пошатыванием на изрядную массу Толстого.

Остров был рощей, окруженной рекой. От мостков шла едва заметная тропинка. Среди деревьев она и вовсе исчезла. Видимо гостей у Молодухи действительно бывает немного. Пройдя метров сто, мы вышли на огромную поляну, вмещавшую огород, пасеку, какие-то хозяйственные постройки, баню и сам дом. Сначала нам показалось, что дом этот «на курьих ножках», но, приблизившись, мы с сожалением были вынуждены констатировать, что ножки вовсе не куриные, а осиновые. Видимо, на случай весенних паводков дом поставили на сваях. Никаких черепов на кольях ограды, сов и прочих атрибутов, приписываемых молвой жилищам колдуний, на первый взгляд нами обнаружено не было. Мы подошли к лестнице, ведущей в дом Молодухи, и остановились в нерешительности.

Продолжение следует.

BBF Publishing



До встречи в новом году!



glavred@probbf.ru





Bodybuilding & Fitness
BBF
Publishing

ИД ООО «БиБиЭф Паблишинг»

(495) 620-3574 (495) 743-0647





№ 12 (137) 2008

Главный редактор	Сергей Фирцев
Арт-директор	Александр Ильченко
Дизайн-верстка	Эмма Бурляева
Выпускающий редактор	Ирина Елисеева
Редактор	Сергей Манулов
Ассистент редакции	Евгений Новиков
Фото	Юрий Фадюков, Владимир Дубинин, Александр Чепурняк
Редакционный совет	Владимир Дубинин *Президент ФБФР* Александр Филимонов *Президент РАА* Юрий Устинов *Президент WPC/WPO*
Над номером работали	Александр Тимошенко, Олег Лунин, Нелли Цышкевич, Михаил Дьяконов, Александр Хайкин, Полина Бойцова, Наталья Михайлова, Дарья Разумихина, Татьяна Михайлюк
Коммерческий директор	Александр Лукьянов
Директор по распространению	Иван Кондратьев
Отдел рекламы	Полина Алексенко **(495) 620-3574** доб. 105
E-mail:	glavred@probbf.ru

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
(свидетельство ПИ № 77-14991)

Издавался с 1992 по 1993 год
как «Архитектура тела и развитие силы»
Издатель ИД ООО «БиБиЭф Паблишинг»
Тираж 20400 экземпляров
Цена свободная
Отпечатано
ООО «Viva Star»

Телефон редакции
Внимание! Новый телефон (495) 620-3574
Отдел рекламы (495) 620-3574 доб. 102
e-mail: glavred@probbf.ru
Адрес для корреспонденции
140003 г. Люберцы, Московской области а/я 9
Перепечатка и любое иное использование материалов журнала допускается только с письменного разрешения.
© ООО «БиБиЭф Паблишинг»

За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.



Обложка: Ирина Ставицкая
Дизайн: Александр Ильченко
Сафар Муслимов



ПРОСТО ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

ПОДПИСКА через Сбербанк

Извещение	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225
	(ф.и.о., адрес плательщика)
	Назначение платежа

Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
КМ 0834		

Кассир	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» _____ 2008_г. (подпись плательщика)

Квитанция	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225
	(ф.и.о., адрес плательщика)
	Назначение платежа

Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
КМ 0834		

Кассир	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» _____ 2008_г. (подпись плательщика)

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

выходит 5 раз в 6 месяцев

Подписной индекс «КМ» 0834

Стоимость подписки
на 1 месяц – 110 руб. 20 ко
*на 6 месяцев – 551 руб.**

***Цены даны на 2 полугодие 2008г*

Все суммы включают в себя НДС, стои мость услуг Сбербанка по перечисле нию денежных средств и услуг по дос тавке изданий заказными бандеролям ми по почте. По вопросам подписки через Сбербанк и отправки изданий обращаться:

тел. (495) 363-42-62, 125284, г. Москва-284, а/я 25, ООО «С-инфо», отдел подписки; e-mail: stimul9@si.ru

Для оформления подписки через Сбербанк в приведенном купоне необходимо:

- Указать Ф. И. О., почтовый индекс и пол ный адрес, на который будет производить ся доставка выписанных изданий, а также телефон *(по желанию)*.
- Заполнить графы: «Подписной индекс» «Период подписки» и «Сумма» в соответст вии с указанной информацией.
- Вырезать купон и оплатить его в любом филиале Сбербанка, в удобное время.

ВНИМАНИЕ! Обязательно укажите номера журнала и количество экземпляров, которые вы хотите заказать в графе «Период подписки». **Например:** №1 - 2 шт., №4-5 - по 3 шт.

NEW

Биография прославленного чемпиона, экипировка и подготовка к соревнованиям, а главное — методики тренировок

как развить беспредельную силу!

спешите! покупайте во всех магазинах FLEX GYM!

м. Авиамоторная
Адрес: ул. Авиамоторная, д. 28/6
Телефон: (495) 673-2371
График работы: Ежедневно с 10.00 до 21.00
ICQ: 469-247-204

м. Братиславская
Адрес: ул. Перерва , д. 43 ТЦ «Экватор», павильон А-10
Телефон: (495) 685-9292
График работы: Ежедневно с 10.00 до 20.00
ICQ: 442-781-245

м. Петровско-Разумовская
Адрес: Дмитровское ш., д. 39, корп. 1 (Вход с левого торца здания, полуподвальное помещение)
Телефон: (495) 976-1144
График работы: Понедельник - Воскресенье с 10.00 до 21.00
ICQ: 474-459-928

м. Китай-Город
Адрес: ул. Маросейка, д. 6/8, стр. 1
Телефон: (495) 628-8597
График работы: Понедельник - Пятница с 10.00 до 20.00
Суббота с 11.00 до 17.00, Воскресенье - Выходной
ICQ: 437-538-427

м. Сокольники
Адрес: Сокольническая площадь, д. 9, корп. 1 магазин «Зенит»
Телефон: (495) 741-9616
График работы: Ежедневно с 10.00 до 21.00
ICQ: 461-232-478

м. Ботанический Сад
Адрес: ул. Снежная, д. 1А
Телефон: (495) 189-8806
График работы: Ежедневно с 10.00 до 21.00
ICQ: 496-604-973



Только здесь, покупая книгу, журнал МИР СИЛЫ и КАЧАЙ МУСКУЛЫ получаете в подарок!

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN

General Sport Nutrition



Эксклюзивный представитель в России компания Flex Gym

ОПТ: (495) 620-3573 www.flexgym.ru

VP laboratory
PROFESSIONAL NUTRITION

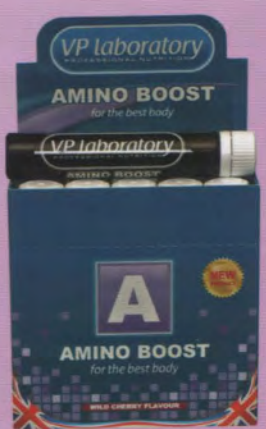


L-Carnitine liquid
- отличное качество!
Необходимый компонент любой программы для снижения веса.
1500 мг L-Carnitine.
Вкус - ананас





Guarana liquid
- улучшает когнитивную функцию и физическую выносливость, повышает уровень энергии, способствует снижению веса.
1500 мг гуараны.
Вкус - цитрус



Amino Boost liquid
содержит почти 9000 мг свободных аминокислот на ампулу.
Помогает восстановлению после физических нагрузок, наращиванию мышечной массы и поддержанию здоровья иммунной системы.
Вкус - дикая вишня
(лучший вкус среди аминокислот!)



OKFIT
Спортивное питание

Группа компаний «Спорт-Экспресс»

опт:	***8 495 928-5777***
e-mail:	***info@okfit.ru***
Web site:	***www.okfit.ru***
розница:	***8 499 127-3932***
	8 926 558-0589

Приглашаем к сотрудничеству оптовых покупателей!

Продукция произведена SANOMED GmbH, Германия
эксклюзивно для VP Laboratory Великобритания